
国際健康美学会ニューズレター

- V I . 1 -



★特集 第2回国際健康美学会学術大会

会長挨拶

理事会報告

記念講演

韓国チェヌン大学学長 安 承喆

韓国チェヌン大学幼児教育学科教授 文 貞華

日本体育大学大学院健康科学・スポーツ医科学系教授 大野 誠

★韓国チェヌン大学で国際健康美学会「研修スーパーバイザー」による初の集中講義

★第1回教育研修会

★会員募集

★お知らせ

《発行》 国際健康美学会

《事務局》 〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町 11-8 久松町 118 ビル 6F

TEL : 03-5652-5888 FAX : 03-3639-8460 <http://www.kkb.gr.jp>

第 2 回国際健康美学学会学術大会開催される

2005年8月6日(土)東京都永田町星陵会館で第2回国際健康美学学会学術大会が開催されました。

「総合的国際健康美学」に関する学術理論、その応用に関する研究、開発、発表、教育指導などを通じて、健康美に関する知識、理論、技術などの普及、交流、啓蒙などを国際的に推進することを目的に設立された国際健康美学学会は、2004年7月に第1回を開催後、2005年3月韓国チェヌン大学に「ビューティーヘルスマネジメント学科」新設の為に大きな役割を果たしました。

会長挨拶に始まった今大会の報告を致します。

会長挨拶

村山 静江

2005年度の国際健康美学学会第2回大会を開催させていただくことになりました。

国際健康美学学会は、総合的国際健康美学(Synthetic Coordination for Beauty Health)に関する学術理論、及び、その応用に関する研究、開発、発表、教育指導などを通じまして、健康美に関する知識、理論、技術などの研究、交流、啓蒙などを国際的に推進することを目的として設立されました。

本会の協力のもと2005年3月に韓国のチェヌン大学においてビューティーヘルスマネジメント学科が新設されたことは、大変喜ばしいことであります。それを記念して今回チェヌン大学学長の安承結先生をお招きして「チェヌン大学新学科ビューティーヘルスマネジメント開設の意義」という演題で記念講演をさせていただくことになりました。また、同大学幼児教育学科教授文貞華先生には「What is true health?」の演題で教育講演を、そして「肥満とヘルシーダイエット」の演題では日本体育大学大学院教授で、肥満治療の第一人者でもあります医学博士の大野誠先生より特別講演をさせていただきます。

私達にとって「心身ともに健康で美しくあり続けること」は身近な問題であるとともに、永遠のテーマでもあります。

三人の先生方にはそれぞれのお立場から「健康」に関わるご講演をいただきますので、皆さんのこれからの参考にしていただきたいと思います。本大会が、皆様の「健康であり続けること」に少しでもお役に立てればと願っております。

理事会報告

大会委員長の挨拶に始まり、各委員会の活動報告、審議事項等について話し合われた。内容は次のとおりである。



1. 活動報告

資格認定委員会 → 資格認定委員会会議を2回開催した。資格についてのアウトライン、認定研修システムのコンセプトについて討議、システム構築に努力したい。2007年初旬には日本でも第1回資格認定講習会などを予定している。

教育研修委員会 → すでに8月3日から9日まで5日間におわたり第1回目の教授研修を実施中である。学生を対象とした集中講義については2006年1月12日から28日までの、正味15日間を実施する。参加人数は5名である。日本ではその後資格認定講習会のプレ講座のような形で、春と秋年2回程度、教育研修会を開催予定である。

