

## ● 3 月度木曜例会

3 月度木曜例会 (11/03/03)

本日のゲストスピーカーはガーナの Mercy さん。昨年 11 月にも来て頂きこれでも医学博士なのかと驚くような内容で全編愛感謝、真実などについて話してくれました。タイトルは The memories of yesterday in Ibaraki City is the Joy of Today. でしたね。

さて本日のテーマですが Health: Prevention is better than Cure です。産婦人科が専門ですが大学院の生化学講座では生物学を教えている彼女、過去 3 回の内容とはがらりと変わりドクターとしての面目躍如、随所に普段聞きなれない医学用語連発

です。どこまで付いて行けるか心配でしたがスピーチの最後にいわく、内容を全て理解しなくてもいいですよ、何割かを頭の片隅に残しておいてください。それより英語に親しみ、発想の転換のほうが大切では？と言われほっとしました。

● .ではその概要を。

Overview 1) The importance of health 2) Microorganisms and health 3) The environment and health 4) Maintaining and improving our health

### 1) The important of health

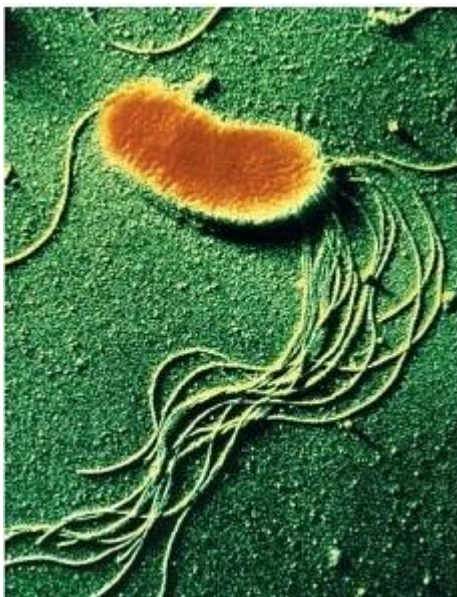
健全な肉体に健全な精神が宿る。働き、生きるためには健康でタフな体が必要。健康でなければ人生をエンジョイ出来ない。 また夢も達成出来ない。 当然長生きも出来ない。

### 2) Microorganisms and health

植物が原因の花粉症、動物アレルゲン等ダストによる症状から、目には見えない細菌の発見の話、1673 年、Anton Van Leeuwenhock によって成されました。

私たちの体は数多くのバクテリアによって守られています。Normal(Commensal)flora 人体に共生する無害の微生物は年齢性別、ストレス、栄養、食習慣などの要因により作り出されます。これらの微生物は体の部分ごとに違い、外部から体内に進入する細菌を撃退するように働きます。

● .



ここで Pathogens (病原菌) としての Bacteria と Virus の違いについての説明がありました。コンピュータウイルスにやられた！とは言いますがコンピュータバクテリアにやられた！とは言いませんね。

バクテリアはDNAとRNAの両方を持っていて、バクテリア自体は自ら細胞分裂を起こして増えることができますが、ウイルスはDNA又はRNAのどちらかしかなくウイルスのみでは増殖できず動物の細胞に取り付いて増えてゆきます。

細菌が体内に侵入する Nine Parts of Entry とは口、鼻、耳、目、broken skin, insect bite, anus, urethra(尿道)、そして placenta (胎盤) だそうです。

また Asymptomatic infection(症状が表れない病気)の説明もありました。結核菌は90%、サルモネラ菌80%、ピロリ菌80%、等です。左はある種のバクテリア、下はビールスです。大きさは10対1程度。

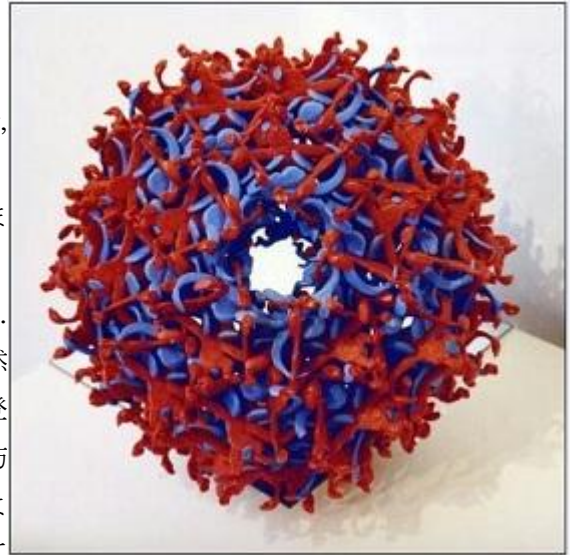


● .3) The environment and health

Hygiene は人間の健康を守る基礎。

Personal hygiene is how to take care of one's self. Breathing, eating, sleeping 等、例えば椅子に長時間座り続ける仕事の場合、椅子の高さ、背もたれ、目の位置など注意するだけで健康を守れます。植木の緑も近くにおいでください。

Public hygiene or sanitation is involved in increasing the health. 新鮮な空気を取り入れましょう。呼吸法エクササイズ、登山、自然がいっぱいの所でのウォーキングなども良いですね。マラソン、登山等筋トレも必要です。あきらめないことが肝心。皮膚がんの予防として UV カット、過度の日焼けも注意しましょう。対人関係によるストレス、地球環境の破壊、汚染等諸問題がどんどん深刻化していきます。



● .



4) Maintaining and improving our health

オーバーワークしない様、そんな時気分転換が必要です。

健康法のルール

まず睡眠、Lost of sleeping does more damage than starvation.

At least eight hour sleep during the quietest hours 10pm to 6am. とはいえ現実には厳しく私も毎日 4 時間の日が続きましたが、との説明にすかさず“医者の不養生”との声が会場から。

次に食事、食事時間、量と質、かむ回数等。ここでフードピラミッドの説明がありました。図を参照ください。

● .

覚醒睡眠効果のある嗜好品としてのアルコール、コーヒー、お茶、たばこ等について、

カフェインの年間消費量は年間なんと 12 万トン、麻酔鎮静作用があります。アルコールですが

In wine there is truth, in water there is health.

Moderate drinkers live longer than nondrinkers and heavy drinkers.

No longer drink only water but use a little wine the sake of your stomach. とも言っていました。酒は百薬の長ですね。

Conclusion

We live in an environment of factors that may affect our health but basic personal hygiene and regulation of external influence will help us maintain our health.

3 回のスピーチを通し医学の専門的な話から詩、愛まで、人間の奥深さについてじっくりと聞かせて頂きました。次回はガーナ、アフリカについても伺いたいものです。またの機会をお待ちします。

