

# 生き物から学ぶまちづくり

ーバイオミメティクスによる都市の生活習慣病対策ー



筑波大学教授 工学博士

谷口守 著

ISBN 978-4-339-05260-2 128 頁

定価 1,944 円(本体 1,800 円+税)

都市を生き物として見たときにわが国の都市がどのような病理に侵されているかを示し、それをどのように診断し、どう免疫力や再生力を高めて活力を取り戻すかについて、「生き物に教を乞う」という観点から新たな解決策を模索する。

コロナ社: [gyomu@coronasha.co.jp](mailto:gyomu@coronasha.co.jp)

## 【目次】

### 1. バイオミメティクスと本書の構成

2. 生活習慣病(成人病)に侵される都市 {メタボリック症候群(肥満)／高血圧／骨粗しょう症／がん／細胞老化／冷え性／糖尿病／引きこもり・鬱／突然死のリスク}

3. アポトーシスに学ぶまちづくり {アポトーシスとは／生活習慣病に効くコンパクトなまちづくり／フィンガープランで水かきを消せ！／あまねく救う千手観音／減築ダイエットで居住環境改善／循環器官への応用／都市の輪廻と細胞死の事前セット／活力を生むためのアポトーシス／シードバンク: 仮死状態のまちを復活}

4. ネクローシスを避けるまちづくり {ネクローシスをどう避ける／「ウサギとカメ」の教え／「守る」コストを考える／切れた指は急いで縫合／無駄も大事, リダンダンシー／再生できる都市, できない都市／まちの多様性保全を／君子は豹変する?}

5. まちを診断する {「まち」医者の重要性／都市カルテ・地区カルテ／カルテ利用の展開／都市ドックの必要性／可視化する／診断のポイント／アーバントリアージを問う}

6. 免疫力・再生力の高め方 {寝たきり都市を防止する／都市の適応力を見直す／身の丈にあった暮らし方を／循環器官が活力を決める／バランスを考える／共生関係を構築する／半透膜を取り入れる／まちの「格」に立ち返る／まちにも「性」がある／白血球はあなた自身}

7. そして、都市の未来を考える {フロンティアはどこにある?／進化へのチャレンジ／メタモルフォーゼ(蛹化)が実現できるか／進化的に安定な都市を考える／ネオテニー(幼形成熟)が示すこと?あなたのまちからつぎの進化が??}