

神戸山手大学教授 医学博士 島田 彰夫 先生



しまだ あきお／1938年東京都生まれ。東北大学農学部卒、医学博士、秋田大学助手、講師、助教授（医学部衛生学教室）を経て宮崎大学教授（教育学部）。2001年4月から神戸山手大学教授。

主な著書・雑誌記事等…『食と健康を地理からみると（農文協）』『動物としてのヒトをみつめる（農文協）』『食とからだのエコロジー（農文協）』『無意識の不健康（農文協）』『完全米飯給食が日本を救う（東洋経済新報社）』『伝統食の復権（東洋経済新報社）』

従来の栄養指導を守った地域ほど健康状態が良くない傾向がみられる。あつてはならないことである。その背景を調べると、欧米化を目指した文明開化に行き着く。さらに第2次世界大戦後の欧米並みを目指した「栄養改善」は、高度経済成長によって食生活の変革を可能にし、日本人が築き上げた食生活の体系は破壊された。安易な欧米化と、奇妙な文化的尺度（牛乳信仰、痩せ願望など）によって、文明開化当時、「小柄だが、これほど健康で体力がある民族はみたことがない」と外国人を驚かせた健康と体力とは失われ、体格は大型化した、不健康は一般化した。しかし周囲の人と同じような状態であると、それが異常であることに気がつかない。これを無意識の不健康と呼んでいる。

現在では視力低下、肩こり、冷え性、月経痛、月経不順などは当たり前になっており、抵抗力の著しい低下によって風邪なども治りにくくなっている。このような現象は、ヒト（Homo sapiens）が動物であることを忘れ、その食性を無視した食生活を営んでいることが大きな原因となっている。また栄養素やその量を数値で示すことによって、科学的であるように装いながら、食生活を分かりにくいものにしたことも一因であろう。

ヒトの生物学的尺度と文化的尺度との調和を図りながら、食生活の体系を再構築することが無意識の不健康からの脱却には欠かせない。

これらの状況とその対策、そして現在の流行（茶髪や携帯電話など）が健康に及ぼす影響などについても触れる。

香川県立中央病院 泌尿器科部長 医学博士 朝日 俊彦 先生



あさひ としひこ／1946年香川県高松市生まれ。1972年岡山大学医学部卒業。1979年岡山大学医学部講師を経て、1982年から香川県立中央病院泌尿器科部長。現在、岡山大学医学部臨床教授、香川大学医学部臨床教授、香川医療短期大学非常勤講師を勤める傍ら、日本ホスピス在宅ケア研究会副代表、香川ターミナルケア研究会世話人、香川尊厳死を考える会会長などで、終末期医療についての認識を広める活動を行っている。

最近の著書…『笑って大往生（洋泉社）』『笑って死ぬために・スピリチュアルケアとは（MCメディカ出版）』

私たちにあって、死を語るということは禁句のようにになっています。それでも、多くの方は長思することなく、ぼつくりと死ねたらいいな。そのように願っています。ところが現実はどうでしょうか。次々と新しい老人ホームが建設されています。自分の将来を考えたときに、老後の貯えも含めた不安を少なからず抱えています。少子化ということもあり、子供たちに介護を期待することも出来ません。

私たちがこれから迎える老後をどのように設計するか、なにか対策はあるのか、などの疑問が浮かび上がってきます。以前は、人生五十年と言っていました。ところが人生八十年時代を迎え、退職後の長い時間をどのように過ごすかも問題になります。老々介護という厳しい現実と直面している方も大勢いらっしゃると思います。

高齢化社会で新たに学ぶべきことは、いかに老いるか、病気とどのようにしてお付き合いするか、いずれ迎えるであろうあの世への旅立ちをどのようなものにするか、などが大事なことではないでしょうか。皆様が願っているのは、いかにして幸せな人生を送るかということです。それを自分のものにするために、いっしょに考えてみませんか。

会場のご案内



ユープラザうたづ

香川県綾歌郡宇多津町浜六番丁88番地  
TEL.0877-49-8020(代)

JR宇多津駅より南へ徒歩5分

※駐車場台数に限りがあります。  
公共交通機関をご利用下さるか、  
乗り合わせの上、ご来場下さい。

