

すこやかに生きるために

— 脳はクセもの、上手く使って手前味噌 —

第I部 講演

『認知症の予防について学びましょう』

講師 三豊・観音寺市医師会 理事

佐々木石雄

第II部 講演

写真・録画・録音等禁止

『脳を知り 脳を活かす』

講師 東京大学・薬学部・教授

池谷裕二

とき 令和4年8月20日(土)

開場 午後1時30分

開会 午後2時 閉会 午後3時55分

ところ ハイスタッフホール 大ホール
(観音寺市民会館)

入場無料、尚新型コロナウイルスの感染状況により、入場人数を制限または、開催中止させて頂く場合があります。

TEL. 0875(23)3939

主催 / 一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

後援 / 香川県医師会・観音寺市・三豊市

ごあいさつ

平成元年から始まりました健康教育講演会は、毎年多くの市民の皆様のご参加を頂き、観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援のもと、地域住民の方々に健康に関する情報をお伝えする三豊・観音寺市医師会の大きなイベントとして開催してまいりました。しかし、この度のコロナ禍のため、令和2年、3年と開催を断念せざるを得ませんでした。今年無事開催することが出来ると、3年ぶりの開催となります。久しぶりの開催であり、スタッフ一同張り切って準備にあたっております。

さて、今年の講演会は、「すこやかに生きるために」をメインテーマとし、「脳はクセもの、上手く使って手前味噌」をサブテーマに開催したいと思います。長い人生をすこやかに生き、健康長寿を得るためには、体の健康はもちろんですが、頭と心の健康を保っていくことが重要です。頭や神経には色々な病気があります。また認知症に関しては、誰にでも起こり得る身近な疾患として皆様の関心も高い疾患かと思っております。そこで今回は、脳に焦点を当てて、講演会を企画させて頂きました。

第Ⅰ部では、三豊・観音寺市医師会理事の佐々木石雄先生から、認知症についてのご講演を頂きます。高齢化社会の進行に伴い増加傾向が続いている認知症は、初期には診断が難しく、上手くコントロールするためには、早期診断、早期治療が大切な疾患です。神経内科の専門医である佐々木先生から、認知症について、分かりやすくご講演頂く予定です。

第Ⅱ部では、脳科学者の池谷裕二先生から、「脳を知り 脳を活かす」とのテーマでご講演を頂く予定です。池谷先生は、大脳生理学がご専門で、脳の健康や老化について探究されておられます。東京大学薬学部教授としてご活躍の傍ら、講演会活動や著書を通じて、市民の方々への最新の脳科学の知識の普及に努められておられます。脳のクセを知って、上手に付き合い、健康長寿に繋がる大変興味深いお話をお聞かせ頂けるものと思っております。

皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶 (午後2時) 國土修平 (三豊・観音寺市医師会 会長)

来賓挨拶

第Ⅰ部 講演 (午後2時10分～午後2時30分)

進行 山田大介 (三豊・観音寺市医師会 理事)

「認知症の予防について学びましょう」

講師 佐々木石雄 (三豊・観音寺市医師会 理事)

司会 安東正晴 (三豊・観音寺市医師会 副会長)

休憩 (午後2時30分～午後2時45分)

第Ⅱ部 講演 (午後2時45分～午後3時45分)

進行 高島誓子 (三豊・観音寺市医師会 委員)

「脳を知り 脳を活かす」

講師 池谷裕二 (東京大学・薬学部・教授)

司会 平林浩一 (三豊・観音寺市医師会 副会長)

閉会謝辞 (午後3時45分) 山地博文 (三豊・観音寺市医師会 副会長)

閉会 (午後3時55分)

要約筆記 NPO法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師

東京大学・薬学部・教授 いけ がや ゆう じ 池谷 裕二 紹介



専門分野は脳生理学。
とくに海馬の研究を通じて、脳の健康や
老化について探求している。

- 【経歴】** 1970年 8月16日 静岡県藤枝市に生まれ
1998年 3月30日 東京大学・大学院薬学系研究科にて薬学博士号取得
1998年 4月 1日 東京大学・薬学部・助手
2002年12月17日～2005年3月31日
米・コロンビア大学・生物科学講座・客員研究員
2006年 2月 1日 東京大学・薬学部・講師
2007年 8月 1日 東京大学・薬学部・准教授
2014年 4月 1日 東京大学・薬学部・教授

- 【賞歴】** 日本薬理学会 学術奨励賞（2006年）
日本神経科学学会 奨励賞（2006年）
日本薬学会 奨励賞（2008年）
文部科学大臣表彰 若手科学者賞（2008年）
日本学術振興会賞（2013年）
日本学士院学術奨励賞（2013年）
塚原仲晃記念賞（2015年）
江橋節郎賞（2017年）

著書に『パパは脳研究者』『進化しすぎた脳』『単純な脳、複雑な「私」』
『ココロの盲点 完全版』『脳には妙なクセがある』『記憶力を強くする』など。
共著は『海馬』（糸井重里）、『脳はこんなに悩ましい』（中村うさぎ）や
『のうだま1』『のうだま2』（上大岡トメ）など。

講演抄録

『認知症の予防について学びましょう』

三豊・観音寺市医師会 理事 佐々木石雄

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。なかでもアルツハイマー型認知症の頻度が高く、薬物による治療が行われています。現状において症状を軽減したり、進行を緩やかにすることしかできず、非薬物療法やケアを組み合わせで治療しています。

発症前からアミロイドβのような原因物質が脳にたまっていきます。糖尿病、高血圧などの生活習慣病が大きく関与しており、認知症の予防のために生活の改善が大切です。日々の運動や食生活を見直したり、趣味を楽しむ、睡眠を十分にとることもいいとされています。コロナ禍で自粛生活が続く、運動量低下、コミュニケーションの機会が持ちにくいなど、認知症予防の環境は悪くなっています。健康な脳（健脳）を維持できるよう、日常の生活における予防の取り組みについて、わかりやすくお話いたします。

ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 案内図

観音寺市観音寺町甲1186-2 Tel 23-3939



お問い合わせ 三豊・観音寺市医師会事務局

☎(0875) 62-2211