

静岡病院ニュース

順天堂大学^{医学部}附属静岡病院

〒410-2295 伊豆の国市長岡1129 TEL.055-948-3111(代)

No. **50**

2011年9月1日号

静岡メディカルフォーラム 2011

～「元気脳」をつくりましょう～

開催

2011年7月23日
三島市民文化会館



第1部 講演

「脳科学の最前線」

順天堂大学名誉教授 前田 稔氏

第2部 口演

「元気脳になる落語」

落語家 春風亭 昇太氏



主催：順天堂大学医学部附属静岡病院

共催：財団法人順天堂災害医学研究所

<http://www.juntendo.org/>

「脳科学の最前線」

順天堂大学名誉教授

前田 稔氏

リンパ球の中にあるナチュラル・キラー（NK）細胞ががん、細菌を叩き、他の細胞に影響を及ぼさないようがんなどに立ち向かっています。笑いにはNK細胞を活性化させるという研究があり、また、富士山などの登山、カラオケなどの生きがい療法がNK細胞の活性化に効果があります。

頭頸部（口腔、鼻腔、喉頭など）がんの人々でNK細胞が強いグループは3年生存率

NK細胞の活性化

笑いに大きな効果

90%ですが、弱いグループは40%と大きな差があるという研究成果もあります。

NK細胞を活性化させる健康法として、①十分な睡眠、②ストレスと疲労の回避、③適度な運動、④自分の好きな事に打ち込む、⑤自分のNK細胞



5つの習慣

- 1) 朝ごはん力
- 2) 駅まで徒歩力
- 3) 通勤電車力
- 4) 休み時間力
- 5) 熟睡力

胞が悪いところをやっつけているというイメージ、⑥自分で話し、笑うことなどに気をつけることです。

特に、笑いは、心拍数を速め、血圧を上げ、呼吸を活発にして、酸素消費量を増やすなど「軽い体操に等しい」効果が

あり、また、チャップリンなどのユーモラスな映画は免疫機能を高め、風邪の予防などに役立っているようです。

笑った後の脳の血流量の部位別増加率を調べますと、大脳深部が活発に増えていきます。笑う前後の血糖値を調べた研究でも、血糖値が下がることが分かっています。笑いがもたらす鎮痛効果の研究では6割強に効果があるときれ、がんの痛みなども笑いで緩和させるようです。

歳の人は、20歳の時に比べて、約4000万個×52＝約20億個も減っている計算になります。ですから、年を取れば、もの忘れは当然だと考えて、少しくらい忘れっぽくなっても、大いに笑って生活するのが一番良いようです。

※前田教授は前半部で、脳科学の最新トピックスを話されました。今回は「笑いと健康」と題した後半部分のみを紹介しました。

人間の脳細胞の数は約1千億個とされ、18歳から19歳がピークです。20歳以降は、1日10万個ずつ減っています。72



前田稔（まえだ・みのる）氏 ●順天堂大学名誉教授

順天堂大学大学院医学研究科終了（医学博士）。順天堂大学脳神経外科教授として脳動脈瘤クリッピング術、頭蓋底外科などの権威として約2600例の手術を行っている。1999年4月から2011年3月まで順天堂大静岡病院長を務め、現在、順天堂大静岡病院名誉院長。

「元気脳になる落語」

落語家 春風亭昇太氏

東海大学に入り、ラテンアメリカ研究部に行きました。たまたま、誰もいなくて隣の部室(落語研究部)に行くのと楽しい人たちに囲まれました。この人たちのほうが「ラテン」と思って、落語の世界に足を踏み入れまし

新作落語をどのようにつくりますかとよく聞かれます。考えて、考えて考えなければ、新作を生み出すことはできません。大学の先輩に当たる作家の夢枕獏さんは毎日小説を書いていますが、とにかく書き続ける

「元気脳」をつくる—— いろんなことに挑戦する

た。最初は落語に向いているとは思っていませんでした。

ことが大切だ、と言います。ですから、脳はいつも使っています。ぼんやりしてはだめです。落語をつくるのも覚えるのも本当に大変ですが、挑戦します。高座に出て、みなさんに笑っていただくことで、一気にストレス解消になります。

友人、先輩に誘われたら、何でもやってみます。どんなことでも一度、やってみることが大切です。ラサール石井さんが具志堅用高さんと知り合いになって、わたしも誘われてボクシングジムに通っています。本当にバカみたいに汗をかいています。誘われたらやってみましょう。それで苦手ならばやめればいい。どんなことにも関心をもつことが大切です。

