

令和元年度 市民大学講師一覧

○健康で豊かな人生のための基礎知識

No.	所属	職位	講師氏名	演題	講演の概要
1	獣医学部	教授	久保田 浩司	幹細胞とその周辺	iPS細胞の誕生により“幹細胞”という言葉が身近になりました。しかし、幹細胞=iPS細胞ではありません。本講義では、iPS細胞とは異なる体を維持するための幹細胞や次世代を作るための幹細胞など、万能ではないが有用な幹細胞について紹介するとともに、幹細胞の周りの環境の重要な役割についてお話しいたします。幹細胞を正しく理解し、その限りない可能性に心を躍らせるも非正規幹細胞ビジネスからは身を守りましょう。
2	理学部	教授	川崎 健夫	物理の世界は左右対称？	ひっくり返すと重なるかたちを“対称”と言います。自然界には対称なかたちのものが多く存在します。これは何故でしょうか？ところで、鏡を覗くと上下はそのまま、左右が反対になったように見えます。これは“対称”と関係しているのでしょうか？「物理学」の世界では、この“対称”という概念が重要な意味を持ちます。世界における右と左の違いとは何か。式を使わずに解説したいと思います。
3	一般教育部	准教授	山北 満哉	健康寿命を延ばすためには？ ～健康な生活習慣のための環境の大切さ～	健康で長生きするためには、バランスの取れた食事や適度な運動、質の良い睡眠などの健康的な生活習慣が重要であることは周知のとおりですが、近年、その生活習慣が形成される背景（環境）の重要性も明らかになってきています。本講義では、健康長寿につながるものとして、これまでに科学的に明らかにされている各生活習慣病の予防要因や社会的な環境を紹介いたします。
4	薬学部	教授	吉山 友二	セルフメディケーション～ 上手なサプリメントのつきあい方～	セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されており、不足している栄養素をサプリメント類で補う、あるいは軽い症状の緩和や予防に一般用医薬品や漢方薬を使用するなどが挙げられます。近年、国や地域社会、またはメディアによる健康に対する啓発活動の結果、セルフメディケーションという考え方が浸透し、益々セルフメディケーションに対する関心が高まっています。町の薬局でもサプリメントについて質問を受けることが多く、市場に出回っているサプリメントの種類は膨大な数にのぼり、どこのメーカーの物が良いか、病院から処方されている薬と一緒に飲んで良いかなど、ユーザーが選択に迷うのは当然のことと思われます。適切なセルフメディケーションの指導を向上させるために、上手なサプリメントのつきあい方を身に付けることが大切です。
5	海洋生命科学部	講師	山田 雄一郎	おいしい魚が獲れる訳	日本は四方を海で囲まれ、四季折々、多種多様な魚が漁獲されています。なぜこれ程まで多くの魚が獲れるのか？それは魚の餌となる動物プランクトンが多いからで、その理由はその餌となる植物プランクトンが多いから、さらにその理由は…ということで、この講義では海における「食う～食われる」の関係の基礎を支えているプランクトンがいつ、どこで、どれくらい増えるのかという話から始まり、それらがどのような魚に食べられるのかを紹介し、「おいしい魚が獲れる訳」を学んでいきます。
6	北里生命化学研究所	特任准教授	浅見 行弘	微生物のちから	人類が誕生するずっと以前に地球上で生命活動を開始した微生物は、地球上の生物にとって欠かすことのできない存在であるが、人類が発見し手にしているのはその10%にも満たないといわれています。本市民講座では、人類による微生物の発見とそれに関わる研究について著名な科学者をまじえて紹介するとともに科学・研究とは何かを一緒に考えます。さらに、医薬資源としての微生物について解説し、2015年ノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智博士の研究を紹介いたします。
7	医療系研究科	教授	岩満 優美	感情と健康ー感情と上手につきあうためにー	喜んだり、不安になったり、怒ったり、悲しくなったり、私たちは様々な感情を抱くが、そのために時に、その感情をコントロールすることができなくなります。まずは、感情の生起過程、感情と性格、ストレスと感情などについて概説する。そのうえで、感情をコントロールするためのポイントやポジティブ感情の持つ力について概説し、感情と上手につきあうためのポイントを伝えます。
8	医療衛生学部	講師	幅田 智也	健康で豊かな人生のための生活環境調整学	「健康で豊かな人生」とはいったいどのようなものなのか？このような「人生」とはその人、個人個人のものであって基礎的な知識などあるはずがない。それを語った瞬間から嘘になるものである。「豊かな人生」などとなれば人それぞれの価値観に左右されるものである。リハビリテーションにおいて対象者は問題のない完全状態で復帰することは少ない。1960年代からリハビリテーション発展の中、健康状態のとらえ方が変遷を遂げてきた。心身状態が思うようにならない人生を送ることになった人達にリハビリテーションは、どのような方法論をもって健康状態に近づけるように実践していくかを本講座でご紹介します。その方法論の中の一つでもある生活環境を調整する内容を中心に講義します。その中から「健康で豊かな人生」を考える一つの価値観や視点の手がかりになれば幸いです。