

県民公開講座 「腸から若返る」

と き 平成 29 年 11 月 12 日 (日) 13:30 ~ 15:15

ところ 山口県総合保健会館 2 階「多目的ホール」

[報告 : 広報委員 渡邊 恵幸]



平成 29 年 11 月 12 日の 13 時 30 分より山口県医師会の主催で県民公開講座が山口県総合保健会館多目的ホールにて開催された。

当日は久しぶりの秋好日であった。この日を逃したら絶好の紅葉狩りの機会を逸すると思い、朝早く起き、霧の中を一路、津和野に向かった。8 時に当地に着くと、静寂の中に白壁の堀庭園と朝日に輝く紅葉が私を迎えてくれた。その時間では、まだ、観光客は見られずゆっくりと撮影に没頭した。去年は時期を逃したため見るができなかったのが今回は秋の素晴らしい風景にひたるこ

とができたのは僥倖であった。後ろ髪をひかれる思いを感じながら 10 時 30 分、帰宅の途についた。途中、長門峡は多くの人であふれていた。自宅で昼食を取り、保健会館に向かった。すると多くの方が会場方面に向かっておられる。他の会場に行かれるのかと思っていたら、私どもの会場に向かっておられた。開演前の早い時間からこのように来られるのは初めてである。

13 時 30 分、河村康明 会長のご挨拶で開演となった。その中で山口県は健診の受診率が全国で最低であることを述べられたことが心に残った。

特別講演の前に「いのち きずな やさしさ」をテーマにしたフォトコンテストの表彰式があった。審査委員長は土門拳賞を受賞された萩市在住の写真家 下瀬信雄 先生で県医師会の会長、副会長、広報委員数名により先月に審査された。このコンテストに年々応募者が増加していることは嬉しいことである。表彰式の後に、下瀬先生の講評が入賞作品のスライドを使用して行われた。先生のソフトで優しい語り口での講評は、聞く者の耳に心地よい。講評を聞くと、写真を撮る上でのアドバイスがちりばめられている。私は 20 数年前、



表彰式

山口市であった下瀬先生の写真教室に入門した。形式は今回と同じように各人の写真を講評するスタイルで各自が身につけていくものであった。受講した約 5 年間は私にとって大切な宝物である。

講評が終わってよいよ特別講演である。今回の演者は順天堂大学の小林弘幸 教授である。テレビに多く出演しておられる有名な先生で、そのためか県民公開講座が始まって以来の多くの観衆（約 530 名）であった。会場（総合保健会館多目的ホール）の 2 階まで観衆で埋まったのを初めて見た。題名は「腸から若返る」であった。会員の先生方には生理学講義の復習であった。観衆の皆さんにはわかりやすくリズムに乗り、笑いを交えて人間は自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを保つことが大事であると講演された。つまり交感神経と副交感神経のどちらかだけが優位になることを避けるべきで、両神経ともに高いレベルでバランスよく保たれていることが大事であると講演された。

高いレベルで自律神経を保つために役に立つのが音楽であると、先生はいろいろな著書に書いておられる。そのなかで私は「ぐっすり眠れるための CD ブック」を持っている。枕頭の CD ラジカセに入れっぱなしである。いざ寝ようと思えば



イッチを入れると、全曲が終わる頃には睡眠の世界である。それでも寝れない時は、もう 1 回聞きなおすと α 波の世界で夢の中である。CD ラジカセの電源は翌朝まで ON の状態で、目覚めた時に OFF にする。

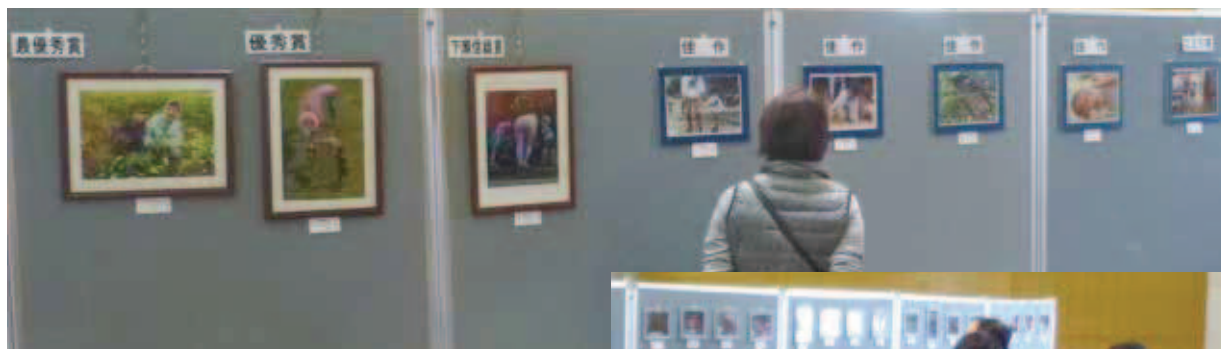
不眠の患者さんに紹介しているが、私たちの世代は「もったいない」の時代に育ったためか、かけっぱなしというのに抵抗があるようだ。

その他に、自律神経のバランスを保つために役に立つのが「3 行日記」だと説明された。これは 1) 今日いちばん失敗したこと、2) 今日いちばん感動したこと、3) 明日の目標、をそれぞれ 1 行の簡潔な文で書いていくことである。当日の私の 3 行日記は次のようにしたためた。

- 1) 司会の山下先生、長谷川先生が壇上で司会をされなかったので写真を撮れなかった。
- 2) 小林先生の素晴らしい講演を聴くことができた。
- 3) スクワットを明日から実行しようということになった。

今回の成功から、次回の演者選考に私だけでなく広報委員の先生方は大きなヒントを得られたと思っている。

帰るときに眺めた会館の横にある紅葉が一段と輝いて見えた。



フォトコンテスト応募作品展示会場

