

ピンピンきらり人生の夜明け 温故創新医療の叡智と技が支える健幸社会

医師・医学博士 上馬場 和夫さん

(アーユルヴェーダ)



医学博士 邵 輝さん

(漢方リトリート養生)



プロデューサー
福岡 真理子

(HEALTH PLUS 編集長)



不妊体質は変えられるのか？ 認知症は予防できるのか？
免疫低下は？ガンは？溜まる一方のストレスは？ …これらは繋がっています。
そして自分らしく〈健幸〉に生きることこそが最高の予防であり、
病に陥らないカギなのです。
ただのリラクゼーションの時代はもう終わり。 長生きさえすれば良い時代も。
統合医療の最前線で活躍する二人のドクターと Well-Being の伝道師・福岡真理子が、
新しい健幸価値創造に向けて大いに語り合いました。



邵輝先生と福岡真理子は、神戸元町の邵先生の治療院から、上馬場先生は東京から zoom 鼎談を実施（2026 年 7 月）



学び合い、補い合い、受け入れ合う 世界各国の医学的叡智の和合が大切

福岡 本日は統合医療、予防医療の最前線におられる二人のドクター、邵輝先生と上馬場和夫先生をお引き合わせしての zoom 鼎談が叶い、とても嬉しく思っております。邵先生は本誌でもお馴染みですので、読者のかたへのご紹介も兼ねて、まずは上馬場先生にお話をお伺いいたします。上馬場先生は五千年の歴史を持ち「生命の科学」「幸福な生をいきる生死の智慧」と言われるインドの伝統医学・アーユルヴェーダの日本を代表する研究者でいらっしゃいます。先生のセミナーに参加させていただくと、医療や健康、社会の在り方に対する懐の広いお考えに目を見張る思いがいたします。

上馬場 広島大学医学部卒業時に西洋医学と東洋医学の融合をライフワークと思い定めて50年近くになります。私自身、特に北里研究所の東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所に在籍中は、韓国や中国の素晴らしいドクターたちから貴重な学びを得ました。その方々との出逢いが必要れば今の私は無かったと思っております。**福岡** 先生のお言葉の中でも特に響きましたのは、「健康」の「康」に「幸」を当てて「健幸」としておられる言葉です。

上馬場 幸せになると免疫機能も上がりますからね。幸せに生きるためには治療や健康維持増進だけではなく、精神方面の充足やケアも、それに世界が平和にならないと。

福岡 医療者はそこまで考えるべきだと。

上馬場 各国否定し合わず、共通点を見出し、不足を補い合う。医学も異なる考えを排除するのではない。西洋医学はもちろん中国、韓国、インドなど様々な歴史背景を持つ医学の叡智の和合が大切だと思っております。私はその意味で、統合医療を超える新しい医療の形として「温故創新医療」を広めていく思いであります。広い視座のホリスティックな医学、サイエンス・オブ・ライフでなければと。

福岡 邵先生も漢方薬局の家に生まれ、北京中医药大学医学部卒業後に日本へ留学し、大阪大学医学部の大学院という西洋医学をベースとする研究機関に所属しながら漢方薬と免疫の関係を研究してこられました。まさに東西の医学的叡智の和合を実践してこられたのですよね。

邵 今日、上馬場先生にお目にかかれとても嬉しいです。先生のお話をお聴きしながら、7回足を運んだチベットのことを思っていました。チベットでは中国の漢方、インド医学、チベット医学の交わり合う部分を学び、特に精神面でのアプローチはかなり取り入れさせてもらっています。チベット医学はチベット仏教のラマ僧

たちによってなされているんですよ。

福岡 お坊さんたちがお医者様を。西洋医療ではアプローチしにくい心の領域を深くケアしてくださいそうですね。それにチベット医学はアーユルヴェーダが土台となっていますし。お二人は今日が初顔合わせですが、ご研究を通じて遥か以前から解り合える道筋ができていたのかと思うと嬉しくなります。

