

令和8年講演会講演要旨集

特別講演

『健康長寿には、正しい健康生活が必要である。
その真髓を知り、リバースエイジングになろう』

- ① 癌の予防生活②老化予防生活③四つの健康ホルモンを増やす生活
生活習慣と生活環境を改善しミトコンドリアを助けよう！

演者:医療法人 健身会 理事長
総合臨床医 医学博士 周東 寛先生

『腸を作用起点とした食品機能性に関する研究』

演者:石川県立大学 生物資源環境学部 食品科学科
食品生化学研究室 准教授 博士(応用生命科学)
東村 泰希先生

『アンデス原産野菜ヤーコンの歴史・科学と産業的展望』

演者:国際ポテトセンター(CIP,ペルー・リマ)
ヤーコン部門主席研究員
Ph.D. Ivan Manrique 先生
(AIによる同時和訳あり)

特別講演

『健康長寿には、正しい健康生活が必要である。

その真髄を知り、リバースエイジングになろう』

- ① 癌の予防生活 ② 老化予防生活 ③ 四つの健康ホルモンを増やす生活
生活習慣と生活環境を改善しミトコンドリアを助けよう！

医療法人 健身会理事長 総合臨床医 医学博士 周東 寛先生

人間の健康状態は、細胞レベルで判断をする必要があります。
症状だけで判断すると、取り返すつかない状態になっていることが結構あります。
医学は日進月歩、細胞レベルで判断する検査は増え、細胞を健康にする医療薬もますます進化しております。

我々は、検査によって細胞の健康状態を知り、病を予測し、さらに検査を進め、患者さんにとって、細胞が良くなる医療を的確に行うのです。体質改善にもなります。これを「体質改善治療」ともいいます。

症状があつて診察にいらした時に、なんでこんなにひどくなつてしまっているのだろうか？そのような症例に何人も診察しました。正しく健康管理に対して考えてほしいです。

20年前にMRIで心臓血管の検査法を私が考案しました。この方法で「心臓病があるのに、症状がない」人たちをこの20年間にたくさん救ってきました。

検査すると彼らはすでに90%の狭窄の冠動脈になっていました。

その結果、大きな病院に精密検査に紹介し心臓ステントをしました。

何人かの患者さんが症状はありませんが、私の専門的な判断によって入院したのです。

ちょうど入院中に心筋梗塞になつて救われたのです。もう10数年が経ち、彼らは今90歳を超えています。会うたびに私を命の恩人だと言ってくれます。

この検査法を私はcoronary MRAと名づけました。なぜ造影剤が必要ないのでしょうか？

慢性疾患には大半が腎臓の機能が不良であるため、造影剤を使用できません。他に喘息患者さんや薬物アレルギーを持つ方も造影剤検査は禁忌です。

このような慢性疾患はすべて心血管冠動脈硬化の知識が必要で、一度この簡単な精密検査が必要です！

さらに、この20年で心臓血管、冠動脈のある特徴を発見しました。
人は生まれつきにそれぞれ異なる冠動脈を持っているのです。

3本の心冠血管は様々な長さがあります
大多数の方は、冠動脈3本のうち、1本は長いですが残りの2本は短いです。
3本とも長い方もいますが、この方は、心臓の機能がとても良く、運動量もとても強いです。もしかして、小さい時からの運動訓練が冠動脈の成長を促進して来たものと考えます。心臓の血管は太いほど良いし、長いほど良いし、3本すべて長い人、心臓機能がとても良いです！

短い冠動脈は細くなりやすく、その支配部位の異常は心電図で発見します。無造影剤Coronary MRAの検査結果から得た結論です。

長期間、酒とタバコを吸う習慣がある人は、心臓疾患は現れないが、CT検査で硬化現象を発見して、この検査によって血管が太さ、血管壁の不整を認めます。酒とタバコが好きなお人々には要注意です。全身の血管構造も破壊されていることを示唆してくれています。

最近、新しい薬が開発され、血管の炎症を改善し、動脈硬化も改善し、高脂血症で炎症を伴う方の福音です。

私自身もこの新薬を飲んでいきます。血管の炎症や心血管疾患を予防します。これらの発見は、私が提唱した「早期発見、早期治療」の一環です。

健康増進を目標に”Remodeling治療”おすすめ！

2026年1月29日

文責：日本医学博士周東 寛

略歴

周東 寛 (しゅうとう ひろし)

