

第5回日本予防医学会講演会

世界遺産と健康の旅ー若さ・長寿の秘訣

平成21年11月23日（祝・月）、第5回日本予防医学会講演会の「日本予防医学会・日本補完代替医療学会合同シンポジウム」開催にあたり一言ご挨拶申し上げます。日本予防医学会は、国民の健康増進と疾病予防のための真の予防医学・予防医療の確立をめざし、毎年、講演会と学術総会をおこなっています。今回の公演では世界遺産と健康の旅ー若さ・長寿の秘訣をテーマとして、より大きな社会的責任を果たすべく、実践的プログラムを組み、予防医学の一層の発展を目指しております。

生活習慣病予防の観点から循環器、抗加齢、免疫の領域から数名の著名な先生に御講演をお願いしております。また、生活習慣病予防の実践項目の1つに、適度な運動があげられますが、『運動と健康』について学究者以上の真剣さで取り組まれておられるお二人の著名な、野球選手にお話をお願いいたしております。さらに、適正な生活習慣と、十分な栄養摂取だけが、健康・長寿を支えているわけではありません。心に不安や怒りがあれば、たちまち身体機能は不全に陥ります。単なる長生きである長命ではなく、元気で健康な生き生きとした若さ・長寿の秘訣は各人の心の幸福感・自己肯定感にあります。そこで、長年多くの社会的弱者の事例に取り組まれ、高野山大学大学院生として現在密教を学び、真摯に日々行をされておられるルポタージュ作家・家田荘子先生に、この心の分野の御講演を頂きます。各御講演後のセッションも興味深いものとなりそうです。

さて、昨年始まりました特定健診と保健指導ですが、問題はメタボリック症候群制圧に向けて厚生労働省が設定した目標になかなか到達できない点です。現在わが国は、未曾有の不況です。職場では雇用・失業不安にさいなまれ、巷では、理解に苦しむ犯罪が増加の一途。自殺、孤独死、離婚、DV、虐待と家庭はすでに安息の場ではありません。このつらい現状を一時でも忘れたいあまりにひたる悪癖を克服することはなかなか難しい。悪癖を断つことは大切です。しかし、目を向けなければならないのは、何かに依存しなければ安定を保てない程、心が過酷な状態に置かれているという点です。予防医学は人のこころの弱さを理解し、もう1度、戦略を練り直す時期かと思われます。

健康な心とは、悩みや苦しみが全くなく、元気で、バリバリ活動できることではなく、不安・悩みはあるが、無視せず、とらわれず、目の前の今、すべきことができる柔軟な心とおもいます。

今回開催の特色の1つが、自然豊かな高野山という開催地そのものであります。ぜひ深山幽谷で瞑想し、天の気・地の気を深呼吸してみてください。些細なことに、固執しない、しなやかなこころを回復するのにふさわしい聖地です。極めて学術的専門的学会講演ではありますが、この機会に一人でも多くの方が晩秋の神秘的な高野山に登り、弘法大師空海の靈性を感じつつ、すなおに自分を見つめなおし、自分と他の人々のこころと体の健康を考える機会になればとかがえます。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

敬具

大会会長 池口恵観

高野山大学客員教授

兵庫医科大学客員教授

京都府立医科大学客員教授