

第48回定期総会記念講演の抄録

豊かな脳を育てる食脳学

大島 清 (京都大学名誉教授・生殖生理学専攻、医学博士)

咀嚼と脳の関係で最も重要な役割は、まず体から届く脳の情報の50%は顔面を含めた口から入るといふことだ。大まかに足から25%、手から25%、顎・口から50%となる。これらが脳の頭頂葉にある体性感覚野に届き、ここが全部引き受けて情報を脳に届けていく。顔面を含めた口からの情報量が多いことは、何を、誰と、どのように食べるかが問われる所以である。次に、噛んで血糖値が上がって出てくるホルモンが記憶中枢である海馬を刺激して記憶を呼び戻す。繊維芽細胞成長因子およびコレリチンというホルモンである。したがって、テレビを見たりして夜更かししたまま朝食をとらずに出て行く大人や子どもは、仕事や勉強もはかどらないという現象が起きる。また、噛むことによっても唾液の働きは大きい。ご存知のように、免疫物質を生産してくれる。これも、毎日しっかり噛むことによってその貴重な唾液が分泌されるのだから、昨今言われる「噛まずに飲み込む食事(餌)」の害は大きい。そのほか、唾液は味覚を変えてくれる、歯を強くしてくれるといった働きがあり、さらに「食」にはヒト固有の高い精神性を彩る文化がある。それはひとえに、脳の発達をもたらしたコトバの誕生と合致して奥行き深いものとなった。以上、咀嚼と脳が進化してきた霊長類の歴史を踏まえ、食脳学、健康・長寿と絡めた話をしたい。

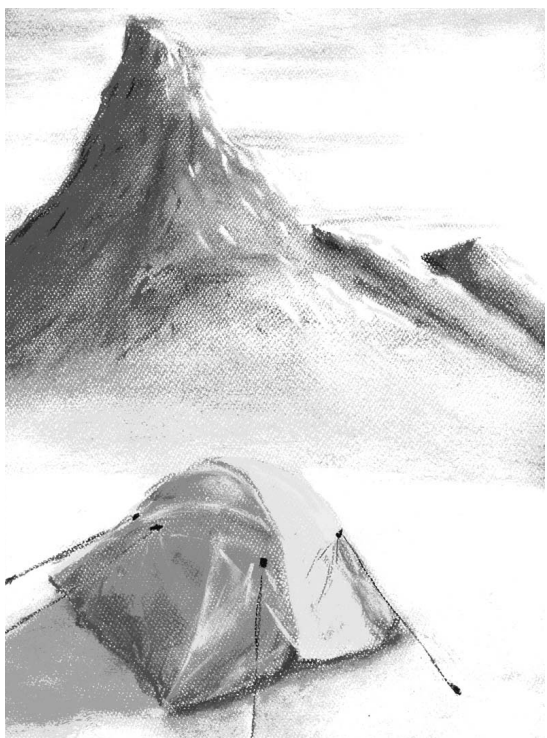
リレーエッセイ 220



昨年の夏休み、少しまとまった休みが取れたので、妻と2人北海道へキャンプに行くことにした。当初、野営の経験のない妻は不安を訴えていたが、昔、私はボーイスカウトをしていたこともあり、アウトドアに関心しては多少の心得がある

最近のキャンプ事情

佐久間 勲 (高槻市)



絵 藤田 進氏 (河内長野市)

北海道は道東の知床、摩周湖、釧路湿原から富良野、札幌へとレンタカーを借りての旅だった。最初から通常のキャンプをするのは妻にとっても荷が重いだらうと思ひ、今回は設備の整ったオート

キャンプ場を利用することにした。私自身も雑誌やインターネットで見たことはあっても、実際に利用するのは初めてで、どのようなものか楽しみ

場内は芝生ですべてきれいに整備され、車を入れる駐車場や専用の水道の流しまで各区分に付いていた。あまりのきれいに感動し、昔は水の確保や傾斜などいろいろ考えてテントを設営していた

のになあ、などと思ひながらテントを立て、管理棟へもどってみるとさうにびびりした。管理人のいるただの小屋とばかり思っていたのだが、中をみると、立派な温水付シャワールームにランド

ろん楽しく否定する気はさらさらない。しかし、快適な反面あまりの至れり尽くせりに、キャンプに對し昔の先入観のある私にとっては、都会での生活がそのままキャンプ場に移っただけのようになんとも複雑な思いを感じたのも確かである。この何となく違和感? についてはうまく説明できないが、とにかく便利さについていろいろ考えさせられたキャンプ旅行であった。

佐久間勲先生ありがとうございます。次回は5月15日付は佐久間先生のご推薦で大山秀作先生(三島郡)にバトンタッチされます。どうぞご期待ください。

ほん Book

負担増から住民を守る 相談活動ハンドブック

Advertisement for 'Hon Book' handbook, including a table of contents and a 'Do you have it?' section.

A 5判20頁 頒価100円 (送料別) 発行: 大阪社会保険推進協議会

昨年6月、多くの住民が住民税・国保料・介護保険料の決定通知・納付書を手にながら役所へ押し掛けた。国の税制改悪の影響で税等が値上げされ、高齢者・年金生活者・低所得者へ襲いかかったためである。この5月からも昨年以上の税等の負担増が住民を襲う。府下市町村の納

物件案内

付通知発送状況は、住民税では6月1日が最も多く、国保料は6月中旬、介護保険料は7月上旬からが多くなっている。負担増に立ち向かうため府下各地で制度をよくする運動が起きている。茨木市では国保料引き下げて住民運動が市を動かした。しかし、運動によって勝ち取った諸制度も申請主義であるため知らなければ使えない。協会が加盟する大阪社会保険推進協議会(協会)は常任幹事・事務局団体)は、いま使える制度をいかに活用するかを焦点をあてたパンフレットを発行した。ぜひ、待合室に置いてもらい、患者の負担軽減に役立てて頂きたい。ご注文は、協会事務局まで。

Advertisement for a dental clinic with contact information: 06-6568-7731 (電話), 06-6568-0564 (ファクス).

協会行事案内

講習会へ参加ご希望の方は、必ず事前に協会までお申し込み下さい。

Main event schedule including: 第3回日常診療経験交流会 (6月10日), 第48回定期総会・記念講演 (5月27日), 女性医師・歯科医師の会「大阪ウォッチング」 (6月16日), 懇親会 (6月15日).