

平成28年度 第2回 大学提携授業 「梅花女子大学」

## 「薬食同源から普段の健康づくり」

2016.12.14

講師：張 暁春 准教授 梅花女子大学 看護学科

梅花女子大学 澤山記念館にて、ONCCにとっては3年ぶりとなる張 暁春先生から「薬食同源から普段の健康づくり」と題してお話をお聴きしました。

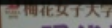
日本では普段から多量の薬を服用、薬漬けの姿をよく見かけますが、病気治療に結果的には薬の世話になる事は否定しませんが、中医学(中国伝統医学)の「医食同源」から「薬食同源」は、食べ物が薬にもなるという考え方であり、季節や個人の体調に合わせて日ごろから身近な食材の活用方法などを心がけることが大切であり、先生自身の経験を交えながらのお話でした。

疾病の三大要因の1つ、自分自身の生活習慣(食生活を含む)を見直す良いきっかけとなれば幸いですと結ばれました。








**現代社会の生活習慣病**

■ 生活習慣病とは  
 食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する症候群

-平成8年(1996年),厚生省(現厚生労働省)-

遺伝要因  
遺伝子によるもの

外部環境要因  
疫学・栄養学・ストレスなど

↓

**疾病の発症**

↑

生活習慣要因  
食生活・運動・休養・喫煙・飲酒・生活習慣病予防ガイド

**代表的な生活習慣病**

- ・がん
- ・糖尿病
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・脂質異常症
- ・高血圧
- ・肥満

**健康になるための心得**

- 少塩多酢  
塩分を控えめにして、足りない分はお酢で補いましょう
- 少車多歩  
乗り物に乗るのを減らして、歩ける距離はなるべく歩きましょう
- 少怒多笑  
怒らずによく笑うようにしましょう
- 少憂多眠  
くよくよして悩むよりは、気持ちを大きくもってストレスや逆境から跳ね返すような強さを養っていきましょう

**本日の講義をきっかけに**

- 今までの生活習慣を振り返ってみる。
- 健康にあまり良くない生活習慣に気付く
- どんなに忙しくても、「正直な体」が出してくれたシグナルを無視しない。
- 食生活を含めて、今までの習慣を見直し、先人が残してくれた生活の知恵を活用し、体の不調を整えながら、自らの健康を守る



船本理事長より謝辞