

医師 新見正則さんと学ぶ 【人間の体とレジリエンス】



講師 医師 新見 正則 Masanori Niimi

元気に、幸せに生きて、その結果、長生きであること—

私たち誰もがめざしたいのは、充実した人生を生きて、その結果、長生きであることではないでしょうか。そのためには、自分の体をよく知り、医療や情報と上手につきあい、そしてレジリエンス(柔軟さや回復力)によって自ら元気になることだと思えます。

私が医師・研究者として30年の経験を通してわかってきたことをお伝えしながら、人間の体、医、そしてレジリエンスについて、皆さんと考えていきたいと思えます。

新見正則

10/27 月

第1回

18:30～21:30

人間の体を考える 医とは何かを考える

人間の体は複雑です。そして一人ひとりの体は異なります。だからこそ病気は複雑で、医療も一律ではないはずです。医療は常に進歩していますし、人も常に変わっていきます。30年医師を続けてきた私がいま考える医、体、健康についてお話ししたいと思います。

11/10 月

第2回

18:30～21:30

いまの自分を 知る

現在の西洋医学では、満たすべき基準、目指すべき標準を設定しています。しかし実際は「標準の人間」などいません。大切なことは、自分の健康を自分で考えることです。最新の機器で健康のパロメーターである内臓脂肪を測定し、その結果から健康の指標とは何かを考えましょう。

診断:内臓脂肪(協力:オムロンコーリン株式会社)

12/1 月

第3回

18:30～21:30

医の歴史と デジタルな病を学ぶ

医療は常に進歩しており、データや診断によってたくさんの方がわかっています。賢い患者になるためには、これら医療とどうつきあうかです。

医の歴史もふまえながら、データや診断でわかるデジタル病気についてお話しします。

12/15 月

第4回

18:30～21:30

アナログな病を 学ぶ

現代病には、本人の感覚でしかわからないアナログ疾患と呼ばれる症状がたくさんあります。正確な定義がなく、なんとなく使われている病名や疾患もあります。しかし中には解剖学的に説明ができ、改善・予防の仕方や向き合い方がわかることもあります。

アナログ疾患について考えてみましょう。

1/19 月

第5回

18:30～21:30

食べる、寝る、 生きるを考える

人は呼吸し、食べ、眠って生きています。当たり前のことであるがゆえに、きちんと学ぶことがなく、忙しい日常のなかでなおざりにされがちです。一方、現代病と呼ばれる肥満、高血圧、うつなどは現代の生活に起因しています。

現代生活から体のメカニズムを知り、健康の改善・予防のポイントを探ります。

2/2 月

第6回

18:30～21:30

体の回復力、 レジリエンスを引き出す

私は3年前まで運動が大嫌いであまり泳げませんでした。水泳を始め、運動と漢方で痩せて体調がよくなり、いまやトライアスロンが趣味です。運動嫌いの気持ちと運動の効果の両方がわかる医師の私だからこそ教えられる、体を整え、日々運動を取り入れる方法をお伝えします。

2/16 月

第7回

18:30～21:30

心と脳を知る、 レジリエンスを目指す

心臓移植したマウスにオペラを聴かせたところ、通常のマウスに比べて免疫制御細胞が増え、長生きしました。私がイグ・ノーベル賞を授賞したこの実験結果は、脳が体の免疫をコントロールしている可能性が高いことを示しています。最新の脳科学の情報と、再測定した内臓脂肪の結果を見ながら、医や体とのつきあい方、生き方について語りあいたいと思えます。

内臓脂肪を測定します

肥満は良くない、生活習慣病を合併しやすいと言われますが、健康に問題となるのは「内臓脂肪」です。まだ最新の人間ドックでも導入されていない最新機器で、正確な今の自分の健康指標である内臓脂肪を測定します。

皆さんと対話しながら進めます

皆さんがご自身の体に関する疑問、悩み、生活などと関連づけながら学べるように、対話しながら進めます。

講師プロフィール

新見 正則(にいみ まさのり)

