

「《病草紙》と『医心方』——現代医学から平安時代の健康・病気観を読む」 令和8年3月21日

東（ひがし）あかね（京都産業大学保健管理センター長、京都府立大学名誉教授）

・略歴

1955年絵描きの家に誕生。「食」からの健康増進を実践、教育・研究中の公衆衛生医。京都府立医科大学卒業。京都府立医科大学公衆衛生学教室助手、京都府園部保健所長、京都府立大学教授（管理栄養士・栄養教諭の養成）を経て、2021年より現職。学生の健康管理と診療に従事。編著に講談社『健康管理概論』。

・概要

I はじめに

これまでの講座を医師の立場で振り返る

1. 医薬品広告 サプリメントの広告に注意
2. 痘瘡 天然痘の撲滅達成 赤絵の精神発揚効果
3. 水墨画、書、瑞祥絵画、工芸品
4. 酒、ご飯、健康 中道のすすめ
5. 病草紙 病気そのものではなく、病人を人とのつながりにおいて表現

II. 平安時代の医学書 医心方をよむ

1. 目的 天皇家の健康と治療
2. 同時代人 丹波康頼、安部野清明、紫式部、清少納言
3. 医聖
ギリシャ 神話 医神：アスクレピオス 医聖ヒポクラテス
中国 神農
日本 丹波康頼（中国医学の撰集）
貝原益軒、シーボルト、緒方洪庵、日野原重明、香川綾
チベット 薬師如来
4. 現代語訳 東洋医学薬学古典研究会、槇佐知子
5. 養生篇（巻27）、食養生篇（巻29）

III. からだ、こころ、社会の病と健康

1. 健康とは何か 皆さんへの問い
2. WHO（ロゴマーク紹介）の健康の定義
3. ヘルスプロモーションの考え方
4. 日本の保健（健康づくり運動）

IV. これからのあなたと社会の健康をデザインする

1. 現実を直視する
2. あるべき姿を描く
3. 個人の実践、継続、習慣化、あなたにぴったり（個別最適化）
4. 家族、地域、社会の健康化

まとめ

社会が全体幸福でなければ、個人の幸福はありえない 宮沢賢治のことば。