

高倉院長は同院があるビルの上階で歯科医院を営む家系の長男として生まれた。しかし、学生時代は歯科医の仕事に強い興味をもてなかったという。とはいえ、国家資格ではない職業を選ぶのも忍びなく、「治療には興味があったので、口腔内に限らず全身を診察する医師を目指しました」という。

東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学附属病院へ入局する。後の開業も視野に入れ、内視鏡検査など手技の多い分野でありながら1人で治療を完結できる消化器内科を選択。脾臓がんの画像診断に関する研究によって医学博士号を取得した。より良い研究成果を得るためアメリカのUCLAにも留学し、客員研究員として研鑽を積んだ。

長く研究に注力してきた高倉院長だが、コロナ禍で父が歯科を営むビルに空きが出たことを契機に開業を

### 健康寿命延伸のため予防医療の提供を決意する 開業医でありながらアカデミックな活動を継続

医療の世界には「Unmet Medical Needs（アンメット・メディカル・ニーズ）」という言葉がある。今、患者が本当に求めている、満たされていない医学的ニーズを指す言葉だ。

これに对应べく開設されたのが、横浜市の元町にあるUnMed Clinic Motomachiである。「アカデミック開業医」として日々診療に当たる高倉一樹院長は院名について、「Unはフランス語でI, Medは英語で医療を意味します。Unmet Medicalになぞらえた上でこの2つを組み合わせ、『プロとして患者さんに1番の医療を提供したい』という意味を込めて名付けました」と想いを語る。

週7日診療で休みは祝日のみ。開業からこれまでを「人生で1番タフな時間」だと話す高倉院長。そんな彼が取り組む医療や患者に向き合う姿勢など、様々なお話を伺った。

## 確かな根拠から患者の納得を引き出す “アカデミック開業医”

予防医療に注力し、日本の健康寿命延伸に寄与



予防医療を今後も広く提供し健康寿命の延伸に寄与することで、日本の医療費を抑え、労働力アップに繋げたい

UnMed Clinic Motomachi

院長 高倉 一樹



決意する。熟考の末、「日本では長生きする人が増え、高齢化も進んでいる。社会で活躍できる時間を増やす健康寿命の延伸が必要だ」と考えを固め、予防医療を扱うことを決める。

こうして2021年に同院を開業。患者からのニーズが多い内視鏡検査室は、スペースの都合から備えられなかったが、それでも高倉院長は、「患者さんが真に求める医療を提供できるクリニックを目指そう」と考えた。

注力したのは、スペースに関係なく、そして地域を問わずに受診できるオンライン診療。

開業当初から続く禁煙外来に加え、現在はメデイカルダイエット、コロナ後遺症や不眠外来をオンライン診療にて行っている。

「喫煙や肥満は、がんや脳梗塞、心筋梗塞といった重大な病気に繋がります。予防医療には欠かせない要素であると考えています」

また、同院において、臨床と学術研究の両立を目指す方針から、高倉院長は「アカデミック開業医」を名乗っている。

「他の開業医よりも新しく、クリエイティブなことを続けたいのです。開業したのは落ち着くためではありません。更にアクセルを踏むような気持ちでい



臨床と学術研究の両立を目指す方針から、「アカデミック開業医」を名乗っている

ます」

患者を治すだけでなくエビデンスのある治療を行うことを重視。慈恵医大の協力も受けながら研究を行い、開業後も毎年論文の発表を継続。これらの論文は全て英語で執筆、国際誌に報告している。

開業後1本目の論文は「コロナ後遺症」について。同院は商店街の中という立地やスペースの都合で、発熱患者の受け入れには適さなかったが、二次感染リスクがないコロナ後遺症患者であれば対応できた。そのため積極的に診療し臨床結果をまとめ発表した。

加えて、オンラインによる禁煙外来のデータを多く収集できたため、研究結果をまとめ、開業後2本目の論文を執筆。これにより、オンラインによる禁煙外来の有効性を明らかにした。

「2025年はメデイカルダイエットの論文発表や本の出版を予定しています。開業医レベルでも研究成果を発信できると、広く世の中に示していきたいです」

## 漢方処方や結果を即日伝える健康診断で病気の予防に繋げる 高倉院長自ら精査し、選びぬいた先進的な検査の数々

開院以来、健康寿命を延ばすための予防医療に力を注ぐ同院。患者は働く世代が中心で、男女比としては女性が多い。女性が多いのは更年期障害の相談ニーズが多いため。高倉院長は、「女性は更年期になるとエストロゲンが減少し、これにより自律神経のバランスが乱れ、様々な症状が現れるようになります」と解説。2024年は毎月1000人以上の女性患者が更年期障害で同院を受診したという。

