

会員インタビュー

水上 治 先生

健康増進クリニック院長（東京）

1. LM と出会ったきっかけ、また何故 LM が大切だと考えましたか？

2015 年に友人に誘われて、台湾での LM の国際学会に出席したのがきっかけです。ここで白井先生はじめ何人かの当会オーガナイザーに出会いました。世界の医療従事者と接し、ライフスタイルが医療だという考え方に大いに共感し、長年の私の考えと一致するので、日本でも学会を組織すべきだと強く感じて帰国しました。

私は医学生の中から、薬漬け医療に疑問を感じ、玄米食を始めた変わった医師です（笑）。長年内科医をしていて、できるだけ薬に頼らない、自分なりの LM を進めてきました。

2. LM を推奨する中で、Challenge がありましたら教えてください。

はっきり言って、医師が LM に無関心過ぎます。なぜなら、医学部での授業に LM がほとんど入っていないからです。だから、医師は長生きしていません（笑）し、栄養士も少人数です。

医療者が LM 全般を学び、自ら実践し、患者さんに広げるのが大いなる Challenge です。日本の健康保険制度では、LM を実践しにくいのが問題です。

3. LM の 6 つのテーマ（運動、食事、ストレス、禁煙アルコール減、睡眠、コミュニティ）の中で、自分で強いと思う分野、また弱いと思う分野を教えてください。またご自分で弱いと思う分野は、どのように勉強しているか教えてください。

米国大学院で公衆衛生学全般を学んだことが自信になりました。6 テーマ全体をカバーしていますので、臨床現場で役立ちました。興味ある外国論文は絶えず読むようになっています。私が弱いのは、睡眠で、一時不眠で悩みました。睡眠の情報は信頼できる医師の本から得ることが多いです。

4. LM が日本に浸透した時に、どのようなメリットがあるのか、実現した時の未来像をお聞かせください。

日本の医療現場に、LM が広まるのは、画期的なことです。医療費の削減が実現し、世界一長寿の日本人の健康寿命が延びます。日本人がより幸せになります。