日本という国でストレスがたまらないわけがありません。春風亭柳昇師匠につきましたが、3遍けいこ、3回しやべつて覚えるというけいこでした。いつも真剣勝負でした。絶対に忘れないようにすごく集中を

して覚えられました。みなさんに笑ってもらえるから、大変でもやることのできる。落語家の元気の秘密は、ストレスをためないこと、つまり、みなさんに笑ってもらうことです。

も東へもい
ろんなところ
に簡単に行くこ
とができますよね、
ところが、たとえば、日本

「元気脳」になるメッセージ
ですか。三島は東京、大阪、西へ

人(1億2千万人)で歌舞伎を
実際に見たことのある人は、2
千万人もいないでしょう。ぜ
ひ、本物を見てほしい。いろん
な体験をして、楽しい人生を
送ってほしい。特に落語は生で
聞いて、笑ってください。



※昇太師匠の演し物は「ちりとてちん」。前振り、その後の平山佐知子キャスターとのトークでも爆笑の連続。みなさん、さぞや「元気脳」になったこと間違いありません。

春風亭昇太 (しゅんぶうてい・しょうた)氏 ●落語家

静岡市清水区出身。春風亭柳昇に入門、33歳で真打ち昇進、春風亭昇太独演会「古典とわたし 2000」で、文化庁芸術祭賞大賞受賞。日本テレビ系「笑点」の大喜利メンバーほか、テレビ、ラジオのレギュラー番組などでも活躍している。



静岡メディカルフォーラム 2011



順天堂大学医学部附属静岡病院主催、財団法人順天堂災害医学研究所共催の「静岡メディカルフォーラム 2011」は7月23日(土曜日)、三島市一番町の三島市民文化会館で開かれました。「元気脳」をつくりましょう-をテーマに、笑いが脳に与える影響や効果などを学んだ後、テレビ番組「笑点」の大喜利で活躍する春風亭昇太師匠の落語やトークをじっくりと楽しみました。約1300人の市民らで会場は超満員となり、大きな笑いの渦に包まれました。

総合司会は、NHK総合テレビの番組「たっぷり静岡」でおなじみのNHK静岡放送局キャスター平山佐知子さんが務めました。

フォーラム開会に際して、学校法人順天堂大学医学部附属静岡病院の三橋直樹院長がメディカルフォーラムの意義などについて説明しました。

過去の開催内容

■メディカルフォーラム2004

- 「免疫と長生き」
順天堂大学医学部免疫学／奥村康教授
- 「沈黙の臓器・肝臓は蘇る」
順天堂大静岡病院消化器内科／市田隆文教授

■メディカルフォーラム2005

- 「心臓は甦る 心臓病治療と予防の最前線」
順天堂大学循環器内科学／代田浩之教授
- 「我が国のヘリコプター救急の進展に向けて」
特定非営利活動法人救急ヘリ病院ネットワーク
／国松孝次理事長

■メディカルフォーラム2006

- 「脳卒中治療と予防の最前線」
順天堂大静岡病院／前田稔院長
- 「トップアスリートに診る身体づくり、健康づくり」
順天堂大学スポーツ健康科学部／澤木啓祐学部長

■メディカルフォーラム2007

- 「メタボリックシンドロームから脱出しよう」
順天堂大学医学部内科学／河盛隆造教授、
- 「ラクしてメタボリックシンドロームを予防する食事療法のコツ」
せんぼ東京高輪病院栄養管理室／足立香代子室長

■メディカルフォーラム2008

- 「馬鹿な免疫と利口な免疫」
順天堂大学医学部免疫学／奥村康教授
- 「乳がんの早期発見と最新の治療」
順天堂大学医学部乳腺科科長／齋藤光江専任准教授

■メディカルフォーラム2009

- 「身近に潜む感染症のはなし」
国立感染症研究所／宮村達男所長
- 「笑いながら学ぶ生活習慣」
落語家、医学博士／立川らく朝氏

■メディカルフォーラム2010

- 「うつ病をもっとよく知ろう」
順天堂大静岡病院先任准教授／桐野衛二氏
- 「自分の体は自分で治す」
京都・薬師禅寺住職／樺島勝徳氏

(肩書は開催当時のものです)

予知

静岡メディカルフォーラム 2012 は来年 7 月 7 日(土曜日)午後 1 時半から、三島市一番町の三島市民文化会館大ホールで開催される予定です。ぜひ、多くの方のご来場をお待ちしております。

お問い合わせは 順天堂大学医学部附属静岡病院「静岡メディカルフォーラム事務局」
電話／055(948)3111(内線3550)