

BP365 運動スタートフォーラム 紙上採録

40歳代を迎え人生の節目を意識しながら、これからの日本を背負っていく責任ある世代となった人に向けた「BP365運動スタートフォーラム」が10月9日、東京の有楽町朝日ホールで開かれました。「働き方改革」とは単に働き方だけではなく、自らの生き方や健康を見据えて日頃の意識を変える重要性があることを広く伝えるシンポジウムとなりました。(以下、文中の血圧の単位はmmHg)

キーントスピーチ 2

キーントスピーチ 1

健康管理と科学の進歩に寄与する「自測生活」



茂木 健一郎氏
脳科学者

現代の世の中を一言でいうと「予想がつかない」。世界は村上さんが紹介されたようなデジタルの「破壊的イノベーション」でどんどん変わっている。10年後20年後には大学のあり方、企業の働き方、個人の働き方も大きく変わると言える。人間は、変化が激しく仕方がない人、できるだけの準備は出来ていない人、二分されるが、脳科学の観点からいうと、変化を楽しんで生きていくのが一番ストレスのない生き方とわかっていく。人間の脳に求められていることは、変化への適応だ。これからは健康もビッグデータの時代だ。どんな生活習慣の人が、どういって病気を起こしやすいか。例えば血圧が高い人は、どういって病気にかかりやすいか。喫煙や飲酒の習慣が加わるとどうなるか。そういうことが今、公衆衛生の分野で盛んに研究されている。

40歳からの働き方改革——自測自健の時代——

ポイント 変化を楽しみストレスなく生きる。ビッグデータで公衆衛生研究が進む。ありのまま受け止める創造性を発揮。

普段の生活で体重や血圧などの健康指標を測る自測生活で、個人の健康管理ができるようになり、多様な人種のデータを集めたビッグデータが先に進む。AIによる解析も含めて、複雑系である人体についての知見が進む。

公衆衛生の分野で、一番難しいといわれているのが、人々の行動変化をどう起こすか。悪いとわかっていてもやめられない、いいことだがないがやめられない、といった状況が、どういって行動を変化させるのかが、メタ認知だ。自分の状況を批判することなく、ありのままに見つめる。グーグルなどで取り入れられている「マイニング」も、それに通じる。今感じていること、思っていることをそのまま受け止める。ストレスなく創造性を発揮できる。これは、今日のテーマの「自測自健」、自分で測り、自分で健康を保つ。現に役立つ姿勢でもある。「自測自健」はこの変化の激しい時代に、我々が楽観的に前向きに創造的に生きていくために、とても大事な鏡となっていくのだ。

AI時代は産業構造も働き方も大きく変わる



村上 憲郎氏
元Google米国本社 副社長

20年前のデスクトップPCの時代からモバイルインターネットの時代になり、これからのIoT(モノ)のインターネット時代はAI(人工知能)を使った検索コンテンツをどう作るかという局面にある。