また高倉院長は、「更年期障害だけでなく、過敏性腸症候群やコロナ後遺症も自律神経障害の一種です」とも。



様々な症状を招く原因となる自律神経を整える手段として、高倉院長が、「予防医療を語るのに欠かせない」という漢方の処方も挙げられる。



同院では開業以来、健康寿命を延ばすための予防医療に力を注ぐ

自律神経を整え症状を緩和する漢方に関しては、自身が勉強会に参加し、様々な症状に対応できるような学んだ。さらに漢方に加え、「健康診断も予防医療の重要な要素」だとも。健康診断は年1回という人も多いが、「その1回を大切にもらう必要があります」と高倉院長。同院の健康診断は、1人30分の枠を取ってじっくり行い、希望によって検査当日に診断結果を渡しフィードバックの実施まで行う。

「検査結果の後日送付では、患者さんのモチベーション的に役立たない場合が多いです。データを当日に渡して問題を説明し、来年の健診に向けて日常生活で気を付けることを理解し、実践に繋げてもらいます」

他にも同院では、がん予防外来の中で、唾液によって簡単に6つのがんをチェックできるSalivaCheckerを、腸内フローラ外来の中で腸内細菌叢を調べることができるMykinoをそれぞれ導入している。「腸内環境は、全身の様々な病気との関連が指摘されており、自身の腸内環境を知ることが予防医療にとって重要です」これら、SalivaCheckerやMykino

などの検査は、どれも高倉院長がエビデンスをしっかりと確認し、導入したものだ。

## ダイエット実現のカギは食事と睡眠 薬はあくまで補助であり自分自身の生活の見直しが肝心

日々患者に医療を提供する上で高倉院長は、「はつきりと本質や将来像を伝えることも重要」だという。「たとえば禁煙指導においては、『タバコには70種類以上の発がん性物質が含まれていて、このまま喫煙を続けると、肺がんなどの発がん率が有意に高くなります』といった風にはつきり伝えると患者さんも危機感を覚え、禁煙の成功率が上がります。医学知識と根拠を背景に伝えると納得してもらえます」

メデイカルダイエットにおいては、「薬だけでは痩せない。あくまであなたがダイエットをするのです」と伝えています。ダイエットをするのは患者さん自身、薬はサポートでしかないことを納得し、理解してほしいのです」

ダイエットの指導・アドバイスをを行う上で、高倉院長は睡眠と食事にフォーカスする。「この2つは、人間誰しも生きる上で必ず行うことであり、ダイエットや健康に大きな影響を及ぼすものだからです」

「睡眠は食欲と基礎代謝に関わり、睡眠が十分な人に比べ、寝不足の人は食欲を抑える脳内物質のレプチンが減り、食欲を促進するグレリンが増加します。また、「寝る子は育つ」というように、睡眠時の副交感神経が脳を支配した状態でのみしっかりと成長ホルモンが分泌されますので、大人の場合は背丈こそ伸びませんが、成長ホルモンの分泌により、基礎代謝が上がります。人は就寝中にコップ1杯分程の汗をかきますが、これは基礎代謝があるためです。人の総エネルギー排出の60%が基礎代謝で、睡眠時間を削るとその基礎代謝が減ります。つまり寝不足の人は太ってしまっただけで当然なのです」



高倉院長は毎日少なくとも6時間の睡眠を推奨し、また良質な睡眠を叶えるため寝る前に交感神経を刺激するスマホをやめるよう指導。眠りやすくなるよう手足を暖かくするストレッチを勧めている。上質で十分な睡眠により、基礎代謝と程よい食欲の維持が可能になるといわれる。

### 正しいダイエット法は糖尿病の予防にも繋がる 個々の患者に合わせた継続可能なプラン提案も重要

食事に関しては、「如何に毎食の食べ過ぎを防ぐかが重要です」という。

「空腹時間が延びると低血糖となり、食欲中枢が刺激されます。低血糖は食欲を刺激するシグナルなのです。そして、低血糖状態で食事をするとう栄養の吸収率が高まり、身体により多く取り込まれ血糖値が急上昇します。そうして高血糖状態になるとインスリンが分泌され血糖値を急低下させ再び低血糖状態に陥ります」

「このように、低血糖と高血糖を繰り返すようになれば、インスリンに体が反応しないインスリン抵抗性を示すようになります。これは糖尿病にも繋がる問題です」

ダイエット、そして糖尿病リスクの鍵を握る血糖値を安定させるため、高倉院長は適切な3度の食事に加え、昼食と夕食の間に、少量のおやつを食べることも推奨している。間食により血糖値が少し上がった状態で夕食を摂取することは、過食防止に繋がるためだ。

「加えて、夕食から3時間以上あけて就寝することも大切です。胃に食べ物が残った状態で眠ると消化吸収を行う消化管が休まりません。すると睡眠の質が下がり成長ホルモンの分泌量が減少し、結果的に基礎代謝が減ってしまうのです」

