

— 恵寿総合病院 80周年 市民公開講座 —



クスリのアオキ

ヘルスアップセミナー **in 七尾**

— 高齢化社会を豊かに生きる —

講演



「西村雅彦の俳優人生健康レシピ」

西村 雅彦氏

[日時] **平成25年9月28日(土)** [会場] **七尾サンライフプラザ** (大ホール)

開場/12:00 開演/13:30 (16:00終演予定)

■健康相談・健康測定 10:00~13:30

七尾市本府中町ヲ部38番地 TEL.0767-53-1161

●主催/石川テレビ放送 ●共催/NPO法人アオキヘルスネットワーク ●協力/恵寿総合病院、クスリのアオキ ●後援/七尾市、北國銀行

同時
開催

七尾サンライフプラザ正面広場において

健康フェア開催!

10:00~13:30 (13:00最終受付)

※事前予約不要、誰でも参加できます。

無料



プログラム

第1部
13:30~14:30

「西村雅彦の俳優人生健康レシピ」

西村 雅彦氏
にしむら まさひこ

対談「高齢化社会を豊かに生きる」

西村 雅彦氏(俳優)×神野 正博氏(恵寿総合病院 理事長)

第2部
14:45~15:30

「認知症における画像診断の役割」

恵寿総合病院
PET-CTセンター長・放射線部部長

角 弘諭氏
かど ひろ つぐ

第3部
15:30~16:00
(予定)

「認知症予防のヒント」

恵寿総合病院 副院長
リハビリテーション科科长

川北 慎一郎氏
かわきた しんいちろう

運動療法のススメ

専門理学療法士
井舟 正秀氏
専門理学療法士、認知症ケア専門士
久保 佳子氏

作業療法のススメ

認定作業療法士
川上 直子氏
認定作業療法士、認知症ケア専門士
福井 朱美氏

〈司会〉原 秀二 石川テレビアナウンサー

同時開催 七尾サンライフプラザ
正面広場において

健康フェア開催!

10:00~13:30(13:00最終受付)
※事前予約不要、誰でも参加できます。

無料

■各種相談

- ・医師及び病院専門職による医療相談
- ・緩和ケア ・介護・福祉 ・禁煙・糖尿病 ・リハビリ
- ・義肢装具 ・栄養(食事) ・お薬(服薬)
- ・福祉用具・介護用品(医療ショップ「めぐみ」)

■ワンコイン検査(検査費用500円がかかります。)

■身体チェック

- ・うつチェック
- ・肺年齢チェック
- ・義肢装具チェック

■体験

- ・フットケア ・救命体験
- ・ストックウォーキング
- ・高齢者体験
- ・お口チェック
- ・血圧・骨密度・体組成測定 等

「西村雅彦の俳優人生健康レシピ」



西村 雅彦氏

にしむら まさひこ

富山県富山市出身。地元のアマチュア劇団に入ったことがきっかけで俳優を志すようになり上京。劇団文化座を経て、三谷幸喜率いる東京サンシャインボーイズに入団。三谷脚本の「古畑任三郎」シリーズ(フジテレビ)における今泉慎太郎役が当たり役となり、知名度を高める。以後、テレビドラマを中心に舞台、映画とジャンルを問わず活躍中。代表作は、「古畑任三郎」・「王様のレストラン」・「ラヂオの時間」・「笑の大学」など。

1997年に「ラヂオの時間」により日本アカデミー賞最優秀助演男優賞受賞。また、「ラヂオの時間」・「マルタイの女」により、キネマ旬報賞助演男優賞、ブルーリボン賞助演男優賞、報知映画賞助演男優賞、日刊スポーツ映画大賞助演男優賞受賞。



対談「高齢化社会を豊かに生きる」

西村 雅彦氏(俳優)×神野 正博氏(恵寿総合病院 理事長)