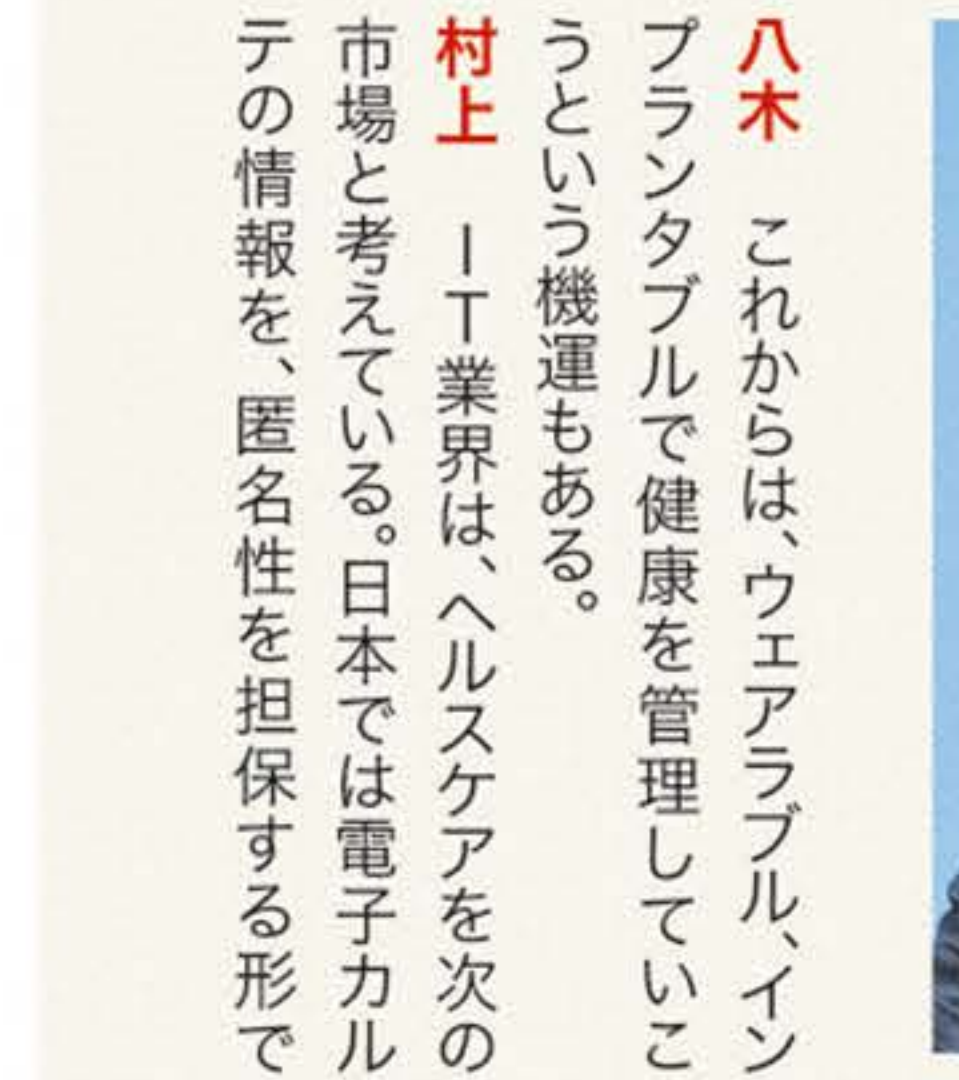
背景にあるのはスマートグリッド(賢い電力網)。現在、電力網に接続しているモノは2019年からすべてインターネットに接続し、人とモノ、モノとモノが通信し始め、スマートハウス、スマート家電、スマートカーなどが普及する。いずれ、個人を担当するAIバトラー(執事)がどこかのデータセンターにいて、日常生活を世話してくれることになる。

一方、スマートウォッチなどのウェアラブル(身に着けられる)機器で体温、血圧、脈拍などの生体信号をモニターできるようにになった。インフラ(インフラ)埋め込める機器で、細かい電子回路を埋め込んだコンパクトなデバイスも登場している。

電力網もインターネットも、向うが通信生体信号をモニターする機器が普及。産業構造も変わって、働き方も変わる。

レンズもあり、涙を分析することで血糖値をモニターする。グーグルは最近、静脈の中にマイクロカプセルを流し込むことを始めた。この技術は、健康な人の機能を補強する、不幸にして身体に障害を持つ人の機能を回復する、といった二つの方向性を持つ。

ディープラーニング、GPU(画像処理装置)、量子コンピュータが投入され、進化したAIは現在、第3次産業を迎えている。AIは様々なデータ解析によって、産業構造を変えていっている。設計・製造・流通・配送・消費。集金の商品の流通経路の随所に消費者の嗜好性を柔軟に取り入れることを目指している。2030年かかるといわれるような産業構造になった時に人間が働いていく可能性は、ほぼないといえる。想定したほうがいいとした社会から取りこぼされる人に対してのセーフティネットの必要性を日本政府が考え始めている中で、生活に最低限必要なお金を配るベーシックインカムという語も登場している。



