



健康と温泉フォーラム 第57回月例研究会のご案内

- 主催：NPO法人健康と温泉フォーラム 地域活性学会 NPO法人日本スパ振興協会
- 日時：2015年10月21日(水) 13:30~17:00 (受付13:00から)
- 会場：東京文化会館4階中会議室 (JR上野駅公園口前)
- テーマ：①「温泉水飲用がもたらす健康増進効果の分子メカニズム解明を目指して」
講師 村上 慎之介 (むらかみ しんのすけ)

1988年6月15日生まれ。2011年3月慶應義塾大学環境情報学部卒業。2013年3月慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科修士課程修了、修士(政策・メディア)。2013年4月より日本学術振興会特別研究員。2013年4月より慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科後期博士課程在籍中。

少子高齢化や医療費高騰を背景に、自らの健康を自身で管理するセルフメディケーションへの意識が高まっている。温泉水を飲用する「飲泉」もその手段の1つであり、特に炭酸水素塩を含む温泉水の飲用は、糖尿病の予防や改善効果が報告されている。しかし飲泉によって有益な効果もたらされるメカニズムは不明瞭なことから、われわれは慶應義塾大学先端生命科学研究所の最先端分析技術を利用して、温泉水の飲用が人体に与える影響を分子生物学的に明らかにすることを目指した。われわれは健常人24名の協力を得て、大分県竹田市の長湯温泉から採取した温泉水(マグネシウム・ナトリウム・カルシウム-炭酸水素塩泉)の飲用試験を実施した。その結果、温泉水飲用後にグリコアルブミン値(血糖状態を反映する指標の1つ)が低下することが明らかになった。また、温泉水飲用後は、アミノ酸等を含む血中の化学物質濃度が変化することも明らかになり、飲泉によって体内の代謝が変化した可能性が示唆された。一方で、飲泉によって得られるグリコアルブミン値の低下には、個人差があることも明らかになった。このように、われわれは温泉療法によってもたらされる有益な効果のメカニズムを科学的に明らかにすることを目指しており、本講演では最新の研究成果の一端を報告したい。

②「旅先で健康になる」から「旅先で健康になるきっかけをつくる」へ 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラム ー長湯温泉の実験 講師 後藤康彰(ごとうやすあき)

1967年4月22日生まれ。日本健康開発財団主席研究員。専門は生理心理情報解析・抗加齢医学など。温泉利用指導者・温泉入浴指導員専任講師。加齢を制御する生活行動として、入浴が心身に与える影響や機序を中心に研究している。Webマガジン「女子力UPのための最新入浴法」連載中。

「ヘルスツーリズム」は、20年来期待されながらも伸び悩んできたのが実情です。これは、現代の日本人には「旅先でわざわざ健康づくりなんて・・・」という考え方が大勢を占めてきたからというのが私の認識です。現代の健康問題でもっとも重要となっているのは、生活習慣病対策です。人口動態調査によると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病で亡くなる方は国民の約60%を占めていて、食生活・栄養、運動、休養といった習慣に配慮することが、私たちの健康長寿につながります。

短期の温泉旅行で健康習慣を身につけるのは困難であることは事実ですが、「きっかけづくり」なら可能かもしれません。そうしたアイデアから現在厚生労働省・経済産業省などが推進しようとしている試みが、「スマートライフステイ(宿泊型保健指導)」というものです。温泉地など健康資源が豊かな地域で転地効果を加味しながら、「行動変容」を支援することが狙いで、現在モデル的な事業が実施されています。

日本人の長寿要因には「日常生活における入浴習慣」が関与していることも明らかで、「健康づくり政策への入浴行動の導入」も視野に入れて、着目されています。



■プログラム（予定）

1300 受付
1330～1340 背景説明
1340～1440 講演①
1440～1450 休憩
1450～1550 講演②
1550～1650 デスカッション 終了

■定員 40名

■参加費 2,000円（健康と温泉フォーラム、地域活性学会、日本スパ振興協会各会員）
3,000円（一般） 当日受付でお支払いください。
無料（学生・報道）

■お申込み・お問い合わせ

NPO法人健康と温泉フォーラム事務局までE-mailまたはFAXにてお申込みください。定員先着60名とさせていただきます。

E-mail info@onsen-forum.jp TEL&FAX 03-6804-8575

E-mail info@onsen-forum.jp Fax 03-6804-8575
NPO法人健康と温泉フォーラム事務局宛

参加申込書（各□に✓をお願いします）

第57回月例研究会（2015年10月21日（水））に出席します。

●お名前（複数可）

●団体名

●住所 〒

●連絡先 TEL
E-mail

FAX
携帯☎