社会医療法人財団董仙会
恵寿総合病院 理事長

神野 正博氏

かんの まさひろ

専門:消化器外科
日本外科学会 認定医・指導医
日本消化器外科学会 認定医・専門医
全日本病院協会副会長
七尾市医師会会長

「認知症における画像診断の役割」



恵寿総合病院
PET-CTセンター長・放射線部部長

角 弘 諭 氏
か ど ひ ろ つ ぐ

放射線科専門医
核医学専門医
人間ドック専門医
PET核医学認定医

認知症とは「脳や身体の疾患が原因で、いったん正常に発達した記憶・判断力等に障害が起こり、日常生活や社会生活が営めなくなった状態」のことをいいます。認知症の有病率は、65歳以上の方で約10人に1人、85歳以上の方で4人に1人といわれており、高齢になれば、もはや誰もがかかりえる病気といっても過言ではないでしょう。直近の厚労省の調査によると、認知症高齢者数は、予想を上回るスピードで増加しており、既に300万人を超えているとのことです。この推移で行きますと2020年には410万人、2025年には470万人になることが予想され、認知症対策はもはや待ったなしの状態です。このような社会背景から厚労省の「認知症」への取り組みは近年活発化してきており、とりわけ「認知症の分類（鑑別）と早期発見」には力を入れてきています。そのため認知症の分類と早期発見に、画像診断の果たす役割が大きく期待されるようになってきました。

<主な内容>

・早期発見のメリットと認知症診断の流れ

認知症は早期発見が大切です。認知症といっても数多くの種類があり、(a) 治療が可能な認知症、(b) ある程度まで改善が見込める認知症、(c) 治療法が全く見つからない認知症等到大別することができます。また例え治らない認知症であっても、早期発見・早期治療をおこなえば病期進行を遅らせることができるなど、少なからず効果があることがわかってきました。(図1)

・認知症診断における画像検査-CT・MRI

認知症の形態的画像診断法には、CTとMRIを用いた方法があります。いずれの検査も、脳萎縮をきたしている部位と萎縮の程度、(腫瘍や脳血管障害など) 脳萎縮以外の病変を発見するのにたいへん役に立ちます。近年MRIでは脳萎縮の程度が数値化できるようになり、客観的評価が可能となりました。(図2)

・認知症診断における画像検査-SPECT

認知症における機能的画像診断法としてSPECTとPETを用いた方法があります。これらの画像には、CTやMRIではみることのできない脳血流の低下と部位が可視化・数値化できるというメリットがあります。認知症には数多くの種類が存在しますが、種類によっては脳血流が低下する部位が多少異なるため、鑑別にはたいへん有用とされています。(図3)

・認知症の種類

認知症の原因・種類には、神経変性疾患、脳血管障害、外傷性疾患、腫瘍性疾患、感染性疾患、内分泌・代謝・中毒性疾患、その他など、たくさん存在しますが、特に頻度の高い4大認知症(アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症)の特徴を知っておくことは大切です。

図1 認知症診断の流れ

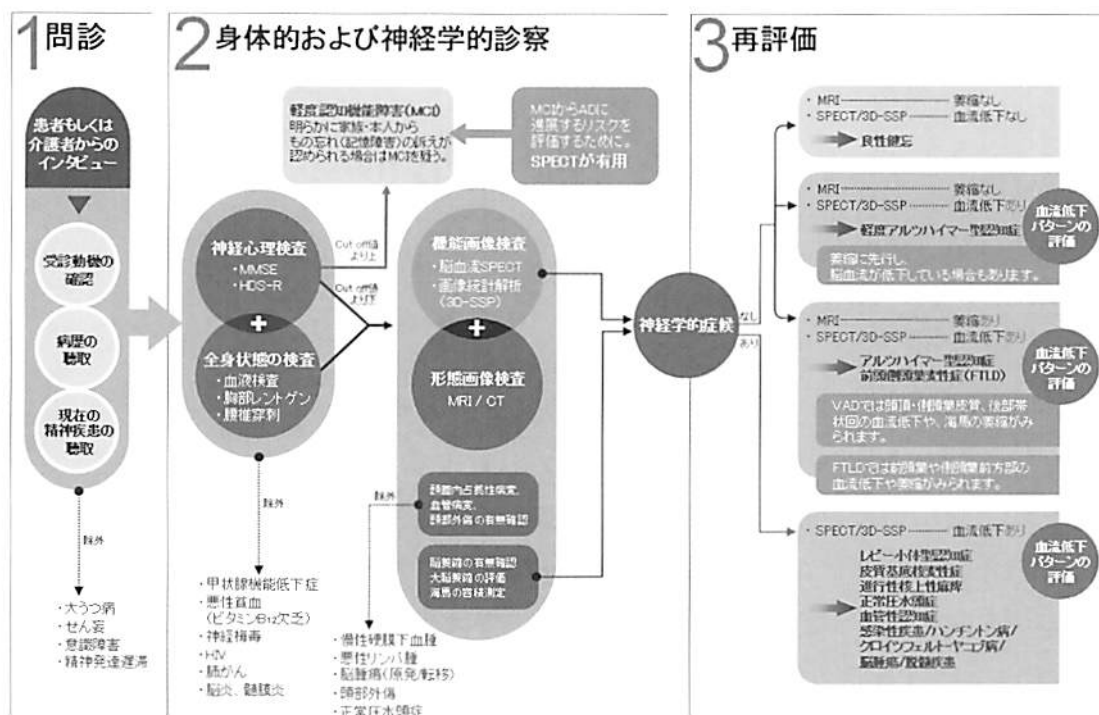


図2 認知症の形態的画像診断法(CT)

