

# 幸福寿命を延ばす生き方を考えましょう

## 小谷 誠のプロフィール

昭和12年 高知県幡多郡白田川村(現黒潮町)上川口生まれ  
上川口小学校、白田川中学校、中村高校を経て  
昭和36年 東京電機大学工学部卒業  
昭和50年 米国マサチューセッツ工科大学(MIT)客員研究員  
昭和52年 東京電機大学工学部教授  
平成2年 総研究費60億円の国家プロジェクト研究に選定される  
平成10年 東京電機大学 第5代学長  
平成25年 カシオ計算機株式会社 社外取締役  
平成27年 瑞宝中綬章 受賞

皆さんお元気で幸せな日々をお過ごしのことと思います。私は高齢者になりましたが、ゴルフ、日曜大工や講演などを楽しんでいます。今年も表記の演題でNTTデータ同友会などで講演させていただきました。

この演題で講演するようになったのは、3年前に衆議院会館で「**脳と心臓を学び健康寿命を延ばしましょう**」という演題で講演しました。国会議員関係者が多く出席されていましたが、講演終了後に荒川区顧問の方が是非荒川区でも同じ講演して欲しいと依頼されました。

後日、荒川区の幹部職員と連絡を取ったところ、元衆議院員の荒川区長が「**荒川区民の幸福を最優先にしている**」ことを知りました。そこで、「**幸福寿命を延ばす生き方を考えましょう**」という演題を提案して、荒川区の幹部職員の皆様と一緒に考えることにしました。

この演題で講演するようになってから私自身も変わりました。私は認知症になると人格を失い、生きている価値はなくなると感じていました。そのため、今までの脳関係の講演会では認知症になりにくい生き方について丁寧に説明してきました。

ところが、**人生100年時代を迎え、80歳で15%の方、90歳で50%の方、100歳で95%の方が認知症になっている**我国の現状を考えると、死亡するまでに日本人は全員が認知症になることを覚悟して**認知症になっても幸せな人生を追い求めていく必要がある**と思うようになりました。

**幸福とはどのようなことでしょうか。**420年前にシェイクスピアは戯曲「**ハムレット**」の中で「**世の中には幸福も不幸もない。ただ、考え方でどうにでもなるのだ**」と言っています。

考え方をコントロールするのは人間の「**心**」です。人間の心はどこにあるのでし

ようか。

今から2500年前に哲学者プラトンは「理性は脳に、情動や欲望は脊髄に宿る」、また、アリストテレスは「心臓は心の座である」と書き残しています。

医療技術が進歩し、人間の臓器の機能が容易に計測できるようになった現代では、心が心臓にあるとは誰も思わなくなり、心は脳の中にあると思っています。

幸い私は46年前にマサチューセッツ工科大学(MIT)に留学して、脳、心臓、肺等の機能と病気の診断法の研究を行いました。2年後に帰国し、脳と肺の研究に焦点を合わせました。

当時、日本で脳から発生する微弱な磁気計測を行なってる研究機関は、東京電機大学だけでしたので、多くの学会で特別講演を依頼され、私が研究代表者として出かけて講演しました。

その結果、私が提案した「高度脳磁場計測装置の開発」研究が国のプロジェクト研究に選ばれ、総額60億円の研究予算で平成2年より5年間、東京電機大学千葉キャンパスに日立、東芝、島津などから若手研究者が常時40名ほど集まり開発研究を行い、当時としては世界一の脳磁気計測装置を完成しました。

このような関係で私は脳について勉強しました。脳細胞の数は母親から生まれたときが最大です。しかし、生まれたばかりの幼児の脳細胞はほとんどが細胞体という植物の種のようなものです。この種から芽が出て幹や枝や葉が育って一人前の脳細胞になります。

細胞体は3歳までに半分が、20歳までに全てが死滅します。そのため、脳細胞は20歳過ぎると増加しません。20歳までに母親から頂いた脳細胞をどのように育てるかは教育の問題です。20歳過ぎると折角育った脳細胞は少しずつ死滅します。しかし、使っている脳細胞はなかなか死滅しません。死滅する前にいつも明るくポジティブな考えをする幸福脳を育てましょう。

高齢者になっても幸福脳を維持して、将来に明るい夢を抱き、楽しく笑いのある生活を続けていると免疫力が高まり、長生きすることができることは、今までの国内外の研究からわかっています。

現在、84歳の私は公益財団法人の理事長、理事、評議員、選考委員など10を超える仕事をこなしていますが、いつも前向きで幸福脳を維持しながら生活しています。

お互いにポジティブな考えをする幸福脳を育て維持して、老後も幸せな人生を送るようにしましょう。