



にしむらたかし

西村孝司

北海道大学教授

「健康を考える観光」の

拠点づくりを目指した

北海道上士幌町の花粉症疎開ツアー

免疫抵抗力が弱くなった子どもたち

免 疫学者である私が、花粉症疎開ツアーを提唱した理由は2つあります。1つは、先進国における花粉症の増加は体内環境（免疫バランス）の破綻に起因した大問題であることを国民に啓発すること。もう一つは、花粉症疎開ツアーをきっかけに「健康を考える観光」の基盤を整備し、北海道独自の観光スタイルで地域活性化を図りたいという気持ちからです。

われわれが小さい頃にはアレルギーという言葉はあまり耳にし

ませんでしたし、花粉症も大きな問題にはなっていないませんでした。それが、この30～40年間にアレルギーに罹患する子どもが増え、今では国民の20%がスギ花粉症で、約40%が何らかのアレルギー症状を示す時代になりました。ある調査によれば、1970年以降に生まれた人の90%は何らかのアレルゲンに対する感受性を示すアレルギー予備軍であることも報告されています。アレルギーの増加は先進国でのみ問題になっており、インドではほとんど問題になっていません。中国では日本を追いかけるようにアレルギー人口が増加してき

ています。温暖化現象などによって外部環境が破壊されてきていることに、そろそろ人は気づき始め、映画「不都合な真実」が大ヒットしています。しかし、アレルギーの増加が実は、環境破壊に連動した人の体内環境の破綻に起因していることは、ゴア元副大統領ですら気づいていないかもしれません。

われわれの体には免疫という仕組みがあり、異物の侵入から体を守っています。がんや感染症に対する抵抗力やアレルギー反応もこの免疫でコントロールされています。免疫バランスは、免疫抵抗力を高めるために必要なTh1とい

ています。温暖化現象などによって外部環境が破壊されてきていることに、そろそろ人は気づき始め、映画「不都合な真実」が大ヒットしています。しかし、アレルギーの増加が実は、環境破壊に連動した人の体内環境の破綻に起因していることは、ゴア元副大統領ですら気づいていないかもしれません。





糠平温泉

うヘルパーT細胞と、アレルギーを高め、抵抗力を弱めようとするTh2というヘルパーT細胞によって制御されています。何らかの要因で免疫バランスが破綻してTh2に偏向すると、感染抵抗力(Th1の力)が弱くてアレルギー体質(Th2の力)を持った子どももなってしまう。デイズェル粉

塵、内分泌攪乱物質、人工乳、抗生物質、カップラーメン、ストレス、抗菌グッズ、これら現在社会において生み出されたものすべてが、アレルギー体質をつくり出すTh2免疫を高める要因になることが報告されています。

最近では「お袋の味」から「お」とれて「袋」の味になったといま。そして、そのとれた「お」の字は「しつけ」について「おしつけ」になったともいいます。母親の愛情の劣悪な食事で、毎日「おしつけ」のアドバイスでは、子どもたちにもストレスがたまり、免疫バランスが悪影響を受けていることも十分考えられます。便利なクリーンライフで、ばい菌を含む自然との共生を忘れた子どもたち。その生活環境の変化とともに、免疫バランスが破綻をきたし、免疫抵抗力が弱くて、アレルギーになりやすい子どもが増加してきていると言えます。これを物語る現象が、Th1の感染抵抗性を示すツベルクリン反応の陽転率の低下です。私が小学生の頃はツ陽転率は98%以上でしたが、今は50%しかありません。生まれてから6歳になるまで感染抵抗力が完成しない子どもが半分という深刻な状態です。人体の恒常性を保つ仕組みには、免疫のほか、神経、内分泌の三大スーパーシステムがあります。免

疫システムの破綻はアレルギーの増加と抵抗力の低下によって察知できていますが、神経系の破綻はひょっとしたら最近の、きれやすい衝動的かつ残酷な事件が物語っているかもしれないと心配しています。

「健康を考える観光」の実践

さて、花粉症の増加がこのような現代社会における大問題であるならば、これをテーマにして北海道をアピールできるのではないかと考えたわけです。北海道は道南を除いては、スギが生息していません。特に道東には1本もないので、スギ花粉に悩まされている人が花粉症の時期に訪れば、間違いなく症状は緩和されます。スギがないということが観光の大きな資源になり得るのです。花粉症そのものはいした病気ではありませんが、大変な病状で困っている人は大勢います。鼻がつまり、頭痛がひどく、くしゃみ、鼻水、ご飯はおいしく食べられない、おまけに夜には2〜3時間ごとに苦しくて目が覚める。2月から5月までの花粉症の時期には寝たきり同然でうつ状態という人さえいます。その人たちが、スギのない北海道にいくと、深呼吸して、アレルギー改善により食材で作っ