昭和27年2月5日生

昭和53年 3月 昭和大学医学部卒業

昭和62年 2月 医学博士学位取得

テーマ「気管支喘息における干渉低周波 (IL療法)」

サイクリックAMPを増やすミトコンドリアを再生させればその細胞活性化を高められる



【職歴】

昭和53年 6月 昭和大学藤が丘病院 内科入局
昭和55年 5月 昭和大学藤が丘病院 呼吸器内科 助手
昭和61年 3月 駅ビル医院「せんげん台」開業・当院長
昭和63年 4月 昭和大学藤が丘病院 呼吸器内科 兼任講師
平成01年 12月 医療法人健身会 設立
平成02年 12月 医療法人健身会 理事長
平成15年 3月 南越谷健身会クリニック開業
現在 医療法人健身会 理事長
昭和大学藤が丘病院 呼吸器内科 兼任講師

【所属学会】

日本呼吸器学会 日本アレルギー学会 日本臨床内科学会 日本内科学会
日本東洋医学会 日本未病システム学会 日本温泉気候物理医学会 日本糖尿病学会

【認定資格】

日本呼吸器内視鏡学会指導医 日本アレルギー学会認定専門医
日本臨床内科医会認定医 日本内科学会認定医
日本呼吸器学会専門医 日本東洋医学会認定医
日本東洋医学会漢方専門医 日本未病システム学会評議員
日本温泉気候物理医学会温泉療法認定医 日本糖尿病学会会員

日本医師会認定スポーツ医

日本医師会認定産業医

日本抗加齢医学会会員

日本老化制御医学会専門医

【執筆】

Dr.周東の生活習慣病

医者がすすめる「演歌療法」

Dr.周東が語る養生訓 85 のポイント

糖尿病革命

声を変えると不調は消える

ヘモグロビン A1c を下げて糖尿病を治すカンタン療法

楽しく歌うだけで認知症にならない!

60 歳からの筋力づくり 体にホントにいいのはどっち?

死ぬまで元気に楽しく食べられる・話せる最強の「お口ケア」

朝 1 オイルでやせる! 健康になる!

肺構造破壊病 VS 健康カラオケ

健康の真髄

ハイパーサーミア

男性ホルモン補充療法 2 新ミトコンドリア実臨床

亜鉛はミトコンドリアの源である

酸素力 & ミトコンドリア 健康長寿の原点

老いなき世界へ

「老化は治せる病気」6 つの若返り実践法

健康長寿時代の新しい鍵

4 つの健康ホルモン

糖尿病治療革命 ミトコンドリア及び 4 つの健康ホルモン

【論文】

★「気管支喘息における干渉低周波 (IL 療法)」

サイクリック AMP を増やすミトコンドリアを再生させればその細胞活性化を高められる

腸を作用起点とした食品機能性に関する研究

石川県立大学 生物資源環境学部 食品科学科
東村 泰希

私たちが食べたものは、口腔内にはじまり食道を通過して胃へと運ばれます。その後、十二指腸へと引き渡され、空腸、回腸（十二指腸から回腸までを小腸と呼びます）、そして大腸へと流れつきます。これら食物が通過する管を消化管と呼びます。中でも小腸や大腸を含めた腸は、食物の消化・吸収だけではなく、ホルモンを産生することで食欲や血糖値の調節にはたらくことや、全身の免疫機能に影響を及ぼすことなどがわかってきています。また、腸の管腔側（管の内側）はムチンと呼ばれる粘液で覆われており、様々な異物の侵入から生体を守るバリア組織としてもはたらきます。さらに、腸、特に大腸には膨大な数の腸内細菌が生息しており、私たちの健康維持と深く関わっています。これら腸の機能や腸内細菌叢の異常は大腸がんなどの大腸に発生する病気だけではなく、糖尿病や動脈硬化、悪性腫瘍といった生活習慣病、うつや多発性硬化症などの神経疾患など、実に多くの病気の発症と深く関わっていることが明らかとなりつつあります。

炎症性腸疾患は、世界的にも非常に多くの方が罹患している疾患であり、また日本においても近年、罹患率が急激に増加しています。その主な症状は、再燃と緩解を繰り返す慢性的な炎症病態であり、このような持続的な炎症は大腸がん発生の要因としても注視されていることから、炎症性腸疾患は社会的に大きな問題と認識されています。その発症要因は未だ明らかとなっていないものの、食習慣や生活習慣の乱れによる腸機能の異常が一因として考えられています。私たちの研究室では、炎症性腸疾患や大腸がんなどの腸疾患について詳しく調べるとともに、日々の食生活を通じた予防法の確立や提案を目指して研究をしています。