こうした食事と睡眠のアドバイスに加え、高倉院長は、「継続が何より重要で、患者さんそれぞれにあった、

『続けることができる』方法論を割り出し、提案することも大切です」という。

「膝の悪い方に運動を、夜勤の方に夜の睡眠を提案しても実践できません。実践と継続に価値があります。患者さんは頭が良いので、納得できれば実行してくれます。エビデンスをしつかり伝え、患者さんが納得できる提案をすることが非常に大切です」

### 「コロナ後遺症の存在や怖さをもっと知ってもらいたい」 健康寿命延伸に寄与して国力アップを

オンライン診療の患者も多い一方で、もちろん外来患者もひっきりなしに訪れる。実際患者と相対する中で、高倉院長は、患者の髪型や顔色など、小さな変化を見つけることを得意としている。たとえば患者の姿勢が普段と違えば「首が痛い？」などと問いかけ、小さな違和感を探る。患者の様子を素早く掴み、的確かつスピーディーに対応するのが彼の外来における診療スタイルだ。

そんな、高倉院長が今後力を入れて取り組んでいこうと目論むのが、自身のブランディングだ。「私自身の影響力や発信力を高めて、ここでの実績や伝えたい医療情報を多くの方々に届けたい。それが多くの患者さんを救うことに繋がっていくと確信しています」

高倉院長が発信したい情報として挙げられるのが、コロナ後遺症だ。「コロナ後遺症になると、倦怠感や記憶力の低下、頭痛、胸の痛み、動悸、不眠、抜け毛、味覚や嗅覚がにぶるなど、様々な症状が現れますが、コロナ後遺症の存在や怖さの認知という部分は全く進んでいません」

たとえばコロナ後遺症による不調から会社を欠勤してしまい、「休んでしまい申し訳ない」と会社に対して引け目を感じる人に対し、同僚や上司は「怠慢だ」と偏見の目を向け、果ては解雇するケースすらあると



## PROFILE

## 高倉 一樹 (たかくら・かずき)

1976年2月、横浜市中区元町で生まれる。  
 私立精華小学校、私立栄光学園中学・高等学校 卒業。  
 2003年、東京慈恵会医科大学 卒業。  
 2003年、東京慈恵会医科大学附属病院(本院/柏病院/葛飾医療センター/第三病院) 勤務。  
 2015年、David Geffen School of Medicine,  
 University of California at Los Angeles (UCLA) 客員研究員。  
 2021年、UnMed Clinic Motomachi 開業。

## 資格

医学博士、日本内科学会認定医 / 指導医、日本消化器病学会専門医 / 指導医 / 関東支部評議員、日本がん治療学会認定がん治療専門医、日本禁煙学会認定禁煙指導医、日本医師会認定産業医、難病指定医、日本産業衛生学会 関東地方会 代議員、東京慈恵会医科大学 環境保健医学講座 非常勤講師。

## INFORMATION

## UnMed Clinic Motomachi



URL <https://www.unmed-clinic.jp/>

所在地	〒231-0861 横浜市中区元町3-116 高倉ビル1F (元町通り沿い) TEL 045-264-9468
アクセス	横浜高速鉄道みなとみらい線「元町・中華街」駅より徒歩4分
設立	2021年
診療内容	内科・消化器内科
診療時間	<月・水・木> 9:00 ~ 12:30, 15:00 ~ 18:30 <火・金~日> 9:00 ~ 12:30 <休診日> 祝 ※火曜午後は訪問診療、金曜午後は産業医・企業訪問
医院理念	“To Meet Unmet Medical Needs” — 求められている医学的ニーズに応えるために— “To promote Preventive Medicine” — 予防医学の推進、実践 —



患者の小さな変化や違和感を探り、的確で迅速に対応している

「コロナ後遺症は、このまま世の中の理解が低いままでは社会的な問題になっていくと思っています。当院での治療実績の蓄積や症例の発信活動などを通して、コロナ後遺症への理解を世の中に広めていかなければと考えています」  
 こう力を込めて話す高倉院長は今後、YouTubeチャンネル開設やテレビ出演などのメディア露出も視野に入れ、「オンライン診療を駆使して、地域だけではなく、全国の医療ニーズに伝えていきたい」という。  
 「当院で力を注ぐ予防医療を今後も広く提供し健康寿命の延伸に寄与すること、医療費を抑え労働力を高めることで、結果的に国力アップへと繋げたい。医療から社会問題に貢献できれば、私の存在意義も出てくると思うのです」  
 高倉院長は、これからも患者一人ひとりと向き合い、研究を続け、最先端のエビデンスに基づいた医療を提供する活動に尽力していく。