たおいしいご飯が食べられ、温泉につかり、ぐっすり眠れる。花粉が怖くて、しばらく近づいたことのない森の中でスノーシューを履いて冬の森林浴、自然の美しさと偉大さが日頃のストレスをいっぺんに吹き飛ばしてくれるはず。そう思って、一昨年の3月23日に第一回の花粉症疎開ツアーモニターリングツアーを実施しました。上士幌町、竹中貢町長を初めとする行政と観光関連企業、検査会社、北大との産学官連携事業でした。世界初の医の倫理に基づいたスギ花粉疎開ツアー。ターゲットとした課題が社会の大問題だけに世の中の注目を浴びると思っていま

したが、予想以上のマスコミの反響に驚きました。北海道移住第一号もこのモニターの中から出ました。それには大きな理由がありました。「健康と癒し」を売り物にしたツアーはどこにでもあり、一発火花のごとく消えていきます。われわれは、北海道でしかできない花粉症疎開ツアーをきっかけとして、本物の「健康を考える観光」の基盤をつくるため、上士幌町に倫理委員会を立ち上げ、インフォームドコンセントをとって観光客の採血、健康診断などを行い、個人情報管理もしっかりできるシステムを構築しました。免疫力の向上につながる科学的根拠に基づいた食材

メニューも開発しました。これedyと、観光の前後で、ストレスが改善したかなどをチェックできます。また、観光に参加しながら自分のアレルギーの原因物質や、メタボリックシンドロームの進行度などについても気軽に検査してもらえます。どうもこれが本邦最初の医学的、科学的根拠に基づいた「健康を考える観光」の実践だったらしいのです。

科学的根拠に基づいて健康を考える

見 光とは、国民が健康と文化を享受するために行う理想とするところのものである、と昭和38年に制定された観光基本法の前文に記されています。しかし、ドイツのクアハウスのような実践体制はいまだ日本にはありません。このような背景の下、日本観光協会の要請で、上士幌町イムノリゾット構想、花粉疎開ツアーをヘルストゥーリズムのお手本として日本中に広めていくことになりました。昨年2月には、国土交通省の要請で、小生が観光基本法改正に際して「健康を考える観光」について自民党本部で提言を行うことにもなりました。昨年は、JTBやJALなどのバックアップの下で花粉疎開ツアーを企画しましたが、

花粉飛散量が少なく、価格設定などにも問題があり、伸び悩みの状態でした。

しかし、全国には花粉症に苦しむ人は2000万人以上おり、花粉疎開ツアーを實踐できるのは、北海道と奄美大島、沖縄のみです。他の都府県ではやりたくてもできません。しかし、花粉疎開ツアーなどのヘルストゥーリズムを行うためには、観光関連企業だけではカバーできない、医学的、科学的根拠の実証が不可欠となります。そのため、われわれはNPOイムノサポートセンターを立ち上げ、JTBやヘルストゥーリズム研究所、医療関連企業、あるいは健康食品、機器関連企業に法人会員として参加していただき、奄美大島、沖縄と連携しながら花粉疎開ツアーを広めていき、北海道発の「健康を考える観光」モデルを全国に定着させるための基盤整備に着手しています。団体会員のほか、NPOの個人会員や無料で登録できるイムノ会員を募り、会員相互でアレルギーや関連商品に対する情報交換ができるシステムを構築する予定です。

また、NPOの柱としている他の事業として、「科学的根拠に基づいて健康を考えようとしているもの（食品、森林、温泉、宿泊施設、ツアーなど）」に対して認証を与える制度も設けました。このヨーグ

ルトには免疫を高める活性がある乳酸菌が入っているという事実を、大学などの研究機関等で「試験管内で科学的根拠を実証したものに

対してはイムノリゾットシルバーマーク認証」を、また、そのヨーグルトを3週間食べたなら、確かに腸内細菌叢が改善された、あるいは免疫バランスが改善された等の「ヒト介在試験により科学的根拠を実証したものはイムノリゾットゴールドマーク認証」を与えることにしています。食品だけでなく、観光に使用する森林、温泉、施設、さらにツアーパックのプログラムにも「科学的根拠に基づいた健康を考えようとしているもの」が含まれているか否かを積極的に考える意識改革を持つことによつて、単なる物見遊山の「健康と癒し」の観光ツアーを脱皮して、「あるある事典的」でなく、真に、科学的根拠に基づいて健康を考える観光の拠点が整備されていくものと考えます。ぜひとも、NPOイムノサポートセンターのホームページをご覧ください。イムノ会員となりこの運動推進に協力をお願いしたいと思います。