健幸な今と老後のために 多職種連携で健幸教育を

福岡 邵先生と私は、漢方薬剤師だった亡き母の代からの長いご縁になります。邵先生は近畿大学の東洋医学研究所にもいらした時期があり、研究所所長の久保道徳先生に私の母は知己を得ておりました。邵先生のことを母は「とても優秀な中国からの留学生がいる」と久保先生からお伺いしていたんですよ。

邵 久保先生は私のことをとても評価してくださり、紅参というニンジンと免疫の研究をご一緒させていただきました。そしてたくさん薬局の先生方を私にご紹介くださいました。40年くらい前のことですね。福岡さんのお母様は「相談薬局」のパイオニアでしたね。

福岡 母は脳腸相関に深く関心を抱いており、消化器官と漢方薬・脳や神経系の関りについて

研究されていた久保先生とは縁も深くて。そして、自分の体で起こったことなんだから愛と責任をもって自分で治していきましようという信念を持っておりました。漢方薬剤師という立場こそ未病治——病気とは言えないまでも不調を抱えている多くの人々の受け皿になれると。病院へ行く前に薬局で気軽に相談できること。

それはとても大切だと思うんです。けれど今、ドラッグストアチェーン店は増えましたが、いわゆる街の薬局さんがどんどんクローズしています。危うさを覚えます。

上馬場 現代人に必要なのは予防医学的な健康教育でしょうね。そこで薬局の果たせる役割は大きいのですが。私は富山大学時代に、邵先生がご卒業された北京中医药大学の先生方と共同研究をしております。その先生方がつくられた中医学質問診票を、金沢大学の先生方が日本語にしてスマホで問診できるシステムを構築されました。そういう問診システムが街の薬局と連携できれば非常に良いですよ。普段は西洋の医薬を調剤しているかかりつけ薬局の先生方に中医学や伝統医学の考えも共有していただき、薬局のネットワークの中で日本の予防医療を促せるととても良いと思います。

福岡 予防の重要性は市民レベルでも周知されてきましたが、予防において中医学や伝統医学がとても役立つことはちゃんと認識されています。

せん。それらが人々の生活習慣に根付き、皆が自分で自分らしい健康をデザインしていくようになることを私は願っているんです

上馬場 あと鍼灸師さんたちも予防医療のネットワークに参画していただければ。しかし今、鍼灸を学んでも10年もすれば7割が辞めてしまわれます。健康保険が利かないことも大きいのでしょうか。

邵 私も鍼灸の専門学校で教えていますが、鍼灸師さんたちが早々に辞めてしまわれることは大きな損失だと思っています。

上馬場 鍼灸師さんたちに漢方薬やサプリメント、腸内環境の知識をお伝えして連携できれば状況は違ってくると思うのですが。医師、歯科医師、看護師、薬剤師、鍼灸師。多職種の医療者が連携して予防医療を進めていかないと、日本人の、特に老後は大変なことになりますよ。

福岡 歯科医師と言えば、邵先生は大阪大学歯学部で鍼灸を教えてらっしゃいますよね。

邵 大阪大学歯学部の鍼灸治療の歴史は長いんですよ。また私は、30年前に歯科医師たちが大阪で発足させた「TAO 東洋医学研究会で専属講師もさせていただいています。歯科医師さんたちが鍼灸や漢方薬を学びながら、貧しい国の子どもたちの予防教育など実践的な臨床活動を行っているんです。上馬場先生も是非「TAO」の講師にお越しいただきたいです。

上馬場 「TAO」とは「道」という意味ですよ。

歯科医師さんたちが随分早くから東西医療の連携の志を持っておられたのですね。つい先日、日本統合医療学会でも医歯薬連携——医師・歯科医師・薬剤師が連携しようという最初のシンポジウムをやったばかりです。私はアーユルヴェーダの観点から腸内細菌、医歯薬連携の話をさせていただいてきたのですが。

福岡 アーユルヴェーダでは腸内環境や口腔ケアについてどのように考えているのでしょうか？

上馬場 腸の状態が大事だということは言われています。そして口腔の細菌叢が腸に与える影響を昔のインド人は気付いていたのか、口腔を綺麗にするケアがインドにはたくさんあるんですよ。口腔の細菌は、血管を通して脳に達してしまう。ともあれ、諸領域が繋がって事を成す時代になってきましたね。