入会資格認定委員会 → 国際健康美学学会の入会パンフと入会申込書ができた。今後は学会のホームページ上でも会員募集などの活動と情報発信等をしていきたい。

編集委員会 → 今大会を機に当面はニューズレターの体裁で情報発信していきたい。ニューズレターは年2回の発行を予定しているが1年後には学会誌の形にしたいと考えてい

る。会員の皆様からの情報提供や、研究も含め、健康と美に関する情報発信の広場をいばと考えている。

2. 審議事項

1. 会則変更の件→会則、細則、及び資格申請書の全てにおいて、資格名を下記の通り改正する。
 - ・「健康美学士(Beauty Health Coordinator)」を「国際健康美学士(International Beauty Health Coordinator)」に改正する。
 - ・「研修スーパーバイザー(Supervisor for Beauty Health Coordinator)」を「国際研修スーパーバイザー(Supervisor for International Beauty Health Coordinator)」に改正する。
2. 会則、及び細則全てにおいて、機関誌名を「総合的健康美学」から「総合的国際健康美学」に変更する。
3. 会則第15条(役員の職務及び任期) 全ての役員の任期を「3年」から「2年」に変更する。
4. 細則(2) 国際健康美学会認定「国際健康美学士」資格認定制度第9条(奨学・助成金制度)を追加し、条文は下記の通りとする。

「資格審査および認定料において、成績優秀かつ学生については、30,000円以内の奨学・助成金を与える。」
5. 組織図についても一部改正が行なわれた。

3. 役員紹介

理事長 村山 静江(チェヌン大学客員教授)
理事 金 基甲(チェヌン大学教授)
文 貞華(チェヌン大学教授)
村山 舞(気エステティック・イヴ研修センター長)
監事 山崎 善久(弁護士)
三島 浩光(税理士)

委員会

資格認定委員会 (佐藤 清乃)
教育研修委員会 (高山 永子)
入会資格審査委員会 (吉田 道代)
編集委員会 (寿松木 美智子)
倫理委員会 (村山 舞)
渉外・広報委員会 (朴 鐘勳)
国際交流委員会 (許 順得)
事務局 (梅本 和比呂)



記念講演

チェヌン大学新学科ビューティーヘルスマネジメント開設の意義

チェヌン大学学長 安 承喆

1. 美容産業発展の時代的背景

現代社会は、国民生活水準が向上し福祉に対する関心が強くなり、長寿より、健康で美しく暮らしたいという思いが強くなり、より充実したライフスタイルに焦点を合わせるようになります。21世紀を元気の社会、またはウェルビング社会と呼ぶこととあわせて、「健康と美」に対する欲求に係わる美容産業も、将来必ず必要な産業となるでしょう。



21世紀における社会的特徴は3つあると思います。その第1は、人口の高齢化。第2番目に20~30歳代のウェルビングに関する消費支出の増加、マスメディアの発達とインターネットの普及により、多様な情報の共有ができるようになりましたし、自分の為に時間と費用を投資するようになりました。そして、「健康と美」に関する新しい傾向が生まれ、有機栽培による農産物、天然材料で製造された化粧品、ダイエット、スキンケアなどが大流行するようになりました。そして第3の特徴は、週休5日制の浸透によって余暇の時間が増えたことで、レジャー

やスポーツを楽しむための人口が増加しています。余暇を楽しみながら健康を守るという概念は、既に一般化しており、身体
の健康だけでなく精神の健康も重要視するようになり、冥想、
気の修練、ヨガなどを生活に取り入れる積極的な行動がこれを
表しています。

これらの現代社会の特徴は、美容産業にこの上なく大きな影
響を及ぼしており、「健康と美」は、富裕層の人だけが享受す
る特権ではなく、全ての人々が関心を持つ分野になりました。
それにより、美容産業発展の可能性への期待が注目されていま
す。

2. チェヌン大学ビューティーヘルスマネジメント学科の 新設背景と教育内容

「健康と美」に対する社会的関心が増大している現代社会
で、より充実したライフスタイルをおくるというウェルビン
グは、韓国でも速いスピードで進んでおり、「健康と美」に
係わる分野は日ごとに拡大しています。

私共チェヌン大学は、他大学と差別化された内容の学科開
設を目標に、徹底的な準備と計画の下、未来志向的な学科開
設を準備してまいりました。既存の「美容」の概念に、「健
康」と「顧客管理」の重要性をプラス、東洋の気の理論と実
践を「美容」関連部分に組み合わせることで特性格化させまし
た。韓国では今だに体系化されていない、脂肪管理と健康管理
についての「健康」関連分野と、未開発な分野である「顧客管理」
からの側面について、他の大学より充実した理論と実力を兼
備した若いリーダー達を養成することができるプログラム
を開発しました。