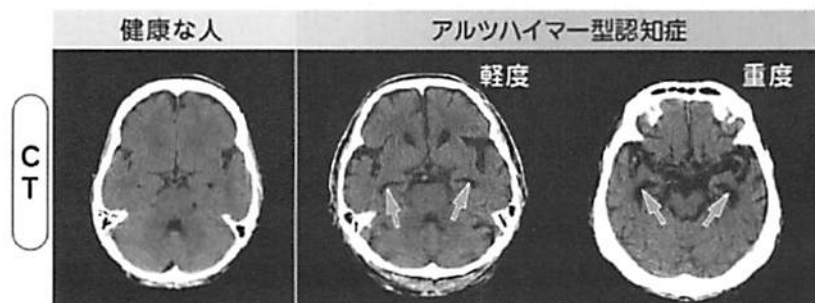
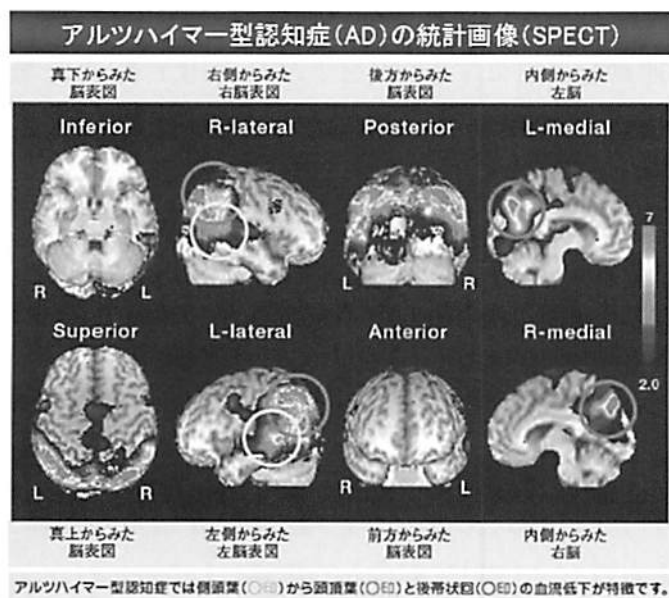


図3 認知症における機能的画像診断法(SPECT)



「認知症予防のヒント」



恵寿総合病院 副院長
リハビリテーション科科长

川北 慎一郎 氏

かわきた しんいちろう

高齢化が急速に進む日本では、認知症の増加が大きな問題となっています。七尾市でも、生活障害から介護が必要になる原因の第一位が認知症です。認知症は単なるもの忘れではなく脳の病気で、年をとったら誰でもなるというものではありません。少し前までは、認知症は防ぐことのできない病気で、かかると治療法もなく、介護して看取るしか対処法がないと考えられていました。しかし最近では、認知症はある程度の予防が可能で、早期に発見して治療すれば進行が抑えることができることもわかってきました。今回は生活習慣病、運動、食事、作業などと認知症予防の関係につき、医学的に証明されたデータにもとづいて解説したいと思います。

運動療法のススメ

専門理学療法士

井舟 正秀 氏

専門理学療法士、認知症ケア専門士

久保 佳子 氏

最近認知症は、早い段階で治療すれば進行を抑えられることが科学的に証明されてきました。ウォーキングを代表とした有酸素運動は、メタボリックシンドロームに有効であることはご存知の通りですが、認知症予防にも効果があるのです。歩数計を着けて自分の歩数を記録する。仲間を作って、情報交換したり、時には競い合う。小さくても目標を立てて、その達成感を味わう等、上手に運動を習慣にするコツを学んで、生き生きとした生活を送りましょう。