帝京大学医学部外科准教授、愛誠病院漢方センター長。慶應義塾大学医学部卒業、英国オックスフォード大学医学部博士課程卒業(博士号)。専門分野は、臨床分野として血管外科・移植外科・一般外科、研究分野として移植免疫学・腫瘍免疫学、セカンドオピニオン、モダン・カンボウ。メディアでも活躍中。3年前までは運動が大嫌いでカナヅチだったのに、健康のためにはじめたトライアスロンは今や一番の趣味に。2013年9月、イグ・ノーベル医学賞授賞。

●主な著書

『患者必読 医者のがやとわかったこと』(朝日新聞出版、2014年)、『長生きしたけりやデブがいい』(SB新書、2014年)、『仕事に効く!モダン・カンボウ』(イースト・プレス、2013年)

開 催 概 要

日 程	2014年10/27(月)、11/10(月)、12/1(月)、12/15(月)、2015年1/19(月)、2/2(月)、2/16(月)
回 数	7回
時 間	18:30 ~ 21:30 (3時間)
定 員	25名
会 場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	108,000円(消費税8%込)
お勧めしたい方	・人間の体についてより深く知りたい方 ・健康を考え、よりよく生きたい方 講義と診断には新しい内容を織り込み、これまでご参加いただいた方に再度学んでいただける内容です。

FAX申込書 FAX 03-5220-3129

必要事項をご記入の上、FAXにて送信して下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。本申込書の受領をもって、その内容を承諾いただいたものと見なします。

インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>

参加者

講座名	<input type="checkbox"/> agoraメンバーシップに申し込む
会社・団体名	
所属	
フリガナ	
氏名	
住所 (資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒
TEL	-
FAX	-
e-mail	

■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し出をされた場合、下記規定に基づいてキャンセル料をお支払いいただきます。いかなる場合も、参加費のお支払いのないことをもってキャンセルとはなりません。キャンセルの際は必ずご連絡下さい。◆開講28日前まで：キャンセル料は発生しません。◆開講27日～21日前まで：参加費の30%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講20日～14日前まで：参加費の50%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講13日前以内：参加費の全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。ただし、当方の都合で開催を中止する場合は全額返金いたします。また、お申し込み日を含む8日間以内にキャンセルのご連絡をいただいた場合は、開講までの日数にかかわらずキャンセル料は発生しません。

個人情報の取扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報のご提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報のご提出をお願いします。また、お申し込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。
<http://www.keiomcc.com/keiomcc/privacy.html>
なお、Webを見ることができない場合、または上記に関するご質問等ございましたら、右記までお問い合わせください。

支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(振込手数料ご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

割引制度 (個人申込のみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 この欄に他講座を記入して下さい []
<input type="checkbox"/> 継続受講割引
<input type="checkbox"/> 慶應カード割引

■割引制度(個人)

【複数申込割引】…一度に複数の講座へお申し込みされる場合、参加費を最大20%割引いたします。慶應MCCで開催する「知的基盤能力プログラム」や「先端・専門プログラム」との組み合わせも対象となります。(「夕学五十講」を除く。)
◆20%割引:108,000円(税込)以上の、「agora」および「知的基盤能力プログラム」を複数同時に申し込んだ場合
◆10%割引:上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合
【継続受講割引】…過去慶應MCCの講座・プログラムに参加し、終了日より1年以内にお申し込みをされた場合、参加費を10%割引いたします。(「夕学五十講」を除く。)
過去に法人名義で参加された方も、個人で申し込む場合は対象となります。
【慶應カード割引】…慶應カード会員の方が個人でお支払いいただく場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

■割引制度(法人)

「agora」およびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(「夕学五十講」を除く。)詳しくは下記までお問い合わせ下さい。 ※一部適用されない場合がございます。

〈お問い合わせ先〉

東京都千代田区丸の内2-5-2
三菱ビル10階 株式会社慶應学術事業会 TEL:03-5220-3111
E-mail:info@keiomcc.com

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきます。ご不要の方は右記にチェックをお願いします。