ビューティーヘルスマネジメント学科は、内面と外面の
美しさを目的とする「ビューティー」と身体と精神の健康を
目的とする「ヘルス」、顧客を体系的に管理する「マネジ
メント」を組み合わせる「トータル的な概念の美容学科」で
す。

ビューティーヘルスマネジメント学科では、同一分野の
高等学校との2+2連携教育の実施、ビューティーSHOP（エ
ステサロン）や美容学院と産学協力を結んでおり、安定的な
学生の入学資源を確保するため、学校や学科の広報活動も積
極的に行なっております。また、理論と産業経験を兼ね備えた
教授陣、豊かな資料の確保や快適な実習環境造成で、学生た
ちの授業満足度を高めて行く計画で、多様な現場の実務経験
を土台とした専門家の養成に目標をおいています。

3. 株式会社村山との産学提携

このような目標のもと、特性格化された学科の新設準備を
していたところ、日本の株式会社村山の村山社長にお会い
しました。村山社長が20余年の間、蓄積され実践されて
いる脂肪管理度身理論とその成果は、大いに役立ちました
。このような協力関係を持つことができたことは、私共の
大学にとって大変幸運であったと思います。韓国で初めて
、新しいトータルビューティーとしての概念を確立し、ビ
ューティーヘルスマネジメント学科を、もう一段階発展
させることができる大事なきっかけになりました。

脂肪管理システムプログラムの研修教育と特別講義を通
して、ビューティーヘルスマネジメント学科の学生達が、
本学科独自の教育を受けることができます。株式会社村山
とチェヌン大学、この相互交流及び研究活動を通して、体
系的な脂肪管理プログラムを開発し、教授と学生の相互研
修を通じて特性格化された研究活動ができる国際健康美学会
の設立とともに、この度の学術大会の開催を大変意味深く
思います。

今後、国際健康美学会で実施される各種教育と多様な研
究発表が、国際的に発展していくことを心より願ひ、学会
のさらなる飛躍を祈ります。21世紀のコードは「健康と美」
です。トレンドを創造して発展させることが、美容産業の
役目であるだけに、チェヌン大学ビューティーヘルスマネ
ジメント学科が美容産業の主役として発展することを切
に願ひます。

教育講演

「What is true health?」

チェヌン大学幼児教育学科教授 文 貞華

文教授は英語で「何が本当の
健康か」を次の4項目に分け
講演された。

1. 健康の定義
2. 最適な健康の利点
3. 健康に有効な行動
4. 健康に対する新しい
概念、生体年齢



1. 健康の定義

1947年に世界保健機構（WHO）で初めて健康に関する包括的な定義が示された。そこで、「**健康とは病気であるとか、体の弱いことではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態**」と規定した。然し、このような理想的な健康の基準は誰も健康にはなれないでしょう。

例えば、障害を持つ人、絶対健康にならないですね。なぜなら彼らは身体的には不健康だからです。だから皆さんもご存知のように健康とは体の健康だけではなく、むしろ、健康とは自分がどういうもので他人とどういう関係で、生活にどのような考えを持ち、日々変化する環境にどう反応するかによるものだと思います。

※ 私の提唱する健康とは次のとおりです。

§ 身体的・精神的・社会的領域に対する個人の潜在能力の中で、最後に良好な状態を得る為の個人の努力に焦点を合わせるべきと考える。

2. 最適な健康の利点

何よりもまず寿命延長と生活の質の向上、自我像の向上、生活の満足、想像力の増進、エネルギーの増加、最後に医療費の節減です。

ここで健康増進の方法について目を向けてみましょう。多くの健康専門家はいろいろなアイデアを提案しています。これは沖正弘さんの提案です。「正しい姿勢・良い食事・正しい運動・正しい呼吸・平常心」であると言っています。

3. 健康に有効な行動

さて、どのような職業の人が長生きすると思いますか。答えはオーケストラの指揮者です。彼らが他の人より長生きするという要素は次のとおりです。

正しい姿勢 → 彼らはいつも健康によい姿勢で働いています。十分な動き、彼らは動くときに体全体を使って動きます。

人生を楽しむ → ある研究者によれば、指揮者達は人生の楽しみ方を良く理解し、実際に楽しんでいるそうです。

ストレスの管理 → 彼らは自分の感情とストレスをオーケストラのメンバーによく表現します。彼らは練習の間メンバーを通じて自分のストレスを提言しています。一生懸命働く、彼らは1日5時間以上練習します。そのようなことが彼らの健康を保ちます。