このNPOイムノサポートセンターの取り組みは、平成18年度の経済産業省調査計画事業に採択され、2006年12月7日にはNPOイムノサポートセンターアドバイザーの橋本聖子参議院議員や花

粉症に悩む石原慎太郎東京都知事の協力のもと、東京で花粉疎開ツアーに関するシンポジウムを開催しました。花粉疎開ツアーは2月〜4月の冬期間ですが、このための基盤整備ができれば、当然、

食育、森林浴、温泉浴、体験ツアーなどを加えた通年的な健康を考える観光「イムヒーリングツアー」などへの展開も可能になります。大切なことは焦らずに本物をつくることです。今年の花粉疎開ツアーは旭山動物園から上士幌に行く、「行動展示」から「行動改革」への旅で、4月19日から2泊3日で行う予定です。自分自身の意識改革で大自然の中で行動し、健康を考えながらストレスを解消する旅に出たいかがでしょうか？ 詳細はJTBにお問い合わせ願いたいと思います。

北海道を「健康を考える観光拠点」に

わ れわれが本当に望むのは、年をとっても健康に生きる豊かな豊かさを保つことです。花粉疎開ツアーは道民にそのきっかけをつくってくれそうな気がします。北海道を元気にするためのキーワードは、健康につながる「食の安全」と、環境、観光でしょう。健康には医療、保健、福祉なども含ま

れます。すなわち、これらをすべて包括した「健康バイオ産業」の推進が北海道においては重要でしょう。食、健康、環境、医療を横断的に結びつけた絶対基盤づくりを推進する戦略として観光は今後大きな意義を持つと考えられます。

いろいろな仕掛けやネットワークなどインフラ整備が必要ですが、新しいことにチャレンジする道民の意識改革があつて初めて、その実現が可能になります。いち早く「健康を考える観光」に必要なインフラが整備できれば、その地域に新たな産業や雇用も生み出せます。北海道はどこでも無条件においしい食べ物があり、素晴らしい環境があります。ただ黙っていたらそれで終わりで、「たらこ」型産業で終わってしまいます。1kg 200円の「たらこ」は「明太子」に加工すれば2万円になります。しかし、北前船の時代から北海道はただ安い原料を売る努力しかしてきていません。他との差別化をし、付加価値をつけて、加工した食品あるいは、旭山動物園のように工夫したプランを創出することを今後は考えなければいけないでしょう。食、環境や観光を含め、すべての健康にかかわるもので「北海道ブランド」を起こし、科学的根拠に基づいて付加価値を高めて全国、世界にアピールしていくことが北海道の活性化には不可欠であると

と考えています。

環境破壊とともに、子どもたちの体内環境が破壊されてきていることは、われわれ大人が真剣に考えなければいけない大問題です。生体の恒常性を制御するのは、本文で述べてきた免疫のシステムのほか、神経、内分泌の3大システムです。アレルギーになりやすく、感染抵抗力が弱く、なおかつヤワでキレやすい子どもが増えてきているのはなぜでしょうか？日本の明日を担う子供たちが、自然の美しさと脅威を知り、ワイルドに育ち、免疫抵抗力を取り戻し、心優しくおだやかに育つことができるような社会基盤づくりが必要であり、それを実践できるのは美しく豊かな自然をもつ北海道が第一候補であると確信します。NP Oイムノサポートセンターでは、春休みにはスギ花粉疎開ツアーで、また夏休みにはイムノヒーリングツアーで、子どもたちを北海道の大自然に招き、早寝、早起き、朝ご飯の規則正しい生活の下、自然の中で「学ぶ楽しさ」「遊ぶ楽しさ」「人とふれあう楽しさ」を知ってもらうイベントを企画して、観光を通じた「子ども教育」や「いじめ対策」への提言もしたいと考えています。ドイツのクアハウスのような家族で健康を考えながらのんびりできるロングステイ観光拠点形成の実現は、日本にまだ確立さ

れていない新しい文化を植え付けることになるでしょうし、それが「子ども教育」「食育」「健康予防」「環境問題」「医療問題」など多くの問題解決に波及する取り組みとなることが十分期待できます。また、日本食が世界で最も健康的食事と

評価される現在、日本で最も美味しい食材と美しい景観に恵まれた北海道に「健康を考える観光拠点」を形成すれば、即座に世界の拠点として発展して、観光立国日本の素晴らしさを世界に知らしめる事が可能になるものと信じます。



森林浴