

【プロフィール】今井通子 (いまい・みちこ) 1942年、東京都生まれ。東京女子医科大学卒業。医学博士。日本泌尿器科学会専門医。株式会社ル・ベルソー代表取締役社長。2011年、国際自然・森林医学会(INFOM)を設立。登山家としても知られ、女性として世界初の欧州三大北壁登攀に成功。著書に『マッターホルンの空中トイレ』(中公文庫)、『山は私の学校だった』(中公文庫)、『登山のスズメ』(NHK出版)ほか多数。



Interview 洞察力、観察力から出てきた想像力が大切

国際自然・森林医学会会長 医師 今井通子さん

「まず、今井先生の幼少期の思い出をお聞かせください。」
私の両親が医師だったの、健康が目的で自然の中に連れて行かれることが当たり前のこと。夏には必ず、家族で山や海へ、自然の中で過ごしました。長野県の蓼科、神奈川県箱根で過ごし、近所の森や川へ行って「探検」をして遊んでいました。

「探検」では、その場にある「物」に「洞察力」「観察力」を駆使し、さらに「想像力」を高めることができた。「沢船を伝って行けば道には迷わない」な、論理的に考えるのではなく、経験から発見するというのが、見るとどうも体で覚えたことが多かったのです。
環境問題に取り組むきっかけは、地球温暖化の影響で、ヒマラヤで60年、90年へ約40回、大規模な雪崩や土砂災害が起きた。そしてヨーロッパでは、モンブラン山麓のフランス最大の氷河、メル・ド・グラウス氷河をはじめ、いくつも氷河が後退しています。そのような状況を見るにつれ、われわれが生活をして、生きる上で必要なのは「大気」「水」であり、それを大切にしようと思いついて、環境NGOグループを創設することになりました。
92年には初の国連環境開発会議(以下、「地球環境サミット」)が開催されました。しかし、地球環境サミットでは、ルールばかり作って、実際の地球環境を守ることができず、

とに注目しており、フィトンチッドの働きによること知り、これが着火線となり、「日光浴」「海水浴」と同じように「森林浴」という新語を作りました。日光浴や海水浴は、既に体験医学の中にありましたが、森林浴には医学的根拠がありませんでした。何もかも8時間というふうな変化が起こるのかというもので、最初は慣れない森の中の方がストレスフルになるのではないかと予測されました。しかし、実際に研究を進めると、森に8時間いるよりも、都会に8時間いるのがストレスは緩和され免疫力が高まる結果になりました。その後、リラックス状態を保てることも判明しました。科学的にエビデンスの構築が進み、現在は「森林浴」という言葉が「Shinrin-yoku」として国際的に学術論文でも使われるようになりました。日本では森林浴はエビデンスの確認がないまま、一般的に広まったため、エビデンスの構築が行われた後には従った森林浴を「森林セラピー」と呼んでいます。医学の根拠のある森林内の健康維持増進を図ろうとする人々が森林に出向くことにより、地元経済に寄与する経済林と、環境保全に寄与する自然林の役割が両立します。

「新型コロナウイルスについてはいかがでしょうか。」
現下の新型コロナウイルス感染症への対応もそうではないかと。ですが、医学的根拠に固執しただけでは、時間がかかります。臨床医の持つ経験医学による推論をもっと活かすにはどうでしょうか。
「では、私たちが必要なことは何でしょうか。」

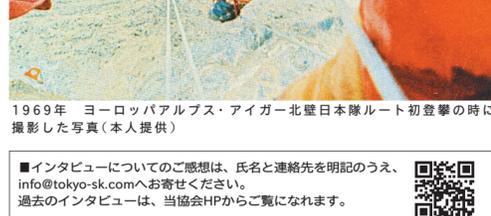
「まず、私たち人間が生きていく上で身を守るための行動は2つあり、それは「攻撃」と「防御」です。新型コロナウイルス禍で、今、日本が行っている「3密を避ける」「不要不急の外出を避ける」「ステイホームする」、さらに「フックン接種の推進」などは、逃げるほかの「防御」であり、その状況ではずっと高いストレスを受け続けられます。今は東京都財務の都合上、思うような対策を実施できないのですが、ダイヤモンドプリンス号や屋形船で感染拡大が見えられた頃に、財源を付けて「攻撃」と「防御」をバランスよく行っていれば良かったと思います。

