

## 医療職

## 第8回市民健康セミナーを受講して

中央リハビリテーション部長 林 宏樹

(平成27年4月より関西労災病院へ異動)

平成27年2月14日土曜日、当院が主催する第8回市民健康セミナー「糖尿病と共に生きる



～食事・運動・認知症との関わり～」が開催されました。市民健康セミナー、患者様や地域の皆様が関心を寄せられているテーマを取り上げ、当院職員及び外部の有識者からわかりやすく講演を行うものです。

今回のテーマは、糖尿病の方や御家族はもちろん、健康診断でメタボ予備軍と言われた方も気になる内容だと思いますので、講演の概要をお伝えします。

## 講演①「健康長寿食を楽しもう」

中部労災病院栄養管理室長

徳永佐枝子 先生

「色々なものを少量ずつ適量ゆっくり食べよう、これに尽きる」と言われました。テーマが「糖尿病食を食べよう」ではなく「健康長寿食を楽しもう」ですので、とても意味深いと感じました。食物繊維の摂取が大事というお話のなか、愛知県は野菜の生産量は上位県なのに、摂取量は最下位だそうです。愛知県人、野菜食べましょう(笑)。

## 講演②「糖尿病と認知症の危険な関係」

中部労災病院副院長 河村孝彦 先生

糖尿病の合併症には網膜症・腎症・神経障害・心臓病・脳卒中等が良く知られますが、認知症にもなりやすいそうです。「糖尿病の人はそうでない人の2～3認知症になる。認知症患者と認知症予備軍を合わせると、高齢者の4人に1人」とのことです。

また、中年期の生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・喫煙)は認知症の促進因子だそうです。

## 特別講演「糖尿病をやっつけよう! 運動と食事と禁煙の秘められたパワー」

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授  
曾根博仁 先生

当院糖尿病・内分泌内科部長 中島英太郎先生のご友人という繋がりでご多



忙の中、新潟から遠路お越しいただきました。糖尿病の研究をされている先生でこの日の真打です。

「糖尿病に名医はいない、いるのは名患者」というお話からスタートしました。「お薬は医者のおさじ加減でなんとかなるが、運動、食事、禁煙は患者さんががんばる部分が多い。名医はいない、いるとすれば名患者さんだろう」とのことです。

糖尿病は生活習慣病の代表格。「戦後40倍に増えたが、理由は生活習慣の変化です。自動車が普及し歩かなくなったり、洋食が多くなり脂肪摂取量が増えた」とのこと、治療の鍵は生活習慣の改善…講演テーマの通り、運動・食事・禁煙がパワーを発揮するとのことでした。

なお、会場には糖尿病に関するパネル展示もあり、熱心な参加者が見入っていました。



最後になりましたが、寒い日にもかかわらず200名近いご参加をいただいたこと病院職員の一員として感謝申し上げます。