作業療法のススメ

認定作業療法士

川上 直子 氏

認定作業療法士、認知症ケア専門士

福井 朱美 氏

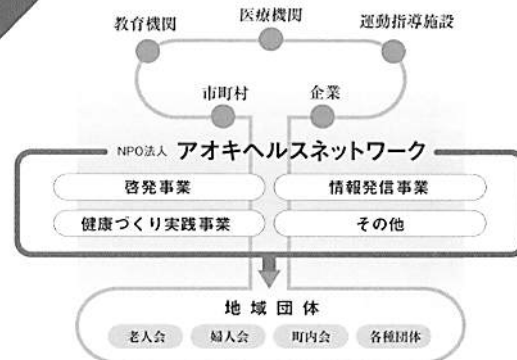
作業療法はリハビリテーションのひとつで、様々なアクティビティ(活動)を通じて認知症予防を図ります。脳の活性化によいとされる活動には、2つのことを並行して行い、同時に注意を配る「注意分割機能」を鍛える活動、過去に体験した記憶を思い出す「エピソード記憶」を鍛える活動、物事の手順を考える「計画力(思考力)」を鍛えるなどがあります。これらを日常の中に、上手に取り入れることで、楽しく健やかな生活にしていきましょう。

memo

アオキヘルスネットワークの事業

「治療から予防」への社会変化に対応するため、医療機関や予防関連施設、企業などと連携を深め、地域の健康づくりや疫病予防に寄与することを目的としています。

また医療・教育機関と共同でセミナー・相談会などの啓発活動を行い、一人ひとりのセルフ・メディケーション(自己治療)知識の向上を図っています。



Project 1 啓発事業

※ヘルスアップセミナーは、(株)クスのアオキが主催または共催しております。

治療や予防の正しい知識をお伝えするために、専門家を招いたヘルスアップセミナー、市民公開健康講座、女性のためのミニセミナーなどを開催しています。

●活動の具体例

北陸3県で年1回ずつ、無料で開催しているセミナー。
多彩なジャンルの専門家による講演を行い、毎回定員を大幅に超える方のご応募があります。



心臓手術について講演された
渡辺 剛 金沢大学教授



健康測定をする来場者



健康相談を受ける来場者



過去のヘルスアップセミナーの開催概要と講師(石川)

第1回 関節痛シンポジウム

日時 平成13年5月19日(土)
会場 石川県文芸会館
講師 松本忠美氏
(金沢医科大学整形外科教授)
パネリスト 松本忠美氏
田口光久氏(元サッカー選手)
早川芳子氏(通訳)

第2回 生活にリズムとゆとりを

日時 平成14年3月9日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 講師 松田芳郎氏
(金沢医科大学病院健康管理センター教授)
2部 「これでいいのかビタミン」
中川明彦氏(管理栄養士)

第3回 生活習慣と循環器病

日時 平成15年3月8日(土)
会場 石川県文芸会館
1部 講師 松井 忍氏
(金沢医科大学循環器内科教授)
2部 「食物センセイのパワーを借りて」
講師 森野真由美氏
(バイワネル代表)

第4回 生活習慣病と糖尿病

日時 平成16年3月13日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 糖尿病 講師 内田健三氏
(金沢医科大学内分分泌内科教授)
2部 合併症の予防と食生活
講師 竹内正義氏
(北陸大学薬学部生化学教室講師)

第5回 生活習慣病とがん

日時 平成17年3月19日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 がんを早期に発見
画期的診断法PET検査
講師 東 幸太郎氏
(金沢医科大学放射線診断治療学教授)
2部 食養生でがんを予防
漢方で見直す生活習慣
講師 劉 國英氏
(北陸大学薬学部東洋医学講義)

第6回 生活習慣病とがん

日時 平成18年3月11日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 がん克服に向けて
講師 高島茂樹氏
(金沢医科大学消化器外科治療学教授)
2部 がんは遺伝子の病気その成り立ちと予防
講師 小倉 勤氏
(北陸大学薬学部生命情報科学教授)

第7回 生活習慣病

日時 平成19年3月17日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 あなたが主人公のがん治療
講師 元雄良治氏
(金沢医科大学腫瘍治療学教授)
2部 ターミナルケアは
終末ではなく始まり
講師 河島 進氏(北陸大学学長)

第8回 生活習慣病

日時 平成20年3月15日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 メタボリックシンドローム心血管疾患
講師 古家大祐氏
(金沢医科大学内分分泌代謝制御学教授)
2部 心血管病診断と治療の最前線
講師 梶波康二氏
(金沢医科大学循環制御学教授)

