

兵庫 県
保険医協会

西宮屋 支部ニュース

No. 332

2016・8・25

〒662-0832

発行 兵庫県保険医協会 西宮・芦屋支部
西宮市甲風園一―一五 法貴皮膚科内
連絡先 兵庫県保険医協会
電話〇七八(三九三)一八〇三

第36回支部総会・記念講演

生活習慣の改善で健康長寿

市民など215人の参加で盛況

西宮・芦屋支部は7月23日、西宮市勤労会館で第36回支部総会・記念講演を開催し、医療関係者、市民など215人が参加した。

記念講演では、京都大学名誉教授で武庫川女子大学国際健康開発研究所所長の家森幸男先生が「世界の食文化で分かった健康長寿の秘訣」をテーマに講演。谷端美香(芦屋市・高橋歯科医院)先生が司会を務め、大森公一先生(西宮市・大森内科医院)が開会のあいさつを、法貴憲支部長(西宮市・法貴皮膚科)が謝辞を述べた。

総会議事では林田英隆先生(西宮市・林田医院)の議長の下、2015年度活動報告と2016年度活動方針が承認された。また、支部世話人として林功先生(西宮市・林医院)、上田進久先生(西宮市)が選出された。林田先生からの感想文を紹介する。

家森先生はWHOが今年の世界保健デーで日本の女性の平均寿命が世界一の86歳であると発表しましたが、その健康長寿を支えたのは、女性ホルモンにプラスされる「食べる女性ホルモン」大豆イソフラボンですと話されました。しかし、この長寿に欠かせない大豆は世界生産の94%が肥料としてしか利用されず、今後、世界の人々が食用として利用され

ることを期待したいと語られました。先生は沖縄の人がハワイ、ブラジルに移住し、生活が変わり著しく生活習慣病が増えた疫学調査について述べられました。先生は国際共同プロジェクト「WHOカーディアック・スタディ(世界保健機構循環器疾患と栄養・国際共同研究)」を提案し、大豆や魚を中心とした食事の影響を25年以上にわたり、25カ国61地域の人々を対象に研究され、その研究で特に大豆を食べる時間尿中にイソフラボンが多く出ている地域の女性は若々しく長寿であったと語られ、遺伝子で寿命の全てが決まるのではなく、食事などの生活習慣でそれを乗り越えられることを熱く語られました。遺伝子に生活習慣病を起こしややすい脳卒中や肥満のモデル動物やその細胞を活用し、また、人でも

家森幸男先生が長年の研究をもとに健康長寿の秘訣を解説した



司会を務める谷端先生(右)、大森先生が開会のあいさつ(中)、法貴支部長が謝辞を述べた(左)



市民など215人が参加し熱心に聞き入った

食育や栄養改善で生活習慣病のリスク軽減が可能であることを検証され、遺伝子が不利な人でも食生活、生活習慣を改善することで、健康で長寿が期待できると話されました。また、死因の60%を占める脳卒中や心臓病などの生活習慣病には、「知識のワクチン」で対抗することが必要だと話されました。それは食習慣に「まごわやさしいよ」の食べ物を摂取することだそうです。すなわち、ま：豆、ご：ごま、わ：わかめ、や：やさい、しい：しいたけ・菌糸類、い：芋、よ：ヨーグルトを日頃から摂取することで、ビタミン、ミネラル、繊維、カルシウムをまんべんなく摂取でき、特にマグネシウムが生態にとつて非常に大切であることも話されました。講演終了後の質問には25分もお付き合いいただき、素朴な質問にもわかりやすく説明いただきました。その後の懇親会にも出席いただき、感謝申し上げます。

【西宮市・林田クリニック 林田 英隆】

世話人会だより

西宮・芦屋支部は7月22日(金)に西宮中央公民館で世話人会を開催。4人が参加した。

- 【報告】
- ①東日本大震災被災地支援・地域交流 被災地物産展(6・25)
- ②Medical English #47(7・15) 12人

- 【予定・企画】
- ①第36回支部総会・記念講演(7・23)
- ②胸部X-P読影会(7・29)
- ③院内感染対策研修会「BBPコース」シリーズ第3回(9・17)
- ④保険請求事務講習会(11・12〜13)
- 【協会・保団連行事】
- ③第31回保団連医療研究フォーラム(10・9〜10 京都)

*世話人会の日程は毎月第4金曜日です。支部についてのご意見や企画案などをお寄せください。

ロールプレイでの実践が大好評!

西宮・芦屋支部は7月15日、西宮医療会館で英語で診療Medical English #47を開催。Robert Conroy氏が講師、坂尾福光先生(西宮市・ビューティー・ハイソクリニックス)がアドバイザーを務め、医師、薬剤師など12人が参加し学習した。

今回は「Diabetes Mellitus type II、Metabolic Syndrome II型糖尿病、メタボリック・シンドロームII」をテーマに、講師のConroy氏が具体的な問診の言い回しや、医学用語等について解説。その後はロールプレイを通して、should・could・wouldなどの表現のニュアンスの違いや、メタボの基準の国による違いなどを実際に話しながら学んだ。

参加者からは、「日本のメタボの腹囲と米国のメタボの腹囲の基準の違いに驚きました」、「いつも英語と医学を両方学ぶことができてありがたく思っております」、「予習していくので質問も用意できる。ロールプレイもスムーズで良いと思います」などの感想が寄せられ好評を得た。



Robert Conroy氏(左)が講師を、坂尾先生が(右)がアドバイザーを務めた



真剣な表情でロールプレイに取り組む参加者

物産展で被災地支援と地域交流



西宮・芦屋支部は6月25日、午前9時〜午後5時にかけて、西宮市・広川内科クリニックで「東日本大震災被災地支援・地域交流 被災地物産展」を開催



思い思いの買い物を楽しみ大いに賑わった

した。当日午前1時、岩手県宮古市の「復興プロジェクト かけあしの会」がどしゃぶりの中、現地西宮に到着。わかめやとろろ、宮古市特産の海産物を使用した加工食品、

岩手県藤沢町「ちくちく工房」のバッグなどを販売。また、駐車場ではプリプリの新鮮でおいしいホタテ・カキを焼き上げて、楽しみに待っていた人、さそわれてくる人など医院らしからぬのに次々と足を止め賑い、地域に配付したチラシの販売品目に印をつけて「楽しみにしていた」と参加する借上げ復興住宅の住民もあった。会員も大いに交流した。

会場では岩手県・陸前高田でこどものための図書館を運営する「ちいさいおうち」への活動支援、熊本地震被災地支援の募金を呼びかけ、多くの人が協力した。

協会、西宮・芦屋支部は今後も被災地復興のための活動を継続していく。10月30日に神戸市産業振興センターでの日常診療経験交流会でも同様に「かけあしの会」や「ちくちく工房」ほかの物産展を予定している。

文化・交流企画

チキンラーメン手作り体験

日時 11月3日(木・祝) 午後12時30分〜

* 集合は12:15 阪急「池田駅」

会場 インスタントラーメン発明記念館 (大阪府池田市)

参加費 小学生300円 大人(中学生以上)500円

定員 25人(先着順)

院内感染対策研修会

BBP (Bloodborne pathogens、血液伝播病原体)コース 第3回

日時 9月17日(土) 午後2時〜4時

会場 あしだこども診療所

講師 アメリカ心臓協会(AHA)インストラクター、看護師

登山 寿子 氏

テキスト 1,100円(実費として当日徴収)

定員 12人(先着順)

—参加お申し込み、お問い合わせは協会事務局(TEL 078-393-1809) 山田・岡林・納富まで—