本学が位置する石川県野々市市では特産品としてヤーコンを栽培しています。ヤーコンは、可食部である塊根に、フラクトオリゴ糖という機能性成分を大量に含んでおり、整腸作用をはじめ様々な機能性を有することが知られています。本講演では、実験動物であるマウスを用いた大腸炎モデルに対するヤーコンの機能性について、腸内細菌叢を含めた腸内環境へ及ぼす効果を中心にご紹介したいと思います。また、我々が近年取り組んでいる、線虫カエノラブディティス・エレガンスという実験動物を用いた食品機能性評価に関する研究事例についても紹介したいと思います。

【略歴】

2011年3月に大阪府立大学（現、大阪公立大学）大学院生命環境科学研究科応用生命科学専攻において博士後期課程を修了し博士（応用生命科学）を取得。この間、日本学術振興会特別研究員（DC2）、京都府立医科大学大学院医学研究科助教を経て、2016年4月より石川県立大学生物資源環境学部助教に着任。その後、2018年より同准教授、現在に至る。腸管恒常性に関連する生化学、食品機能学を中心に、遺伝子改変マウスや*C. elegans*を用いて研究を展開している。

『アンデス原産野菜ヤーコンの歴史・科学と産業的展望』

演者：国際ポテトセンター（CIP, ペルー・リマ） 上級管理者

イバン・マンリケ先生

ヤーコンの歴史をたどる時間の旅へ皆様をご案内できることを、私にとって大変光栄に思います。本日は、国際ポテトセンター(CIP)による科学的貢献と、私自身の農産加工分野での経験を交えながら、アンデスにおけるヤーコンの歩みをご紹介します。この視点を通して、この優れた作物の過去と現在のみならず、将来に広がる可能性についても考察できれば幸いです。

ヤーコンの自然分布域はコロンビア南部からアルゼンチン北部にかけて広がっており、特にペルーとボリビアが主要な多様性の中心地として知られています。17世紀のスペイン人年代記作者の記録には、ヤーコンはみずみずしく爽やかな果実として描写され、長い航海中の貴重な食料として高く評価されていたことが記されています。アンデス以外での最初の栽培成功例は20世紀初頭の北イタリア(Galvino, 1940)ですが、この試みは第二次世界大戦の勃発により中断されました。

その後、1983年に園芸家ディック・エント氏がヤーコンをはじめとする南米原産の亜熱帯作物をニュージーランドに導入したことを契機に、世界的な普及の新たな段階が始まりました。そこから種子が各国に分配され、1984年には日本にも伝わりました。日本はヤーコンの化学成分や健康機能性に関する科学研究の先駆者となり、学术界、農業産業界、食品分野における世界的な関心を高める上で重要な役割を果たしました。現在では、中国、ロシア、ネパール、ブラジル、フィリピン、韓国、米国、チェコ共和国など多くの国々で栽培が広がり、さらにアフリカのいくつかの地域にも導入が進んでいます。

本講演では、ヤーコンの将来にとって戦略的に重要な複数のテーマについて取り上げます。具体的には、CIPにおける研究の起源、主要な科学的成果の総括、CIP 遺伝資源コレクションにおける遺伝的多様性の予備的知見、ゲノム解析によるウイルス診断の最新進展、さらに温熱療法およびメリステム培養によるウイルス除去の有効性に関する新たな知見を含む国際的な遺伝資源配布の現状について紹介します。また、ヤーコンシロップの農産加工開発における私自身の経験や、ペルーにおけるヤーコン市場の最新動向についても共有いたします。

最後に、日本ヤーコン協会(YAJ)とCIPとの関係は、2005年に同協会の皆様が当センターを訪問され、知識交流と学術的対話を行ったことに始まります。このようなご縁のもと、本日児玉先生よりご講演のお招きをいただいたことを、心より光栄に存じます。本日の機会が相互理解を一層深めるとともに、両機関の連携がさらに強固で永続的なものとなる礎となることを願っております。

【イバン・マンリケ先生のプロフィール】

ラ・モリーナ国立農業大学において生物学の学士号を取得後、同大学大学院にて植物遺伝・育種学の修士号を取得。さらに、リマ・ビジネス・スクールにて経営学ディプロマを取得している。