不妊と認知症——予防のカギは解毒の体づくりと生活習慣

福岡 日本は少子高齢化真っ只中で、不妊と認知症は喫緊に手を打たねばならない課題です。邵先生はタンポポのご研究を通して、長年、多くの不妊の女性たちを診てこられました。

邵 タンポポには解毒の力があります。日本は島国ゆえ「湿」も毒として体に溜まりやすい。

湿は冷えも招き、血流が悪くなるんです。毒がたまるとウイルス性の病気も増える。そうなるとうちが子どもを受け付けなくなるんです。

福岡 アーユルヴェーダでも不妊に対する働きかけはあるのですか？

上馬場 非常にたくさんあります。免疫、腸内環境、口腔ケア、包括的に診てゆくのですが、特にメンタルケアを重視します。

邵 メンタル、すなわち脳の働き。女性の排卵も脳の指令で行われますしね。脳で卵胞刺激ホルモンが生成・分泌されて卵巣で卵子が成長して排卵となる。強いストレスは無排卵の原因にもなりますし。

福岡 妊娠も脳が司っているんですね。

上馬場 そしてやはり食習慣が肝心ですね。邵先生もおっしゃったように体に良くないものを溜めてはいけません。甘いものや脂っぽいものばかり摂ると、アーユルヴェーダで言うところのアーマという未消化のものが体に溜まり、ベトベトと吸着し、卵巣や脳の機能も阻害してしまうのではないかと。

邵 妊娠しやすい心身の調整や体づくりの習慣が大切ですね。それにはやはり、人の体と心にやさしい自然療法や漢方などを取り入れてもらい、医療サイドが適宜サポートすることが望ましいですね。

福岡 認知症はどうでしょう？ 予防できるも

のなら絶対に予防したいです。

上馬場 基本的に認知症というのは老化現象なんです。アーユルヴェーダでは、脳の中の情報

が外に伝わる通路が、先程申しましたアーマと呼ばれる未消化のもので詰まっている現象を認知症だと考えています。中医学でも経絡という概念がありますよね。インドではスロータスと言いまして、それが未消化のもので詰まっているのだと。予防としてはやはり、その未消化のものを発生させないようにする発想をします。まずは先程から申しているように食事。食べ過ぎの人は認知になりやすい。特に揚げ物。日本人にとっては恐らく小麦食品。小麦が原料の揚げたお菓子などをたくさん食べる人は認知症になりやすいと推定されますね。

邵 食事内容もどんどん西洋化していますからね。朝もご飯ではなくパンですしね。

上馬場 あと脳と鼻のつながりを促すための点鼻療法。鼻の浄化療法。脳のマッサージと言われているシロダーラ（頭部滴油法）。これはまだエビデンスはないのですが、概念的には可能です。そして体全身の通路の通りを良くすること。オイルマッサージやハーバルサウナ。浣腸や瀉血もある。日本人に足りないのは運動です。運動こそが脳トレだという研究者もいますよ。

邵 タンポポも脳に作用するんですよ。脳と卵巣の軸でどのような効用が認められるか、今エ

芸術や自然の美に感動する時、脳では何が起こっているのか

Q 「魂の薬」と言われる音楽をはじめ、美しいものに触れて感動することは、脳にどのような作用を及ぼすのでしょうか？

A 音楽療法というものもあるように、音楽に感動したり、音楽でなくても自然の奏でる音、自然の美しさ・偉大さに感動することが、脳を非常に活性化させるというデータがあります。

音楽にしても踊りにしても、昔から太鼓を叩いたり神楽を舞ったりすると、人にトランス状態をもたらすことは度々ありますね。トランス状態——変性意識状態になると、脳の中の血流やホルモンの分泌が、非常に良くなるということが推定されています。なお、アーユルヴェーダのシロダーラ施術を受けた約 85%の人がその状態になったという実験報告もあります。