「「コロナ対応の攻撃」とはどのようなものでしょうか。」
「攻撃」とは、簡単に言えば新型コロナウイルスを減らすことです。公共施設や人が多く集まる場所では、アルコール消毒や、減菌効果がある紫外線や、ウィルスを電気分解で除去できる換気システムを設けることなどです。これらの対応は、わが国だけでなく、世界中の空港施設などで行われています。このような仕組みを、わが国でももっと積極的に攻撃を取り入れていけば、もしかしたら今とは状況が違っていたかもしれません。その攻撃部分を忘れて「静かにして」「コロナに罹らないようにして」のよう、ただ逃げるだけの対応をとった点に、問題があると思っています。

「現在、日々発表される新型コロナウイルスの感染者数の中で、感染経路が判明しているケースは三分の一くらいです。厳密にデータを分析すれば、いろいろなことは分かりますが、医学的な分析は何もしていない。経験則をもとにエビデンスを構築してあげれば良いと思います。ただし、最初に必要なのは経験がない状態でも、しかも柔軟な発想もありません。最大の防御のために、人間が外界から取り入れるものは空気の次に水と食物ですので、食物による精神的効果など歯科から発信してほしいと思います。大切にしてほしい言葉、考え方をお聞かせください。」
「中庸の徳」です。「中庸」とは、孔子を始祖とする「儒教」において徳の概念を表す言葉です。儒学が、その四書として定められた「中庸」という書の内容が、孔子の言葉にも「中庸」の徳である、と書かれています。そして「中庸」の徳は、それによって、片寄らない中庸の道は徳の最高指標である、ということ。中庸の徳は、それによって、上を見上げれば空に向って雪が積もっていく、この御中道巡りに私には実感として中庸の徳で、

力、観察力から出てきた想像力が大切だからです。しかし、日本ではフィールドワークが育ってこない。これは由々しき事態です。——ところで、歯科に対しては、どのようなことを期待していますか。
IPS細胞なども活用し、歯が再生できるような歯が再生します。小学校の時に歯を噛む時には、80回以上噛むように言われました。これは歯々しき事態です。——ところで、歯科に対しては、どのようなことを期待していますか。
待っていますか。
I PS細胞なども活用し、歯が再生できるような歯が再生します。小学校の時に歯を噛む時には、80回以上噛むように言われました。これは歯々しき事態です。——ところで、歯科に対しては、どのようなことを期待していますか。
待っていますか。

「昔、江戸時代の頃は、まず富士山を3回登り、それができた人が御中道巡りをしています。私は登山家で、上は登るほうが技術的には寒もあって難しいことは知っていましたが、中道巡るのことが上位となる理由がわかりませんでした。ましてや、江戸時代の頃は装備も揃っていないし、体力的にも御中道のほうが難しいと思いました。しかし、実際に御中道巡りをやってみると、最初のうちは、生きている草の種類の周囲の景色を楽しむこともできたのですが、目の前は富士の同じ傾斜しか見えず、また、頂上を目指すと、右に進む方向にして2日間歩き続ける、次第に飽きてしまってくる、疲れをまったく感じない、そのように、下を見たりすると、今自分があるところが、中道(中庸)つまり真ん中だと気付きました。真ん中を行く、そしてこの難しさと大切さ、そしてこの難しさと大切さが、一番バランスが取れていることを感じました。下を見れば、人々の生活があつて、上を見上げれば空に向って雪が積もっていく、この御中道巡りに私には実感として中庸の徳で、



1969年 ヨーロッパアルプス・アイガー北壁日本隊ルート初登攀の時に撮影した写真(本人提供)



森林をハイキングして、自然の大切さや、森林セラピーについてレクチャーする様子(本人提供)



今回、インタビューでご紹介させていただきました今井通子さんの著書(サイン入り)を会員3名様にプレゼントさせていただきます(お1人につき1冊まで)。ご希望の会員は、官製はがきに「今井先生著書希望」と明記し、必ず下記の5点を記入のうえ、協会「書籍プレゼント」係までご応募ください(複数応募不可)。応募締め切りは8月20日(金)です(消印有効)。当選発表は、書籍発送をもって代えさせていただきます。
応募はがき記載事項
①氏名 ②会員番号 ③電話番号
④住所 ⑤ご希望の著書名(お一人につき1冊まで)
応募送付先 〒169-0075東京都新宿区高田馬場1-29-8
いちご高田馬場ビル6階 東京歯科保険医協会「書籍プレゼント」係まで