


 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
くさんの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
とで、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。