福岡真理子のプロデュース業の核でありつづけてきた「音楽」。人が美に触れて感動することは、脳にどのように寄与し得るのかを、鼎談の途中で上馬場先生にお伺いしてみました。

福岡 私はこれまでイベントプロデューサーを通

リジューネーションな生き方のススメ

ビデンスを集めているところです。タンポポの葉は身体を温め、根っこは冷やしてくれる。人の症状に合わせてこの陰陽を使い分けることが肝心なんです。

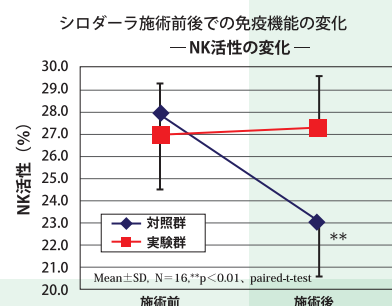
福岡 漢方薬やサプリメントも、邵先生のようなドクターに導いていただけたら安心だし、とても心強いです。全人的に診てくれるアーユルヴェーダや中医学の専門家による生活習慣の指導に加え、フィジカルな施術やサプリメントの処方があるサポートする。少子高齢化の時代を健康に生きるための医療的インフラは、そのような形で整って欲しいと思います。

じて個々人と社会のウェルビーイングを追求してまいりました。そしてアーユルヴェーダの粹と言われるシロダーラ施術のオートマシーン開発の医療監修をされてきた上馬場先生と知己を得、今年の春に「JANSA (Japan NeoShirodhara associates)」立ち上げをプロデューサーさせていただき、新しい健康価値創造への道を歩ませていただいております。JANSAではシロダーラの新しい施術プログラムを「ネオシロダーラ」と命名し、脳に存分に活躍してもらうためにも脳をしつかり休ませる「脳休活」を掲げています。本日はお二人のドクターのお話から、人の営みは脳が司っていること、その脳も体とメンタルの影響下にあり、それらは共鳴し合う関係にあることを再認識いたしました。そしてネオシロダーラによる脳休活の啓発が人々の健康人生に



上馬場 和夫 (うえばばかずお)

医師・医学博士。フジ虎ノ門整形外科病院 高嶺の森の診療所副院長、NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会理事長、一般財団法人東方医療振興財団理事、日本統合医療学会認定統合医療指導医。日本を代表するアーユルヴェーダ研究の第一人者。西洋医学と伝承医学(和漢・インドなど)、広く双方にわたる視座を持ち、ホリスティックかつ「健康 (Well-Being)」視点で医療と社会をつなぐという、医療の新しい価値創造に取り組む。1978 年、広島大学医学部卒業後、虎の門病院内科、北里研究所付属東洋医学総合研究所研究員、富山県国際伝統医学センター次長、富山大学和漢医薬学総合研究所客員教授など歴任。シロダーラ・オートマシーンの開発監修に四半世紀にわたって従事。2026 年 3 月、JANSA より医療顧問として招聘される。



「NK活性」とは、ナチュラルキラー (NK) 細胞がウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃する能力の強さを示す指標
(研究データ提供: 上馬場和夫)

JANSA NeoShirodhara Op.1

Be Mindful & Well-Being

2026 年春 JANSA 始動、ネオシロダーラ Op.1 完成

2025 年晩秋。一つの出逢いが福岡真理子の Well-Being 可視化事業に転換点をもたらすこととなりました。それは美髪育のオーソリティ・中西洋子氏との出逢いです。中西氏が四半世紀にわたって理想のオートマシーン化に取り組んできたシロダーラ施術の健康効果への高いポテンシャルは、「脳休活」という切り口を福岡に気付かせてくれました。またシロダーラ・オートマシーンの開発監修であっ

た医学博士・上馬場和夫氏の広い視座に立った温故創新の「健康」という考え方は、医療と社会をつなぐキーワードになるに違いないと直感。かくして上馬場氏と中西氏を理事に、福岡もプロデューサーとして「JANSA」設立。シロダーラ・オートマシーンも集大成となる「Op.1」が完成。単なるリラクゼーションではない、統合医療の一環としての「ネオシロダーラ」として歩み出しました。



