

平成29年度

国立大学法人 東京医科歯科大学  
公 開 講 座

「健康を考える」  
～長寿・健康人生の推進～

受講案内

国立大学法人 東京医科歯科大学

## 公開講座

# 『健康を考える』～長寿・健康人生の推進～

### 講座の概要

本学の公開講座は今年で26回目を迎えました。四半世紀の長きに渡り、この公開講座が継続できておりますのも、毎年熱心に聴講に来てくださる方々のおかげと深く感謝申し上げます。さて、本学の公開講座では今年度も「健康を考える」というテーマで計6回の講義を企画いたしました。

年齢を重ねれば誰でも老いていきますが、内閣府が公表した「平成29年版高齢社会白書」によりますと日本の総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は27.3%と世界で最も高い水準です。寿命が延びたということは、同時に多くの時間と活動の機会を手に入れることにもなりますが、それを享受するには健康であることが重要なことです。そこで今回は「長寿・健康人生の推進」をテーマとし、健康寿命を延ばすヒントとなる内容といたしました。

医科領域からは、最新の遺伝子情報解析を用いた疾患予防医学について、本学の「予防疾患プログラム」を例にご紹介します。また、少子高齢化が進む今日「終活」という言葉が一般化しましたが、「長寿・健康人生」という観点で生涯において自分らしい人生をいかにして歩むかを共に考えます。

歯科領域からは、生活習慣病の予防や改善、生活の質の向上にも大きく関わる口腔内の健康維持について講演いたします。最近では、「8020運動」（「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動）に加え「オーラルフレイルの予防」という新しい考え方が提唱され始め、健やかな日々を過ごすためのオーラル・ケアについて、皆様と一緒に考えてみたいと思います。

研究所からは、遺伝情報から知ることができる細胞老化とがんの関わりについて解説し、適切な予防法や治療法を選ぶための知識について講演いたします。次いで、臨床・研究の両面から、高齢になっても運動機能を維持する方法について、いくつかの最新事例をあげて、ご説明いたします。

講座というどうしても「勉強する」あるいは「学ぶ」というイメージが強いですが、そんな堅苦しさをしばし忘れて、ご自身の健康のためになる情報を本公開講座から吸収し、日常生活に応用していただけますと幸いです。

申  
込  
方  
法

**事前に申し込みが必要です。**

参加ご希望の方は、はがき、FAXまたはEメールにて郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・緊急連絡先・Eメールを明記の上、右記までお申し込みください。

**申込締切:9月20日(水)必着**

応  
募  
先

国立大学法人 東京医科歯科大学  
総務部総務秘書課広報係

はがき

〒113-8510

東京都文京区湯島1-5-45

FAX

03-5803-0272

Fメール

kouhou.adm@tmd.ac.jp

(お問い合わせ電話 03-5803-4014)

会場: M&D タワー4階 アクティブラーニング教室 \*車での来学はご遠慮願います。

定員: 98名《先着順》

\*お申し込み受理後順次、振込依頼書ならびに「受講のご案内」をお送りいたします。

\*お預かりした個人情報に関しては、本学主催行事以外の目的には使用いたしません。

受講料: 6,200円(全6回分・消費税込)※お支払いは銀行振込みにてお願いいたします。

## 『講座日程』

開講日	時間	講 師	演 題
	17:50	開 講 式	
10月11日 (水)	18:00 ～ 19:30	医学領域  石川 欽也 先生 (長寿・健康人生推進センター)	「遺伝情報を用いた ユニークな疾患予防プログラム」
11月1日 (水)	18:00 ～ 19:30	研究所  稲澤 譲治 先生 (分子細胞遺伝)	「ゲノムの情報から知る老化とがん」
11月8日 (水)	18:00 ～ 19:30	歯学領域  原田 直子先生 (長寿・健康人生推進センター)	「健康長寿のために歯科医師ができること」
11月15日 (水)	18:00 ～ 19:30	研究所  位高 啓史先生 (生体材料機能医学)	「人間は何歳まで走れるか？」
11月22日 (水)	18:00 ～ 19:30	歯学領域  吉田 直美 先生 (口腔健康教育学)	「口からはじまる健康長寿」 ～ セルフケア、 ときどきプロフェッショナルケア ～
11月29日 (水)	18:00 ～ 19:30	医学領域  山崎 智子 先生 (がんエンドオブライフケア看護学)	「自分らしく生きるために」 ～ 終活のすすめ ～
	19:30	閉 講 式	

## 『各講義の内容』

★ 10月11日 (水) 18:00~19:30

### 「遺伝情報を用いたユニークな疾患予防プログラム」

石川 欽也 先生 (長寿・健康人生推進センター)

