

平成 19 年度「市民公開講座の開催に当たって」

埼玉医科大学 学長

山内俊雄

「健康で長生きしたい」という思いは、誰しも同じである。

日本の平均寿命は世界一で、80 歳を超えたという。おめでたいことである。しかし、ただ長生きするだけでは、つまらない。できれば、長生きした上に、食べたいものを食べ、行きたいところに行き、したいことが出来るようにして長生きしたいものである。

誰しも同じように「健康で長生きしたい」と願うが、願っただけでは望みはかなえられない。望みをかなえるためには、それ相応の備えが必要である。常日頃から健康に配慮して、体や心をきたえ、節制し、不調を感じたら、早いうちに手当をする。そのような心くばりが大切である。そのためには、いま医学では、体や心の仕組みについてどのようなことまで分かっているのか、治療はどのようにすればよいのか、といったことについてよく理解したうえで、自分の体や、こころを健康に保つことは、とても大切なことである。「健康で長生きするために」この市民公開講座が少しでもお役に立てれば望外の喜びである。