

医師



第13回市民健康セミナーの開催報告

呼吸器外科部長 菅谷 将一

平成29年7月29日(土)に当院講堂にて第13回市民健康セミナー『心臓病と運動』が開催されました。約140名の方々にご参加頂き、ほぼ満席の大盛況のうちに終了することができました。ご参加頂いた皆様、誠にありがとうございました。

今回は当院循環器内科部長の原田憲先生と名古屋大学大学院医学系研究科教授の山田純生先生がご講演されました。



まず、原田先生から「心臓の病気」という題でお話がありました。代表的な心臓病として不整脈、虚血性心疾患、心不全について、それらの原因、検査方法、治療などをたくさん写真やイラストを用いてわかりやすく解説頂きました。まとめとして、心・血管疾患の予防として運動が有効であること、さらに、その運動は定期的に行なうのが良いのですが、週末だけの運動でも効果があるとのこと、会場から驚きの声が上がっていました。

次に山田教授より「心疾患とライフスタ

イルー運動で長生き、運動で再発予防」という題でお話がありました。壇上ではなく聴講者の皆さんの前に出て来られて語りかけるように講演され、一気に会場の皆さんが先生の話に引き込まれました。主に3つの内容についてお話頂きました。

1. 動いている人は本当に長生き？
 答え：おそらく、間違いありません。
 “健康寿命”も長くなります。
2. 運動で心臓病を防ぐ仕組みは？
 答え：時々、早歩きで血管内皮に“ずり刺激”を！
3. 運動で再発も防げる？
 答え：薬の内服と生活習慣の改善を合わせて予防する。カギは運動！

最後に、今からでも遅くはないので少し早歩きを加えた運動を始めて下さい、とのメッセージを頂きました。

講演終了後の質問コーナーでは、時間が足りないほど多くの方々から質問があり、参加された皆様がいかに真剣にお話を聞かれていたかをうかがうことができました。

今回の講演が皆様の健康に対する関心の一助になれば広報委員会をはじめ当病院として大変嬉しく思います。

今後も毎年2回、市民健康セミナーを開催する予定です。当院の患者さんだけでなく、どなたでも参加できますので、これからもご参加頂きますよう宜しくお願い致します。

※次回の市民健康セミナーの開催については6ページにご案内しています。