私たちは将来どのような病気にかかるのでしょうか。それが前もってわかれば、その病気にかからないように気をつけて生活するはずですが、それでは、将来あなたがかかる病気を予想できるのでしょうか。東京医科歯科大学は、ソニー・P5株式会社と「あなたが将来かかる可能性のある病気」を推測するシステムを試験開発しました。これは、ひとが両親から受け継ぐ遺伝情報を手掛かりにしています。この公開講座では、このユニークな方法を用いて、病気の予防や早期発見を目指す取り組みについてお話し致します。

★ 11月1日 (水) 18:00~19:30

### 「ゲノムの情報から知る老化とがん」

稲澤 譲治 先生 (分子細胞遺伝)

厚生労働省はこの7月に2016年の日本人の平均寿命が男性は80.98歳、女性は87.14歳と発表しました。男女ともに香港に続いて世界第2位です。将来どんな死因で亡くなるかを見ると、いずれも「がん」の死亡割合(男性29.14%、女性20.35%)が最も高く、平均余命を男性で3.71歳、女性で2.91歳も縮めています。発がんとは老化は互いに密接であり、そのメカニズムは表裏一体の関係とも言えます。今回の講演では、ゲノム情報から知る細胞老化とがんに関して分かり易く解説し、がんの予防や適切な治療法を選択するための知識を提供します。

★ 11月8日 (水) 18:00~19:30

### 「健康長寿のために歯科医師ができること」

原田 直子 先生 (長寿・健康人生推進センター)

近年、歯科疾患と全身疾患との関連性が明らかになってきており、歯科医師が健康長寿に貢献できる場面が増えています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020運動」が提唱されて約30年。昨年の調査では8020達成者はついに50%を超えました。一方で超高齢社会を迎えた今、「8020運動」に加えて「オーラルフレイル予防」という新しい考え方が生まれ、従来の歯科治療に加えてお口の機能の維持、回復を中心とした歯科医療が求められてきています。講義では、長寿・健康人生推進センターにおける歯科医師の役割を通じて、健康長寿のために必要な歯科との付き合い方についてお話し致します。

★ 11月15日 (水) 18:00~19:30

## 「人間は何歳まで走れるか？」

位高 啓史 先生 (生体材料機能医学)

人間誰しも歳を取りますが、歳と共に身体が変化していくのは本来当然です。まず細胞の数が減ります。そのために筋肉の力は確実に落ちます。また傷ついた組織を治す力が衰えます。膝が痛みやすくなるのはそのためです。イメージとして、20年落ちの中古車のようなものでしょうか。ポンコツですから、いきなり高速道路をぶっ飛ばしたりすれば当然壊れます。

しかし悲観ばかりすることはありません。最近では部品の修理や場合によっては部品を取り替えてしまう技術が進歩しており、メンテの方法も発達していますから、本当にエンジンが壊れてしまうまでは、街中を流すくらいは長く問題なく使えるのです。

私は整形外科医から高分子材料開発やそれを用いた新しい治療法の研究に進んだ身で、臨床・研究の両面から運動感覚器の医学に携わってきました。本日は最近の成果を一部ご紹介しながら、健康長寿社会の実現に向けてご一緒に考えていきたいと思えます。

★ 11月22日 (水) 18:00~19:30

### 「口からはじまる健康長寿」

～セルフケア、ときどきプロフェッショナルケア～

吉田 直美 先生 (口腔健康教育学)

2016年の日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性80.98歳で、いずれも過去最高を更新し、過去最高を女性が4年連続、男性は5年連続して更新しています。

しかし、平均寿命に比べて、健康寿命の伸びが小さいと指摘されていることが気になるところです。「健康寿命」とは、医療や介護に依存せず、自立した生活をおくることができる期間です。健康寿命を延ばし、いつまでも健康で若々しく、誰もが願います。この願いは、個人の願いにとどまらず、今や社会全体の願いでもあります。健康で若々しくいるために、健口がどう関係しているか、どうすれば健口でいられるかを皆様と一緒に考えてみたいと思えます。

