

## 第1回みらい未病健康塾

開催日時 令和元年8月10日(土)10時00分～11時30分

場所 フォルテワジマ4階 小ホール

本学「みらい医療推進センター」の診療部門である「サテライト診療所本町」で診療を行う医師により「第1回 みらい未病健康塾」を開催しました。

副所長の佐々木秀行教授は糖尿病をテーマに講演を行い、糖尿病を引き起こす体内のメカニズムをエネルギーの預貯金に例えてわかりやすく説明し、糖尿病によってどんな合併症がおこるのか、治療の流れについて話しました。「食事は野菜から食べましょう。」「できるだけ階段を利用するなど、日常生活に運動を取り入れましょう。」、と普段の生活の中で意識するポイントを取り上げ、「糖尿病であっても一病息災で長生きしましょう。」と参加者に呼びかけました。

続いて診療所長の羽野卓三名誉教授が高血圧をテーマに講演を行い、家で測る血圧と医療機関で測る血圧が異なることや一日の間でも血圧に変動があることなどを説明し、「高血圧は、他の病気を引き起こす原因になります。治療は早く開始しましょう。」「1日20分以上の運動を週3回以上続けることが必要です。」などと話しました。また、参加者からの「家庭で血圧を測る際のタイミングはいつがいい?」「測るときはどんな姿勢がいい?」などの血圧に関する日常生活での疑問にも答えました。

講演と併せて希望する参加者に対して個別相談も実施し、参加者からは「個別に相談できて大変よかった。」「今後もみらい未病健康塾を開催してほしい。」など、ご意見をいただきました。

次回は1月頃の開催を予定しています。