NeoShirodhara Op.1

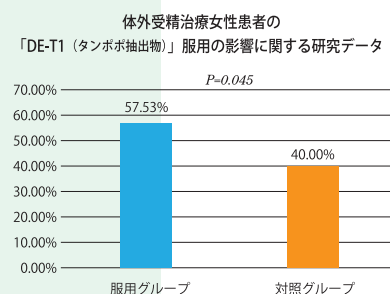




邵輝（しょうき Shaw Kea）

医学博士、薬膳料理研究家。1984年 北京中医药大学医学部卒業（専門は小児科）。1988年 大阪大学微生物研究所でウイルス免疫学を研究。1992年 大阪大学にて医学博士号取得。専門分野は、鍼灸、漢方、ウイルス免疫学、遺伝子学、予防医学。東洋医学の可能性を予防医学の観点から追求する。米国生殖医学会会員。薬膳料理研究家としても幅広く活躍。香港などのラグジュアリーホテル ファイン・ダイニングでの薬膳メニュー&ティアドバイザーとしても招聘され、美食と健康にこだわる海外セレブたちからも好評を得る。米国生殖医学会会員。NHK文化センター「食養生講座」講師。

タンポポ研究の第一人者で「タンポポ先生」とも呼ばれている。タンポポに高い抗ウイルス効果及びホルモン作用があることを突き止め、有効成分「T-1」の存在を発見。



DE-T1は卵巣顆粒膜細胞の表面受容体活性を整え、IVF治療を受ける女性の胚盤胞到達率を著しく増加させる。そのメカニズムは卵巣顆粒膜細胞の数を増加し、顆粒膜細胞の衰弱を遅延すること。また原始卵細胞の閉鎖を減少し、それによる成熟卵細胞を増加することと関連する可能性がある。

（研究データ提供：邵輝）



貢献し得る手応えを得られ、とても嬉しいです。ところで最近よく「細胞レベルのリジュネベーション（若返り、再生）」という言葉を目にします。これはアーユルヴェーダにも当てはまる概念なのでしょうか？

上馬場 ラサーヤナという不老長寿法があり、体を浄化して若返らせる考え方です。私は体だけではなく、心も魂も全てが若々しい状態を維持できるラサーヤナを目指しています。薬草や治療法を問う前に、生き方自体がラサーヤナであるべきだと。規則正しく暮らし、食べ過ぎず、感謝の気持ちを忘れず、瞑想もやり、心をしっかりと保つ。このような養生法は「行動のラサーヤナ」と言われています。そこで足りないところは薬草や施術で補う。インドにもインド人参やツボクサといった薬草がありますが、邵

先生の研究されているタンポポは非常に良いのではと思いますね。

福岡 お二人でサプリメント開発をしてくださいましたら素晴らしいと思います。そして生き方そのものが養生となる行動のラサーヤナという考え方には大変感銘を覚えます。

上馬場 長年、西洋医学の医療者たちとはとにかく長生きできたら幸せというスタンスでしたが、それはもう転換していかなくてはなりませんね。医療者にも一般の方々にも健康教育が必要です。体も心も魂も幸せな状態で生きてこそだと。幸せにピンピンきらりと。

福岡 ピンピンコロリではなくピンピンきらり！

上馬場 健康教育は医療機関だけではなく、薬膳という形でレストランでもできますよね。

福岡 邵先生と今、邵先生のエビデンスの蓄積を活かして漢方リトリート養生という啓発活動を展開しているのですが、食の分野でも…と考えていたところだったんです。神戸は国際色豊かな街ですからワールド薬膳という方向もあるし、料理人が台所医学でミシランを目指すというような展開も楽しいですね。実はさらにもう一つ「ネオシロダーラ・ナース育成カリキュラム」というものを構想中です。看護の専門性に加え、豊かな感性と伝統医学の養生スキルを併せ持つ新世代ナースの育成を、JANZAに置ける温故創新医療啓発推進事業の柱にできればと考えているんです。両先生方を是非とも教授陣にお迎えしたく思っておりますので、何卒宜しくお願いいたします。今日は本当にありがとうございました。