

市民公開講座

～高血圧から心臓・脳・腎臓を守るには?～

参加者募集

定員:700名【入場無料】

※ただし聴講券が必要です。※希望者多数の場合は抽選となります。

13:00...開会挨拶 (5分)

13:05...講演①佐田 政隆氏(徳島大学病院循環器内科教授・日本高血圧協会徳島県支部長) (30分)
「心臓発作からあなたと家族を守るためにできること
—生活習慣病と睡眠時無呼吸とは?—」

13:35...講演②徳島大学病院栄養部 (20分)
座長:徳島大学病院栄養部長 渡田 康弘氏
「栄養劇場～見つけましょう自分に合った減塩対策を!～」

13:55...講演③三浦 哉氏(徳島大学大学院ソシオ・アンド・サイエンス研究部教授) (20分)
座長:徳島大学病院循環器内科教授・日本高血圧協会徳島県支部長 佐田 政隆氏
「高血圧を予防するための地域でできる運動」

14:15...講演④岡久 玲子氏(徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部講師) (10分)
座長:徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部教授 岩本 里穂氏
「ストレスと休養～高血圧予防のための自己管理～」

14:25...休憩15分

14:40...講演⑤日下 美穂氏(日下医務院長
「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストランin呉」プロジェクト代表) (40分)
座長:徳島大学病院循環器内科教授・日本高血圧協会徳島県支部長 佐田 政隆氏
「健康の大原則、減塩はもう常識!!
子どもからお年寄りまで、町ぐるみで減塩環境づくり」

15:20...パネルディスカッション (30分)

日下氏、三浦教授、渡田栄養部長、松村副栄養部長、岩本教授、岡久講師
座長:徳島大学病院循環器内科教授・日本高血圧協会徳島県支部長 佐田 政隆氏

15:50...景品抽選会・閉会 (10分)



講師/日下 美穂氏 (くさかみほ)

プロフィール/独協医科大学卒業、同大学院修了、医学博士。
独協医科大学循環器内科・自治医科大学薬理学・広島大学医学部第一内科・済生会広島病院を経て1994年呉市にて日下医務院を開業。
高血圧や、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防の目的で、地域で気軽な減塩環境をつくるため多くの飲食店の協力のもと「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストランin呉」プロジェクトを企画し活動中。NHK総合「サキどり」や「たけしのみんなの家庭の医学」などにも出演。

日本人の食の根源的問題は塩分過剰なこと。生きていく為に食塩は大事なものの、でも過剰は体に毒です。その毒となる食塩過剰こそが、私達が知らず知らずに普通の味と思って食べ続けている日本人の食習慣なのです。この食塩過剰が、日本人に1番多い病気である高血圧の原因となり、その結果脳卒中や寝たきり、認知症や心臓病、腎臓病が起こることはご存知と思いますが、最近それだけでなく、胃癌や骨粗鬆症の原因にもなる事が分りました。健康寿命を延ばし、医療費介護費削減に繋がる減塩はもう常識です。しかも習慣なので子供の頃からの減塩が大事です。でも日本の食の世界には塩が溢れ減塩したくてもなかなかできない社会です。そんな中、どのようにすれば上手に減塩できるか、また減塩しやすい社会にするには市民がどのような意識を持てはよいのかなど提案したいと思います。

共催/徳島大学病院、アステラス製薬株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、徳島新聞社
後援/徳島県医師会、NPO法人日本高血圧協会、帝人在宅医療株式会社、セノール株式会社、オムロンヘルスケア株式会社

平成26年

10/13 月祝

13:00～16:00 [開場12:15]

会場/ホテルクレメント徳島4階

徳島市寺島本町西1-61 TEL.088-656-3111

聴講券・お申し込み方法

はがき、ファックスまたは電子メールで、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・「高血圧」についての質問を明記し、〒770-8572 徳島新聞社 ニュービジネス推進室「徳島大学病院」係
ファックス 088-622-8875
電子メール「徳島新聞 医療・健康サイト」
(http://www.topics.or.jp/health/) を検索
又はQRコードをご利用の上、お申し込みください。



申込締切 9月30日(火) 必着

※聴講券または落選通知の発送は10月8日(金)

お問い合わせ/
徳島新聞社 ニュービジネス推進室
「徳島大学病院」係

※お送りいただいた個人情報は厳重に管理し、当社の承諾なく第三者に提供されず、また、当社の承諾なく第三者に提供・表示等は一切いたしません。

TEL.088-655-7407 (平日 9:30～17:30)

参加者全員に、
血圧手帳、サントリー胡麻麦茶、特茶、やさしお、
パルスイートカロリーゼロ(顆粒タイプ)等を
プレゼント!!

プレゼントは協賛各社より

血圧測定、
健康調味料試供品展示、
すだち醤油紹介コーナー、
運動体験コーナー
などもあります。