4. 健康に対する新しい概念 生体年齢

生体年齢、リアルエイジ (Real Age) はアメリカの医学博士、ロイゼン氏が考案したもので、それによると自分がどれだけ老化したかを反映する年齢があり、それがリアルエイジです。

これはどれだけ自分自身が健康管理をしたかによるもので、その選択によっては実年齢よりも多くも少なくもなります。

ある人は年よりも若く見えます。彼らは生理学的・精神的に若者のように活動しています。なぜなら彼らは老化防止の健康な生活を心がけ、老化を遅くさせたからです。

またある人は年よりもふけて見えます。なぜなら彼らは老化を促進する不健康な生活を選択してしまったからです。

ロイゼン博士は、リアルエイジを若くする78のプログラムを開発しています。それによると、空気の良いところに住むとリアルエイジは2.2年若くなります。また、毎日友達と電話をすると8年くらい若くなります。ここで私が選んだ代表的なものをご紹介します。

- ①禁煙
- ②適度な飲酒 (リラックス)
- ③適切な体重の保持
- ④カロリーの少ないバランスのとれた食事
- ⑤規則的な生活
- ⑥社会性を持つ
- ⑦肯定的な考えを持つ

5. 笑い与健康

韓国では、朝鮮神代に王様を笑わせる人がいました。面白い話をして笑わせ、ストレスを解消させることが任務です。最近では笑いが治療にも適用されそれが世界に広がっています。

アメリカの内科では550の病院で笑い専門の看護師がおり、彼らは黄色い模様の服を着て薬や注射ではなく笑いを患者達に与えています。また、ある会社は作業の環境を良くして、生産性を高める為に5,000ドルも払って専門家を招いたそうです。大声で笑うと体の600個中の筋肉の中で231個の筋肉が動き、ある研究によると笑いは体重を減らすことにも役に立つそう

です。笑いはお金には換算できませんが、我々はお金を払わずに笑うことができます。長寿の人達は、心豊かな生活の中にいるそうです。ぜひ心に留めていただきたい10項目を紹介します。

- ① **大いに笑え** 大いに笑うことは最高の運動
- ② **無理してでも笑え** 病が恐れて逃げていく
- ③ **朝起きてすぐ笑え** 朝、初めに笑うのは最高の薬。
これはまた3代が健康になり、
どの薬よりも妙薬
- ④ **時間を決めて笑え** そうすると病院とはマイバイ
- ⑤ **心から笑え** 心の表現は顔の表情にも重要

- ⑥ **幸せなことを考えながら笑え** 幸せな笑いは幸せをつくる
- ⑦ **一緒に笑おう** 一緒に笑うことは一人で笑うよりも33倍効果的
- ⑧ **苦しい時にも笑え** 本当の笑いは苦しい時に笑うもの
- ⑨ **笑って又笑おう** 1日笑わないで過ごすことはその日を無駄にすること
- ⑩ **夢がなくなった時を想像して笑え** 夢と笑いは同じ屋根の下に住んでいる

最後に、教授はダライラマの「真実の幸福とは」の一説を引用し講演を終えた。

肥満とヘルシーダイエット

《 特別講演 》

日本体育大学大学院 健康科学・スポーツ医科学系教授 大野 誠



先生は医学博士であり、肥満に関する第一人者で日本肥満学会評議員でもあります。本日の学会のテーマでもある健康美の象徴である「女神像」について、「ヴィーナスの変遷」という過去500年間にヨーロッパの女神がどのように変わってきたかという興味深い話を交えながら、医学的、疫学的な見地からとらえた「肥満」について講演されました。

400万年前（私達がチンパンジーと別れて大体400万年と言われている）からの歴史の中で、現在のように細い女性が美しいとの概念はなく、中肉中背が美しいといわれており、わずか500年の間に女神の基準がこのように変わってきたといえます。更にこれより昔の女神は、ミレンドルフのビーナスといい、この女神が一番太っており健康美の象徴として有名なのだそうです。先生のお話から私が学んだことをまとめてみました。（文責 寿松木）

