

三豊・観音寺市医師会

山 田 大 介

三豊・観音寺市医師会主催

第32回健康教育講演会について

平成元年に産声を上げました当医師会主催の健康教育講演会ですが、コロナ禍のため、ここ2年間は開催を断念せざるを得ませんでした。ただ、ワクチン接種も進み、時代が「with コロナ」へ移りつつあること、更には、1日も早く以前の日常に戻ればという願いも込め、令和4年度は開催する方針とし、国土会長のもと、張り切って準備を進めてまいりました。今年度は、ヒトがヒトたる所以である「考える」・「認知する」という面に焦点をあて、脳について知る講演会を企画致しました。メインテーマは、例年通り「すこやかに生きるために」とし、サブテーマは、コロナ禍の中にも関わらず、本年度の健康教育講演会にご参加頂く住民の方々に、まだまだ謎の多い脳について少しでも理解を深めて頂き、そして、脳を上手く使って自慢をして頂ければとの願いを込め「脳はクセもの、上手く使って手前味噌」をサブテーマと致しました。

新型コロナウイルス感染症の第7波最中ではありましたが、令和4年8月20日午後2時から、ハイスタッフホール（観音寺市民会館）を会場とし、香川県医師会、観音寺市、三豊市のご後援を頂き、無事開催することが出来ました。

講演会は例年どおり、2部構成とし、第1部は、当医師会理事の佐々木石雄先生より「認知症の予防について学びましょう」のご講演を頂きました。佐々木先生より、認知症の初期症状や、ごく早期であれば、回復する可能性のある疾患であることなど、分かり易くご講演を頂きました。小生も60歳を過ぎ、そろそろ怪しい面も見られますので、早め早めに対応して参りたいと思います。



第2部は東京大学薬学部教授で、脳科学者の池谷裕二先生に、「脳を知り 脳を活かす」との内容でご講演を頂きました。「見えているもの」と、ヒトが意識として「見ているもの」とは異なることを色々なスライドで示して頂き、ある意味錯覚というのは、ヒト本来に備わった機能であることを実感致しました。また、身体が心のスイッチであること、ご機嫌に生きることが重要で、やる気満々であると脳の側坐核がポジティブになること、そして、色々なことに興味を持ち、シータ波（脳波）を沢山出していくことが、脳を活かすことに重要であること等をご教示頂きました。先生のご教室には、論語の「知・好・楽」の文字が飾られて居ます。「これを知るものは、これを好むものに如かず、これを好むものは、これを楽しむものに如かず」。何事も楽しんで行うこと、人生において、前向きに生きるために小生も実践して参りたいと思います。

本年度の健康教育講演会は期せずして、新型コロナウイルスの第7波のピークに開催することとなりました。開催に際しては、正直なところ、批判を受けるのでは無いか？観衆は集るのだろうか？また、逆に集まり過ぎた場合どうしようか？等々、直前まで悩みの尽きない会でしたが、普段の我々（特に会長）の行いが良かったのか、はたまた、単に運が良かっただけなのか、結果として、561名のご参加を頂き、左右を空けて座って頂いた大ホールの座席が過不足なく埋まる状況となり、池谷先生にも大変喜んで頂きました。

三豊・観音寺市医師会主催の健康教育講演会は、来年も開催予定です。果たして来年はどのような年になっているのでしょうか？地域に密着した医師会として、住民の方々の元気と健康に少しでも貢献できる内容の講演会を今後共、企画して参りたいと思います。