第9回 生活習慣病の予防と治療

日時 平成21年3月14日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 生活習慣病と高血圧
講師 和田隆志氏
(金沢大学教授・同付属病院腎臓内科長)
2部 生活習慣と老化アンチエイジングの治療
講師 川上重彦氏
(金沢医科大学形成外科教授)

第10回 生活習慣病の予防と治療

日時 平成22年3月13日(土)
会場 金沢市文化ホール
1部 睡眠と生活習慣病
講師 梅 博久氏
(金沢医科大学医学部部長・呼吸器内科科学教授)
2部 増えている血液病
早期発見のために知っておきたいこと
講師 中尾眞二氏
(金沢大学教授・同付属病院副院長・血液内科長)

第11回 小児治療と心臓病治療の最前線

日時 平成23年3月12日(土)
会場 金沢市文化ホール
小児医療の最前線
講師 岸川 太氏
(金沢医科大学小児科学教授)
2泊3日の心臓手術
講師 渡辺 剛氏
(金沢大学心臓・総合外科教授)

第12回 ヘルスアップセミナー

日時 平成24年3月10日(土)
会場 金沢市文化ホール
尿路結石の最新情報
講師 鈴木 孝治氏
(金沢医科大学泌尿器科学教授・同病院副院長)
「がん」とともに生きるには!
〜「天寿がん」をめざして〜
講師 太田 哲生氏
(金沢大学消化器・乳腺・移植再生外科教授・同附属病院副院長)

第13回 ヘルスアップセミナー

日時 平成25年3月9日(土)
会場 金沢市文化ホール
花粉症の予防と対策2013
講師 三輪 高喜氏
(金沢医科大学耳鼻咽喉科学教授・同病院耳鼻咽喉科長)
糖尿病も脂質異常症も肝臓の病気?
講師 金子 周一氏
(金沢大学恒常性制御学教授・同附属病院消化器内科長)

南加賀で第1回ヘルスアップセミナー開催

日時 平成24年6月30日(土)
会場 根上総合文化会館 音楽ホール「タント」
知ってよかった!消化器がん治療の今
講師 佐久間 寛氏
(芳珠記念病院副院長・がん診療連携担当)
正しく知ろう 生活習慣病
講師 白倉 幹哉氏
(芳珠記念病院内科医長・内分分泌代謝診療連携担当)

第2回 ヘルスアップセミナー in 七尾

日時 平成24年9月29日(土)
会場 七尾サンライフプラザ 中ホール
メタボリック症候群 いまさら?
〜いきいきと生活するために〜
講師 宮本 正治氏
(恵寿総合病院顧問)
脳卒中!予防からリハビリまで
〜脳卒中の実態・日本>能登>恵寿〜
講師 東 壮太郎氏
(恵寿総合病院副院長・脳神経センター長)

白山で第1回ヘルスアップセミナー開催

公立松任石川中央病院 糖尿病教室1000回記念講演会
日時 平成25年5月11日(土)
会場 白山市松任文化会館
動きたくて心と動けるからだ
〜糖尿病運動療法の見える化〜
講師 天川 淑宏氏
(東京医科大学王子医療センター 糖尿病内分分泌代謝内科)
スローエイジングを目指す根拠性のある「バランス」生活
講師 簗 俊成氏
(金沢大学恒常性制御学 准教授・同附属病院内分分泌内科)

第2回 ヘルスアップセミナー IN 南加賀

日時 平成25年6月29日(土)
会場 根上総合文化会館 音楽ホール「タント」
ピロリ菌感染症と除菌
〜胃がん撲滅を目指して〜
講師 渡辺 美智夫氏
(芳珠記念病院 消化器科部長)
ストーリーで観る生活習慣病の基礎知識
講師 白倉 幹哉氏
(芳珠記念病院 内科部長)

七尾で第1回ヘルスアップセミナー開催

日時 平成23年9月17日(土)
会場 七尾サンライフプラザ 中ホール
1部 早期がん
はやく見つけて楽になおそう!
講師 鎌田 徹氏
(恵寿総合病院副院長・消化器外科科長)
講師 瀧崎 宇一郎氏
(恵寿総合病院 消化器内科科長)
2部 寝たきり予防とリハビリテーション
恵寿総合病院リハビリテーション専門、
認定療法士が体験指導
解説 川北 慎一郎氏
(恵寿総合病院副院長・リハビリテーション科科長)