

市民公開講座「養生シンポジウム」開催

2019年6月30日(日)京王プラザホテルにおいて、第70回日本東洋医学会学術総会 市民公開講座「養生シンポジウム - 養生を知り、現代に活かす -」が開催された。

本講座は、日本東洋医学会と日漢協の共催によるもので、今回はスマホを用いた双方向にディスカッションできるシンポジウムとなった。



講演に先立ち、学術総会会頭の花輪壽彦先生が挨拶に立たれ、養生あつての薬であり、治療であることをご理解いただきたいとお話された。

次に、日漢協の町田吉夫常務理事は、日漢協の概要と、超高齢社会において漢方は健康と医療に必要不可欠なものであること、さらに現状の課題解決に向けた業界の取組について説明した。



【花輪壽彦先生】



【町田吉夫常務理事】

【講演1】「気と養生」(谷 邦夫先生)

日本には多くの「気」という漢字を含む言葉があって、日常的に使っている。

また、中国古代の養生は“道教”が基盤にあり、

気をうまく使って寿命を延ばすことを目的としている。

そのためには体内における気の調和をはかることが大切であり、

多くの養生に関する書物より、

気を養うさまざまな技法が紹介された。



【 谷 邦夫先生】

【講演2】「日本における養生論の文化と現代生活」(澤 利行先生)

健康思想は養生論が基本としてきた「自己への配慮」から、

近代社会を形成するための「社会への配慮」に変化し、

今までの養生にはなかった“衛生”思想が

強調されるようになった。

また、養生とは、いかに自分に対してケアするか、

ということであり、現代におけるセルフメディケーションにも

通じるとお話された。



【 澤 利行先生】

座長

小林義典先生

早崎知幸先生



【講演3】「曲直瀬道三 - その医学・薬学」(町 泉寿郎先生)

曲直瀬道三は、金元医学を学び、自身の書物を通じて、段階的に学ぶことによって独自の医学を修得させる仕組みを作った。

戦国武将への医学知識の伝授も行い、毛利元就の求めに応じて作ったという9ヶ条よりなる『九規』が紹介された。



【町泉寿郎先生】

【講演4】「小倉重成先生の玄米菜食1日1食マラソン10km」(伊藤 隆先生)

本来養生には、摂生、予防、保養の意味が含まれている。小倉先生は、治らない患者に対しては食養と鍛錬を厳しくし、結果的に玄米菜食1日1食、マラソン10km、雨の日は縄跳び5,000回となった。先生の食養生は、患者の症状が悪化した食品を一つずつ抜いていくという試行錯誤の結果であるが、その具体的な食事内容を示された。



【伊藤隆先生】

最後のディスカッションでは、会場からも質問があり、活発な意見交換の場となった。また、双方向のディスカッションでは、投げかけられた質問に対して、スマートフォンによって聴講者の回答が即反映され、今までにない新たな試みが非常に興味深かった。予想を上回る参加者となり、大盛況のうちに終了した。

養生シンポジウム

「養生を知り、現代に活かす」



座 長

小林 義典先生(北里大学薬学部生薬学教室)／早崎 知幸先生(慶友会 吉田病院)

演 題

気と養生

麥谷 邦夫先生 (京都大学 名誉教授)

日本における養生論の文化と現代生活

瀧澤 利行先生 (茨城大学教育学部 教授)

曲直瀬道三 - その医学・薬学

町 泉寿郎先生 (二松学舎大学 文学部 教授)

小倉重成先生の玄米菜食1日1食マラソン10km

伊藤 隆先生 (東京女子医科大学 東洋医学研究所 教授)