

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 3 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

本日は貴重なお話をありがとうございました。
私自身、病院に行くことが嫌いで、健康意識が低いので、
病院に行かずに済む、普段の生活での予防についてお話しして
下さり、非常に勉強になりました。“知識は力”とおっしゃっ
て下さるに、健康に関して新しいことを知ることでできたので、
今後の人生に活かせるだろうと感じました。特に、体温を上げる
ことが大切で、そのためにはよくかきこむことや、体温を上げるこ
のできる根幹となる食品を摂取することが大事だ、という点は、今日
今すぐにも実践できることだと思うので、意識して取り組んで
いきたいです。また、日本は病院が世界で一番多いのに、病気
になりにくい、歯医者もコンテナが多いのに、80代の時の平均
の歯の本数が少ないという事実を知り、驚きました。やはり
は病院やその技術に甘えてしまい、普段の生活で意識
が低かったと実感しました。今からは、周りに甘えず自分
自身で健康な生活をし、何十年後も健康をいれるように
後悔のない生活を目指したいと思います。重ねてにはなすはす
が、本日は素敵なお話を下さり、ありがとうございました。
これからもよろしくお願い致します。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 3. 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

自分は若いから大丈夫と無意識に思っていた。ところがとと痛感した。『体づくり』など、近頃の社会的な健康に関する情報は、感心もあつたし、気をつけている部分はあつたけれど、痛みに耐えたりして、生きていることについて考えることはほとんどなかったため、とても良い機会になりました。予防には、小さなことの積み重ねが大切という話がありましたが、それは野球や勉強にもつながることだを感じたので、これからの人生を豊かにするために、日常の様々なことに気を配って生きていきたいと思いました。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 2 年生

◆本日のお話しで印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

将来病気になるかというかは少しの意識の差で変わるということが印象に残りました。どうせ、どう病気を防げるのか、何をしたらいいのかという知識を頭に入れておくことで、普段の生活のふとした瞬間の意識の差で変わってしまう、習慣化することからしたら、自分の人生も変えられると思うので、もっと健康の分野に興味をもって知識を蓄えていきたいと思いました。今日は大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 / 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

- 予防医療について今まで知らなかった知識をたくさん教えて
いたことで本当に勉強になりました。
- 爪の状態や、イボの出来やすさ、平熱など、普段の体の状態
に色々なサインがあり、それが病気になることを知りました。
逆に言えば、そのサインだったり、少しの不調があれば、そこ
に対して敏感になれば病気を防ぐことにつながると思うので、
普段から自分の体調には敏感でいたいと感じました。
- 野球部の一員でありマナーとしても、選手がずっと野球に
全力で取り組める体調を維持できるように“予防”について
考え、日々の活動で活かせるらしいと思います。
- また、小塚さんのお話が本当にお上手だと楽しく勉強
できました。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 2 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

・ 病気にならなからではなく、病気にならないために
何をやるのかの方が大事であるということが、一番印象に残った。
普段の生活の中で何をやるか、何を心掛けるかということは、
勿論長く健康であるためにもなるが、自分の身体の調子で
ととのえること、ひいては自分の野球のプレーの質を
上げることに通じているのだと感じた。

・ 自分は普段からよく噛んで食べる習慣がらいており、
それゆえに他人よりも食べるのが遅く、迷惑になるから
早く食べる練習をしろといけなさと考えていたが、
その必要はないのだと、改めて思い返した。

自分が興味をもっている分野で、なかなか手を付けられていない

分野だったのが、調べるきっかけになりました。

ご講演に頂戴。ありがとうございました。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 3 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

印象に残ったことは主に 2 点ある。

1点目は、日本は他国に比べて病院の数が多くにも関わらず、その病院の多さゆえに「病気になる＝病院に行けばいい」との考えになり、「予防」が求められていないということである。特に、夕張市の事例はかなり衝撃的だった。

2点目は、がん細胞は誰の身体の中にも存在していて、低体温下で活動が活発になってしまうということである。自ら自身、そこまで寒がりというわけでもないが、手足の冷えが気になることがあるので、血流の促進や、根菜類の積極的な摂取を意識し、体温向上に努めていきたいと感じた。

最後に、これからの食事でよくかんで食べていくことを意識していきたいと思った。

ためになるご講演、ありがとうございました。
今後ともよろしくお願いいたします。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 2 年生

◆本日のお話しで印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

体温が健康に影響することを初めて知りました。私は平熱が36.5℃なので心配しましたが、毎日万全の体調であるわけでは無いことに加え、がんになるのは日本人の2人に1人ほど多いと聞かされたので驚きました。小塚さんの話は論理的でわかりやすく、見習いたいくらいです。お話が聞けたこと、かなり幸運だと思います。ごめいもよろしくお願ひします。

日本の専ら病院の多さには驚きました。病院に行ってから治せばいいという意識が見受けられるため、コスモヘルスさんの取り組みが日本を変えてくれるような気がします。

ご協力、ありがとうございました。

コスモヘルス株式会社

代表取締役 小塚崇史

【予防医療について】

京都大学 2 年生

◆本日のお話で印象に残ったことは何ですか？

感想をご自由にお書き下さい。

「未病」というワード自体、耳にしたことがなく、その上、それが一番大切なんだ
ということを知ることができて良かったし、今後の生活で意識していこうと思う。
知識の低さは意識の低さというのは本当にそうだと納得できた。今日知った
ことも、知らなければどうしようもないし、意識のしようがないと感じた。そのため
今日得た知識は、家族など周りの人にも伝えて、全体の意識を上げていきたい
と思った。

小塚さんの話し方、表情、ジェスチャー、アイコンタクトがどれも参考になること
ばかりで、すごく聞きやすかった上に、聞いていてとても楽しかった。

ご協力、ありがとうございました。