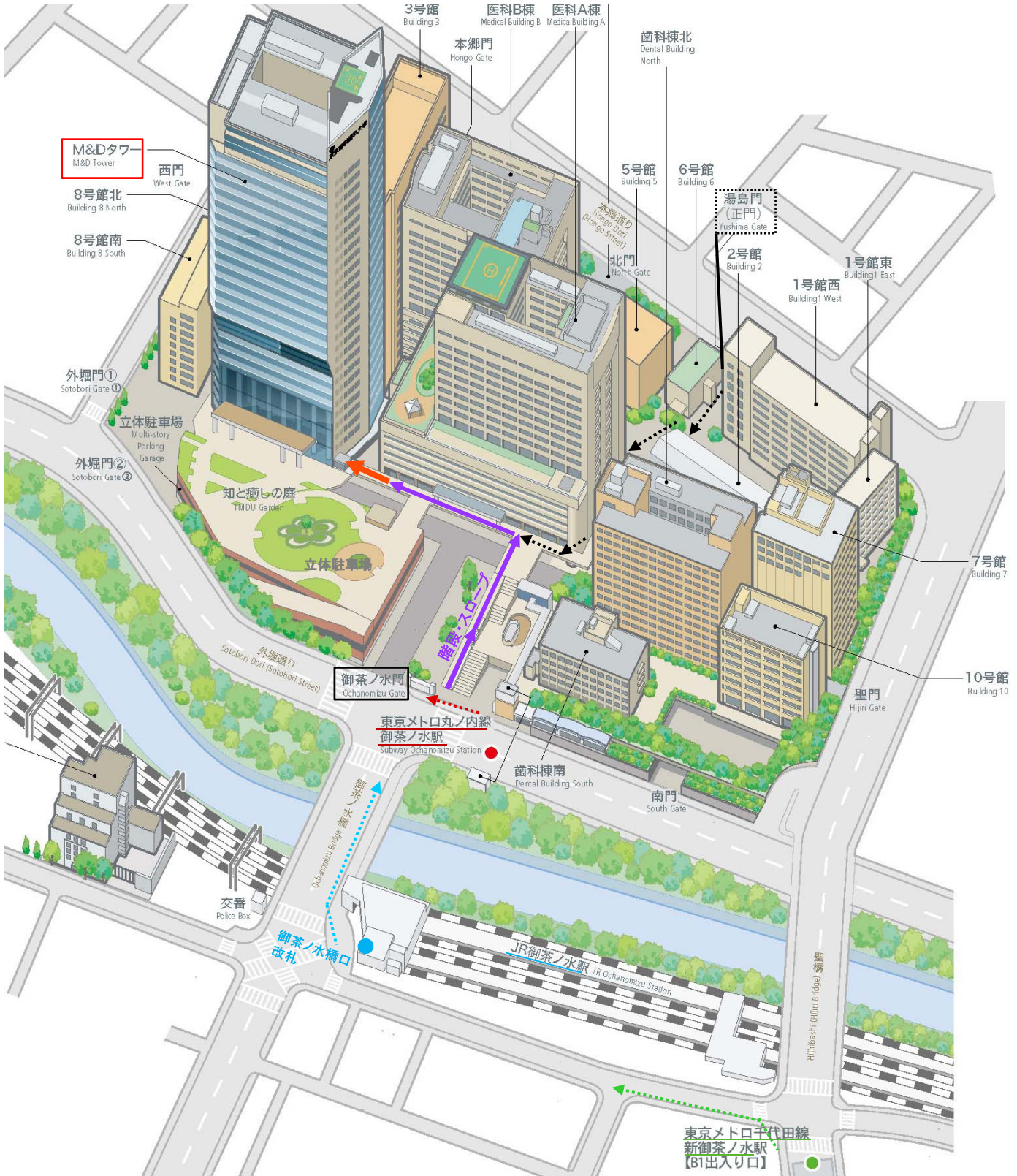
★ 11月29日 (水) 18:00~19:30

### 「自分らしく生きるために」～終活のすすめ～

山崎 智子 先生 (がんエンドオブライフケア看護学)

私たち人間の死亡率は100%です。だからこそ死を見つめて生きること、それは今日をよりよく生きるための助けとなります。たとえ病気になったとしても、自分らしく、そして周りの人と朗らかに暮らしたい、それは誰でもが願うことです。いつかのことを考えて準備することは、遺される家族のためでもあります。一番は自分のためです。準備をすれば怖くない、自分らしい人生を生きることをご一緒に考えていければと思います。

# 最寄り駅から東京医科歯科大学 M&Dタワー への行き方



## <JR・東京メトロ 御茶ノ水駅からの行き方>

1. JR中央線または総武線の御茶ノ水駅(●)を下車し、御茶ノ水橋口改札を出て下さい。もしくは東京メトロ丸ノ内線 御茶ノ水駅(●)または千代田線 新御茶ノ水駅(●)からも行くことができます。
2. 最寄り駅より御茶ノ水門に入り、階段またはスロープを上がります。正面の建物(医学部附属病院)には入りません。
3. 図のように左折し、M&Dタワーの2階入口(←)へ入り、案内に従い4階に移動します。

## <湯島門からの行き方>

1. 湯島門からは、入って正面のスロープを上がりきるあたりで右手の建物の軒下通路に入り、軒下を右手に抜けます。
2. その建物(医学部附属病院)には入らず、図のようにM&Dタワーの2階入口(←)へ進み、案内に従い4階に移動します。