

受講者募集  
参加  
無料

# 健康寿命をのばしましょう！ 身近な保健医療講座

～元気でいきいき過ごすために大切なことは？～

2回シリーズ

令和6年1月11日(木)・25日(木)

いずれも13:30～16:00



◆◆◆ 講座内容 ◆◆◆

## 第1回 1/11(木)

「肺を元気にして、のばそう健康寿命! ～高齢者に多い、肺炎、COPD、肺がんの話～」

西神戸医療センター 呼吸器内科 部長 多田公英 先生

「腎臓は健康寿命を伸ばすためのキーストーン ～腎臓の働きを知って、大切にしよう!～」

西神戸医療センター 腎臓内科 部長代行 垣田浩子 先生

「知らない間に進んでいる脂肪肝の危険性 ～脂肪肝健診と腸内環境治療への期待～」

丸山内科クリニック 院長 丸山勝也 先生

## 第2回 1/25(木)

「病を知って健康を考える! 歯・口腔編 ～8020運動の成果と今後の問題点～」

金月歯科医院 院長 金月 章 先生

「自分の健康を守り続けていくには ～入院患者さんに教えられたこと～」

西神戸医療センター 栄養管理室 室長 有岡靖隆 管理栄養士

「「ロコモ」って知っていますか? ～いつまでも歩けるために必要なこと～」

まつい外科整形外科皮ふ科クリニック 院長 松井誠一郎 先生

会場

## 須磨パティオ「健康館」3階 パティオホール

神戸市須磨区中落合2丁目2番地7号  
(神戸市営地下鉄西神・山手線「名谷駅」下車すぐ)

参加申込み方法

令和5年12月4日(月)～令和6年1月9日(火)

インターネットで「西神戸医療センター」HPの「お知らせ」からお申し込みいただくか、  
二次元バーコードからお申込みください。

問い合わせ

## 神戸市立西神戸医療センター 地域医療課「身近な保健医療講座」係

tel. 078-993-3810 fax. 078-993-3713 月～金曜日(平日)9:00～17:00(但し、12月29日～1月3日を除く)

主催：西区医師会、垂水区医師会、須磨区医師会、西区歯科医師会、垂水区歯科医師会、須磨区歯科医師会、  
神戸市立西神戸医療センター

後援：神戸市、(一社)神戸市医師会、(公社)神戸市歯科医師会

事務局：神戸市立西神戸医療センター地域医療課「身近な保健医療講座」係



二次元バーコードを  
読み取ると申込  
フォームへ移ります



## 講師からのメッセージ (講座の概要)



### 第1回

1/11(木)

#### 肺を元気にして、のばそう健康寿命!

～高齢者に多い、肺炎、COPD、肺がんの話～

西神戸医療センター 呼吸器内科 部長 多田 公英

肺の働きも年齢とともに低下していきます。病気で肺が悪くならないように、肺炎を予防し、喫煙習慣や喫煙歴のある方は COPD（慢性閉塞性肺疾患）を早期に発見して、禁煙、治療を行うことで進行を抑えて肺を元気にしていきましょう。診断や治療が進歩している肺がんについてもわかりやすく説明します。

#### 腎臓は健康寿命を伸ばすためのキーストーン

～腎臓の働きを知って、大切にしよう!～

西神戸医療センター 腎臓内科 部長代行 垣田 浩子

腎臓は、血液から不要なものを尿として捨てるだけでなく、造血ホルモンを分泌し貧血にならないよう調整したり、骨を丈夫にするビタミン D を活性化したりなど、生命維持のために非常に複雑で多くの仕事を担っています。腎臓は、健康寿命を伸ばすためのキーストーンの一つです。腎保護のために何が大切かお話しします。

#### 知らない間に進んでいる脂肪肝の危険性

～脂肪肝健診と腸内環境治療への期待～

丸山内科クリニック 院長 丸山 勝也

脂肪肝疾患は、アルコール性と非アルコール性に区分されていました。しかし、最近代謝異常の有無を確認することの重要性から代謝異常を伴う脂肪肝疾患と変更されました。脂肪肝は放置すると肝硬変や肝臓癌を発症することが知られており、早期発見と早期治療が必要と考えられます。今回、当院での脂肪肝への試みを紹介させていただきます。

### 第2回

1/25(木)

#### 病を知って健康を考える! 歯・口腔編 ～8020運動の成果と今後の問題点～

金月歯科医院 院長 金月 章

「健康寿命」をのばすための重要な要素の一つに、歯と口腔の健康が含まれます。講演では、歯・口腔疾患の特性や全身とのかかわりをみていきます。また、超高齢社会において大きな問題となっている、「残すと危険な歯」についても述べてみます。すこやかな生涯を送るためのヒントを、歯科的視点でお話しします。

#### 自分の健康を守り続けていくには ～入院患者さんに教えられたこと～

西神戸医療センター 栄養管理室 室長 有岡 靖隆

病気になる体を作ることができれば一番いいのかもしれませんが、人は年齢を重ねるとどうしても体のメンテナンスが必要で、人によっては入院や治療を受けなければならないことも多くなってきます。どんな食事と運動で栄養管理をすれば乗り越えていけるのか、皆さん一緒に考えましょう。

#### 「ロコモ」って知っていますか? ～いつまでも歩けるために必要なこと～

まつい外科整形外科皮ふ科クリニック 院長 松井誠一郎

「ロコモ」は運動機能の低下した状態を意味し、フレイル（介護になる手前の弱った状態）の一番大きな原因です。体を支える骨・関節、関節を動かす筋肉、そして筋肉に指令を与える神経、この3つのどれが悪くなってもロコモになります。この講演では、それらの悪化を防ぐにはどうしたらよいかを中心に話をします。