

## サイエンス&ミュージック

# “ストレスで健やかに生きる”

それだけでなくストレスの多い現代。ストレスから逃れるためにストレスの本体を知ることが大切。ストレス研究の成果を易しく学んで、ストレスを逆手に取って健やかに生き抜くための知恵にしませんか？

日時：平成18年1月14日(土)午後2時～5時

場所：京都市女性総合センター・ウイングス京都

(URL: <http://wings-kyoto.jp/index.html>)

電話:075-212-7470

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

参加費：無料（先着 200 名）

交通手段：地下鉄烏丸御池駅（5 番出口）または地下鉄四条駅・

阪急烏丸駅（20 番出口）下車徒歩約 5 分

## プログラム

### 第一部：講演

ライフスタイルが健康を決める

森本兼曩(大阪大学・教授)

上手にエイジングしてがんを防ぐ

児玉靖司(大阪府立大学・教授)

ストレスを感じずには生きている証

渡邊正己(京都大学・教授)

音楽ーストレスがもたらす偉大な産物

石井啓一郎(日本フィルハーモニー交響楽団・ヴァイオリニスト)

### 第二部：ピアノとヴァイオリンによるミニコンサート

石井啓子(ピアノ) & 石井啓一郎(ヴァイオリン)

演奏曲：エルガー

愛の挨拶

ショパン

幻想即興曲

メラルティン

子守唄

サラサーテ

チゴイネルワイゼン

### 第三部：パネル討論-ストレスを楽しみ健やかに過すための知恵

パネリスト：石井啓一郎、森本兼曩、児玉靖司、渡邊正己

\*講演会終了後、講師を囲んで懇親会(会費：2,000 円)を予定しています。席数が限られていますので、懇親会に参加をご希望の方は、平成 17 年 12 月末までに担当者・渡邊早苗までファクシミリ(0724-72-9512)あるいは e-mail (info@science-assist.com)でお知らせください。

世話人：渡邊正己(代表世話人)、内海博司、山岸秀夫

連絡先：京都大学原子炉実験所放射線生命科学研究所 590-0494 大阪府泉南郡熊取町朝代西 2 丁目 1010

電話：0724-51-2391 ファクシミリ：0724-51-2628 e-mail：nabe@rri.kyoto-u.ac.jp

主催：財団法人慢性疾患・リハビリテーション研究振興財団、財団法人体質研究会

賛助：株式会社千代田テクノル、和光純薬工業株式会社、日本コルマー株式会社、参天製薬株式会社、池本理化工業株式会社

後援：毎日新聞

企画運営及び問い合わせ先：サイエンス・アシスト 担当：渡邊早苗

電話：0724-72-9511 ファクシミリ：0724-72-9512 e-mail：info@science-assist.com

## 講演者と講演概要

### 講演 1

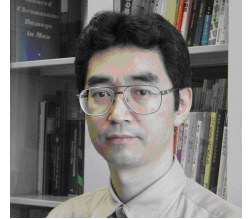
ライフスタイルが健康を決める  
大阪大学大学院医学系研究科  
社会環境医学講座 教授 医学博士  
森本兼囊



生活習慣病の多くは不健康なライフスタイルによって誘発されます。喫煙・飲酒の有無、労働様態、食事様態、運動習慣、睡眠時間、ストレス様態などの日常生活習慣が良好な 40 歳代のヒトの健康度（健康年齢）は、20 歳代の生活習慣の不健康なグループと同じ程度で、同年齢の日常生活習慣が良好でないヒトに比べて糖尿病、消化性潰瘍、循環器疾患、あるいは癌などの罹患率、死亡率ともに低い値を示します。さらに、日常生活習慣が良好なヒトの免疫力、染色体異常頻度ならびにアレルギー反応は、いずれもライフスタイルの悪い集団に比し良好な値を示します。本講演では、健康に及ぼすライフスタイルの影響を解説します。

### 講演 2

上手にエイジングしてがんを防ぐ  
大阪府立大学産学官連携機構  
先端科学イノベーションセンター 教授 医学博士  
児玉靖司



私たちの身体を構成する細胞の分裂能力には限界があることが知られています。その分裂能力は染色体末端部（テロメア）の長さに規定されています。すなわち、分裂毎にテロメアが削れていき、限界まで短くなると分裂停止のスイッチが入る仕組みです。これを細胞の老化と表現しています。この細胞老化と身体の老化は果たしてどのような関係にあるのでしょうか。一方、最近では、この細胞老化の経路を逸脱することが発がんの第 1 歩ではないとも言われています。身体が老化するのに伴ってがん罹患率が上がるのには理由があります。本講演では細胞老化と発がんの関係について新しい視点から考察してみたいと思います。

### 講演 3

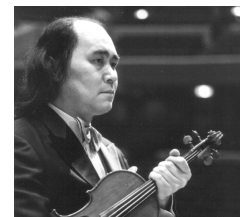
ストレスを感じずには生きている証  
京都大学原子炉実験所  
放射線生命科学研究所 教授 薬学博士  
渡邊正己



生命は、地球上に誕生してから 36 億年以上の間、温度、圧力、放射線といった様々な環境要因から切り離されて存在したのではなく、こうした環境要因からの働きかけ、すなわち“ストレス”に曝されながら生きてきました。生命は、それらのストレスを見事に処理する様々な仕組みを備えることによって 36 億年を生き抜いてきたのです。こうしたストレス処理機能に欠陥があると癌などの様々な病気の原因になるとともに、老化が促進されます。裏返せば、こうした欠陥を克服できれば、私達は、病気の苦しみを逃れ健やかに老いる一生をおくることができるのでしょうか。本講演では、私達の体に備わるストレス処理機能がバランスよく保たれることによって健やかな生活が約束されるという私の考えを紹介します。

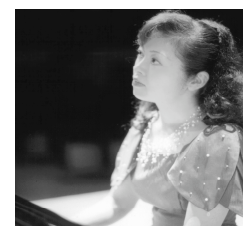
### 講演 4 とミニコンサート

音楽ーストレスがもたらす偉大な産物  
日本フィルハーモニー交響楽団  
ヴァイオリニスト  
石井啓一郎



モーツァルトの音楽は精神の安定に効果があるという考え方が唱えられて久しいが、最近ではモーツァルトの中でもホルン五重奏曲は糖尿病に効くといった具体的に掘り下げた主張をする人も出てきました。しかし、音楽の現場で活動する者にとってはストレスとの向かい方はそう簡単ではないという気がします。一方では、名演をするには、程良いストレスは不可欠とさえ思える事があります。本講演では、いい加減にストレスと遊ぶことの大変さを考えてみたいと思います。

ミニコンサート  
ピアニスト  
石井啓子



東京芸術大学在学中クロイツアー賞受賞。同大学大学院卒業後、ミュンヘン音楽大学に留学しミュンヘンを拠点に幅広く活躍。帰国後、日本フィルハーモニー交響楽団などと共演。石井啓一郎氏とのデュオリサイタルを全国で展開し、優しい音色と明るさのある演奏は多くの音楽ファンを魅了している。