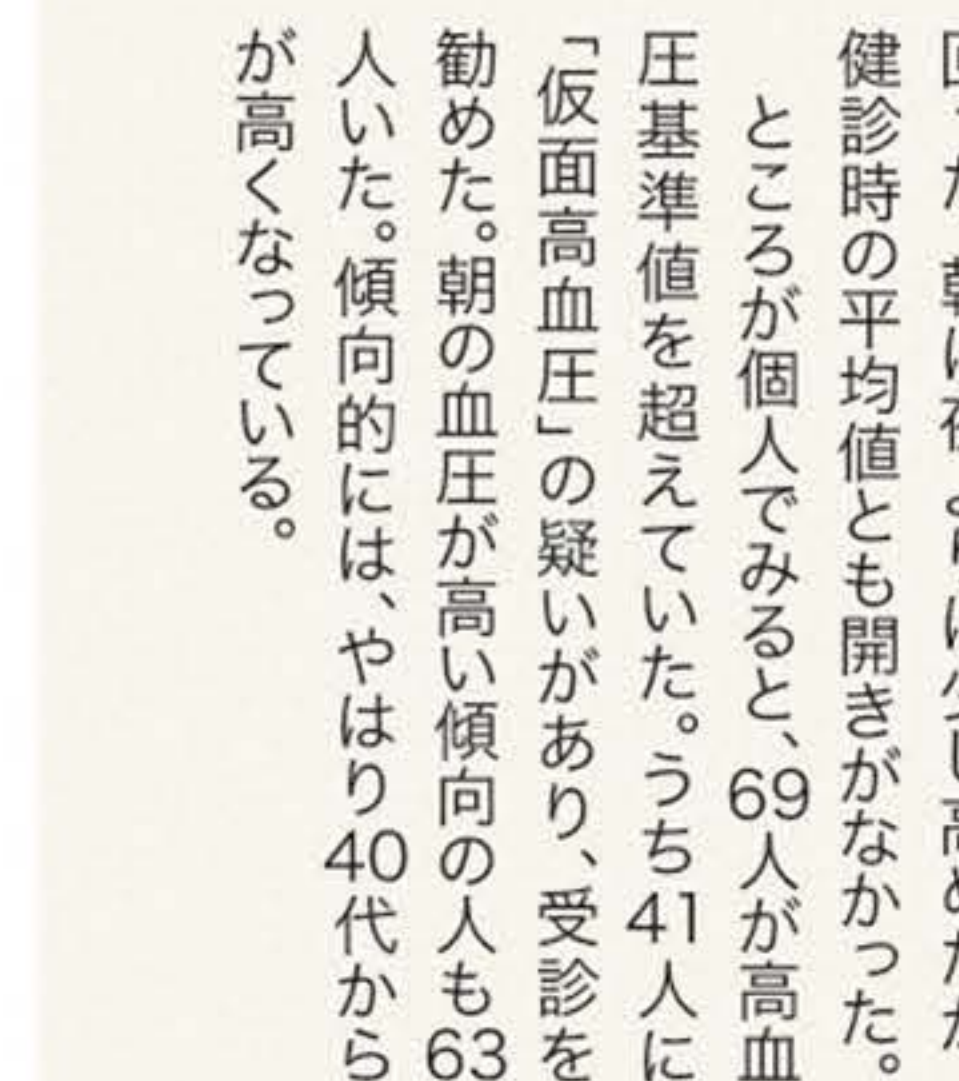
八木 早希さん
フリーアナウンサー

「自測自健」は、この変化の激しい時代に、我々が楽観的に前向きに創造的に生きていくために、とても大事な鏡となっていくのだ。



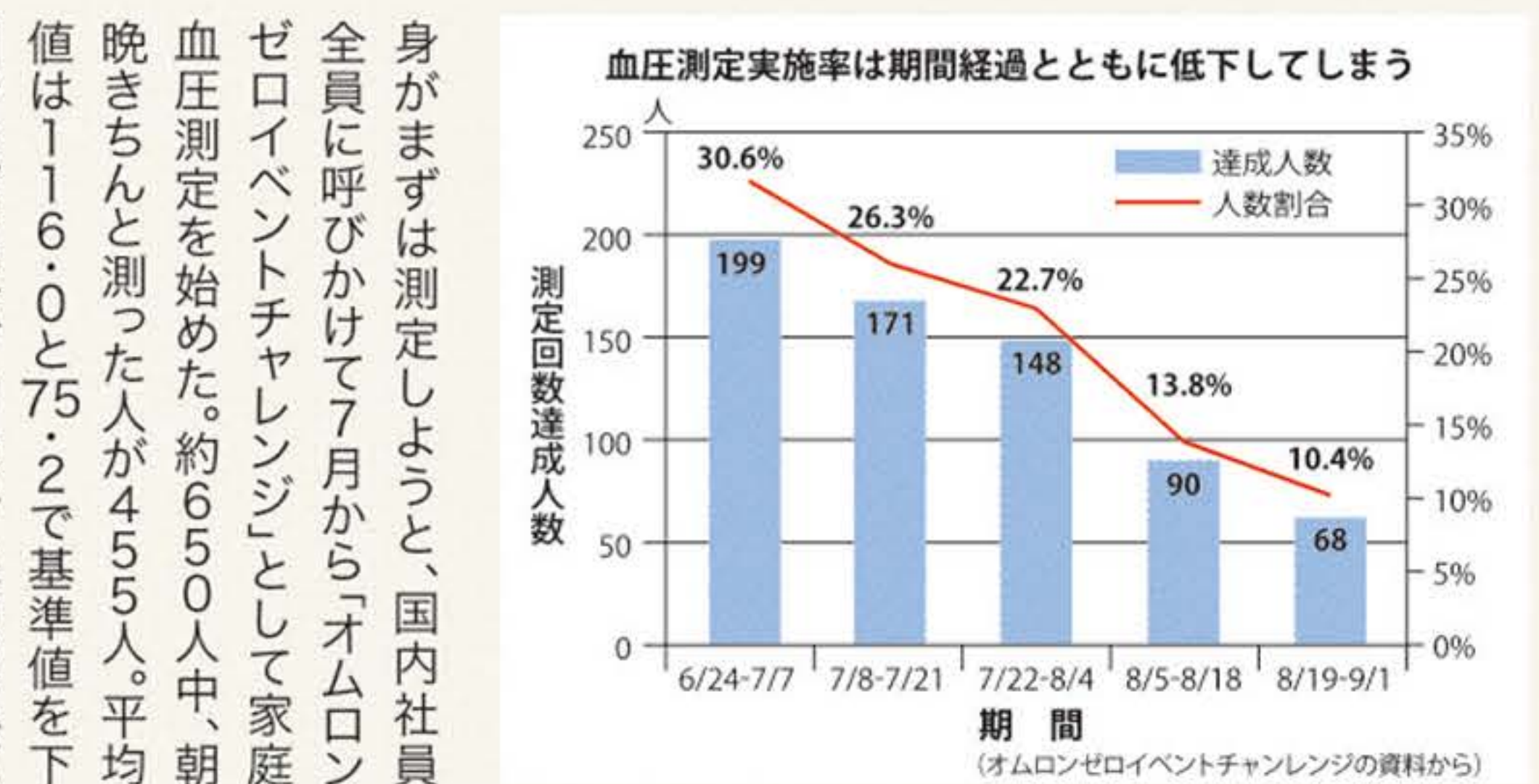
村上 憲郎氏
元Google米国本社 副社長

健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。



大久保 孝義氏
帝京大学医学部主任教授

健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。



江田 憲史氏
ヘルスケアオムロン 経営統轄部長

健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。



茂木 健一郎氏
脳科学者

健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。健康でなければならぬと痛感している。