



## 漢方の知恵でポジティブ・エイジング ～人生 100 年時代に向けて～

講師:木村 容子氏  
2023年11月26日(日)

### 講師紹介

木村容子先生はお茶大を卒業された後、中央官庁(国家公務員Ⅰ種)に入省され、英国オックスフォード大学大学院に留学中、英国人の友人から漢方を勧められ、体調の回復を体験されました。帰国後、東海大学医学部に学士入学、現在漢方医として活躍されている方です。東京女子医科大学附属東洋 医学研究所 所長、教授、医学博士です。

### 講演概要紹介

臨床の現場で不調を訴える患者さんと向き合い、漢方薬の処方のみならず、生活習慣を見直すことも併せて症状改善につながる例を経験され、生活習慣を見直し、自分に合った健康法・生活の仕方(養生)を見つけて健康寿命を延ばすことが大切とのお話でした。

加齢にアンチ(抵抗)するよりもポジティブ(積極的)に対処しようと発想を転換するポジティブ・エイジング(先生の造語)を提唱され、100歳まで寿命を全うすることを説かれました。

そのために大切な対策をテンポよく話して下さいました。江戸時代の儒学者貝原益軒の「養生訓」からの引用も豊富で「病は気を病むことである」食事は「腹八分」等は現代に通じるもの。「不養生は自殺と同じ」「長生きしてこそ人生の楽しみを知る」との引用も印象的でした。誰もが避けられない老化を、漢方の知恵を使って速度を緩やかにすると言う木村先生の健康法はとても参考になりました。

老化は気が少なくなることなので、気を補うための食事、シンデレラ睡眠(先生の造語)、筋肉トレーニング、適度な休息を取って健康な100歳を目指していけたらいいなと思いました。

## 受講者からの感想

- ・「とても今後の参考になりました。」(30代)
- ・「日頃の食習慣で日々の健康や精神状態に大きな違いが現れると  
言うことがよく分かりました」(40代)
- ・「自身の経験に照らしながらお話を伺いました。「うんうん、わかる」  
と言う思いで拝聴しました。「気」を高めるために自分の体に意識を  
向けて日々暮らしていきたいと思います。」(50代)
- ・体系的に分かり易く組み立てられた素晴らしい講演だったと思っ  
ます。質問にも丁寧に答えていただき漢方治療や養生の基本的な  
考え方がしっかり理解できました。ありがとうございました。(60代)
- ・適当に気を抜くことが大事と分かって安心しました。笑。96歳の母  
は過ぎた事を余りくよくよしません。よく眠れるそうです。私もそこ  
は見習いたい。(70代)
- ・わかりやすいお話ありがとうございました。(80代)

## アンケートより

(講演会参加数 69 回答数 55 回収率 80%)

(内訳 30代 1 40代 2 50代 17 60代 27 70代 7 80代 1)

★での評価

(★平均 4.7)

★★★★★ 37

★★★★ 17

★★★ 1



木村先生、東洋医学を体系的に分かり易く説明して下さいありがとうございました。  
今回の講演で東洋医学にご興味を持たれた方も多いかと思えます。今後神奈川支部  
では様々な分野の講演会を開催する予定です。皆様、是非ご参加ください。