2000年に国際ジャガイモセンター(CIP)の遺伝資源部門に研究助手として入所し、以来、数多くの研究およびイノベーションプロジェクトに参画してきた。同年、ヤーコンシロップの開発への貢献が評価され、全国農業工業イノベーション・コンペティションにおいて最優秀賞を受賞した。

2009年にはCIP遺伝子銀行アンデス根菜類コレクションの企画・管理責任者に就任し、2024年より上級監督者を務めている。

2007年には、ペルーの生物多様性産品(主にヤーコン、マカ、ゴールデンベリー、サツマイモ)の加工および輸出を行う農業工業企業「アンデス・ルーツ SRL」を設立した。

また、アンデス山脈原産の根菜類およびイモ類に関する専門書の著者・共著者でもある。さらに、バイオパイラシー対策国家委員会委員、サン・イグナシオ・デ・ロヨラ大学ガストロノミー・プログラム諮問委員会委員、ペルーにおける派生製品標準化技術委員会委員を務めている。

バイオパイラシー (Biopiracy)

ある国や地域の生物資源(植物・微生物・動物など)や、先住民・地域住民の伝統的知識を、十分な同意や利益配分なしに利用・特許化する行為。

ガストロノミー (gastronomy)

食に関する文化・歴史・芸術・科学を総合的に探究する考え方や学問のことです。単に「料理」や「グルメ」という意味ではなく、もっと広い概念。



ペルー・リマにある国際ポテトセンターの Ivan 博士の講演です。
博士はスペイン語で講演され、左側のスクリーンに同時に対訳日本語
文章が表示され理解を助けます。

『Clovernet 多言語対訳支援サービス(NEC)を利用』

3/7(土) 日本ヤーコン協会講演会 『健康・長寿そしてヤーコンの働き』



血糖値を下げる効果のある
ヤーコン葉



フラクトオリゴ糖等の機能性物質の宝庫であるヤーコン塊根

来る3月7日(土)、午後1時30分より、茨城大学農学部(阿見町3-21-1・駐車場有)フーディーノベーション棟2階霞光ホールにおいて、NPO法人日本ヤーコン協会主催、茨城大学農学部共催、阿見町教育委員会後援による講演会を開催いたします。参加費は無料です。

要な機能性物質が次々と明らかになってきました。特にヤーコンの塊根部には、野菜の中で最も多くのフラクトオリゴ糖が含まれていることから、大きな注目を集めています。近年の研究では、このフラクトオリゴ糖が消化されずに大腸まで到達し、腸内細菌の栄養源となることで、現在注目されている酢酸・プロピオン酸・酪酸などの短鎖脂肪酸の生成を促進し、免疫機能などを調節するメツセンジャー物質として働くことが分かっています。さらに、ポリフェノ

ールや水溶性食物繊維も豊富に含まれており、ヤーコン塊根部はまさに機能性物質の宝庫と言えます。一方、ヤーコン葉を原料とした「ヤーコン茶」には、食後血糖値を緩やかに低下させる効果が臨床的に確認されており、多くの愛飲者に支持されています。その作用機構は、ヤーコン茶に含まれるα-グルコシターゼ活性の阻害によるもので、食前から飲用することが血糖値の上昇抑制に有効とされています。

今回の講演会では、特別講演として医療の第一線で活躍されている周東寛先生をお招きし、健康・長寿の極意について分かりやすく講演いただきます。さらに、東村先生、Miy先生より、ヤーコンの機能性などに関する最新の知見をご紹介いただきます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ホームページ
はこちら

人日本ヤーコン協会

◇問合せ/ ☎090・2906・9876 NPO法

演題及び演者

- 健康長寿には、正しい健康生活が必要である。その真髄を知り、リバースエイジングになろう
《演者》医療法人健身会理事長 総合臨床医学博士 周東寛先生
- 腸を作用起点とした食品機能性に関する研究
《演者》石川県立大学生物資源環境学部食品化学科食品生化学研究室准教授(応用生命科学博士) 東村泰希先生
- アンデス原産野菜ヤーコンの歴史・科学と産業的展望
《演者》国際ポテトセンター(CIP、ペルー・リマ)ヤーコン部門主席研究員 Ph.D.Ivan Manrique先生(Allによる同時和訳あり)