先生のお話から私が学んだことをまとめてみました。（文責 寿松木）

なぜ太っている人が健康美なのか

当時、飢餓状態で太った人がいなかった。従って太っているということは健康美の象徴であった。

儉約遺伝子

人間の遺伝子は三万数千個発見されているが、この内肥満に関係する遺伝子は現在まで大体四十数個発見されている。肥満関連遺伝子とは、1つの遺伝子が親から子へ遺伝するとその子供も太るというものである。

肥満関連遺伝子は脂肪を蓄える能力を決める遺伝子である。同じ食事をして、これを脂肪に変えて身体の中に蓄える能力が、一人一人違うということがヒューマンゲノム計画により解明された。それによると肥満は本人の責任ではなく、太れる能力という遺伝子によって決まり、飢餓を乗り越えて生き延びるサバイバルの為に重要な遺伝子は、全て儉約遺伝子という。肥満関連遺伝子は儉約遺伝子の1つである。

大事な点は、飢餓状態なら長生きだが、飢餓から開放されてしまった現代人は、「進化した人類ほど脂肪も蓄えすぎる」結果になってしまった。それが肥満という問題であり、更に内臓の周りの脂肪を蓄えるとこれが生活習慣病を引き起こして寿命を縮めてしまう。サバイバル能力が寿命を縮めるという非常に皮肉な現象が今この21世紀の地球上でついに起こってきた、というような考えが社会医学の面から見ると妥当な見方である。

儉約遺伝子と生活習慣病

ob 遺伝子という肥満関連遺伝子の第1号が発見されて、脂肪細胞から多くアディポサイトカインが分泌されていることが分かった。この内臓脂肪から出てくるアディポサイトカインが生活習慣病を引き起こします。そして生活習慣病に罹りやすい遺伝子が儉約遺伝子である。

肥満と肥満症

肥満は脂肪が多くついているだけで病気ではないが、肥満症は病気である。肥満と肥満症という言葉は明確に区別して使い分けなければならぬ。

Body Mass Index による肥満の判定基準

BMIは体重÷身長(m)÷身長(m)で算出する。一番健康なBMIは22で一番病気になりにくい。これが健康美のターゲット。これより体重が増えれば物論病気が増え、逆に体重が少なくても病気が増える。BMI 22を目指して痩せるということが健康美を獲得する一番の近道と言われている。日本人の場合にはBMI 25~29の国内限定肥満の段階で病気が増えてしまう。ところが白人はBMI 30を超えるぐらいから病気が増える。白人の方が肥満に対して強いといえる。肥満に伴う生活習慣病になりにくい。

| BMI | 日本肥満学会の基準 | WHOの半定基準 |
|-------------|-----------|-----------------|
| 18.5未満 | 低体重 | Underweight |
| 18.5以上~25未満 | 普通体重 | Normal range |
| 25以上 | 肥満 | Overweight |
| 25以上~30未満 | 肥満度1度 | Pre obese |
| 30以上~35未満 | 肥満度2度 | Obese class I |
| 35以上~40未満 | 肥満度3度 | Obese class II |
| 40以上 | 肥満度4度 | Obese class III |

メタボリックシンドローム

肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧。専門用語でメタボリックシンドローム。俗に死の四重奏とも呼ばれ、この四つが揃うと非常に危険なことが判明された。特に働き盛りの日本人のビジネスマンの突然死、過労死の大部分は心筋梗塞か、脳卒中である。その基礎に死の四重奏があるということが分かった。これを専門用語でメタボリック症候群という。メタボリックシンドロームの診断基準はお臍の位置の臍周りの腹囲で測定する。日本でも昔からベルトの穴が増えると寿命が縮まると言うが、こういう格言の意味を裏付ける科学的なエビデンス、それが今揃ってきたと考えられる。

数年前、地球環境問題のスペシャリスト、レスターブラウン教授が「**肥満が地球規模の疫病、伝染病になってきている**」という記事を載せた。20世紀の終わりに肥満者が地球上に推定で11億人いたと言われ、6分の1が肥満で、同じ6分の1が飢餓だった。これは人類450万年の歴史の中で、未体験ゾーンである。常に飢餓状態で肥満者は少なかった。ところが20世紀の終わりに、ついに肥満者が飢餓を追い越してしまい、いよいよ21世紀に肥満が飢餓を超えてしまう。飢餓の人よりも肥満者が増えて、地球上に生活習慣病が疫病のように蔓延してしまうというレスターブラウン教授の意見が、まさにヒューマンゲノム計画で実証された。

ヘルシーダイエット

ただ減量するのではなく、いかに健康に美しく痩せられるか。脂肪を燃やすのは食事と運動であるが、運動だけでは脂肪は燃やさない。脂肪を燃やすには食事が重要である。だから食事が主で運動は従である。

サプリメント

健康食品の中で、ある程度効果があると厚生省が確認したものは、特保(特定保健用食品)のマークがついており、買う時はこのマークがついているものを選ぶことが賢い選択である。



韓国チェヌン大学で国際健康美学会「研修スーパーバイザー」による初の集中講義



2005年11月4日、チェヌン大学ビューティーヘルスマネジメント学科で、村山舞、佐藤清乃両研修スーパーバイザーによる集中講義が行われた。同大学では2学期に当たるこの日、午前2時間、午後3時間、其々のテーマで授業が進められた。



午前は佐藤講師の『栄養エネルギーコントロール食』、午後は村山講師の『心を癒す香りの効果～アロマセラピー～』だったが、特にアロマセラピーの授業では、実際の調香もあり、学生達の反応もかなり良く、今後が期待される。また、2006年1月には12日から26日まで15日間、優秀な学生5名を対象とした第1回韓国学生訪日研修が決定しており、その為に努力している姿がたのしく思えた。



第1回教育研修会

日時：2006年3月19日（日）10：00～13：00

会場：東京都中央区日本橋久松町11-8 久松町118ビル5F

「国際健康美学会」研修センター TEL 03(5652)5755

テーマ：『精神科のお医者さんが考えた
1日15分の「コーチング・ダイエット」』

参加費：6,000円

(当日、現金にてお支払い下さい)
テキストとして使用する、講師の著書「コーチング・ダイエット」(1,050円)の代金を含みます。

講師：奥田弘美 先生

医師（精神科、緩和ケア、内科）
財団法人生涯学習開発財団認定コーチ



会員募集

国際健康美学会では、会員を募集しております。本会の趣旨に賛同され、健康や美容に関することに趣味のある方、様々な分野からご意見をお持ちの方、個人、団体を問わず広く募集しております。

本会は、会員の皆様の研究発表や、情報交換、さらに皆様の様々な活動を通して、全ての人が健康で心豊かな人生を歩めるように真の健康美を追求しあう場にしたいと考えます。

詳細は下記のとおりです。ぜひ、別紙入会申込書にご記入の上、ご連絡ください。

2006年の主な予定

お知らせ

2006年4月13日（木）学会理事長村山静江のチェヌン大学ビューティーコーディネーション学科における特別講義

2006年4月14日（金）国際健康美学会「研修スーパーバイザー」村山舞・佐藤清乃講師による集中講義

2006年7月3日（月）～7月15日（土）第2回韓国学生訪日学生研修

2006年8月19日（土）第3回学術大会を韓国で開催予定

学会設立後2年余りを経ての「ニューズレター第1号」です。

多くの方々の協力を得て設立された本会、「国際健康美学会」を、様々な活動を通して会員の皆様と共に充実したものにしていきたいと思っております。そして皆様からの研究発表やご意見、情報などを伺いながらニューズレターも内容の充実と楽しく読める編集を目指したいと思っております。

世界のあらゆるところで、毎日のように痛ましい事件が発生し、それが生々しくテレビで報道されます。それは天災であったり、人災であったりします。報道の自由がある一方で個人情報保護法があり、そのとらえ方にも其々温度差がありと、「どうなっているの」という素朴な疑問を感じます。それでも時には心洗われる出来事や明るいニュースがあります。元気な笑顔で一日一日を大切に過したいものです。

編集後記