

ライフサポート：はた



「元気に過ごすための 研修会」のご報告

NO 19 : 2014. 6. 4

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24

連合高知西地協内 TEL:34-9191

発行責任者：事務局 石井 孝

6月4日(水)に、連合西地協事務所にて「いつまでも元気であるために(～健康増進、予防そして治療～)」と題し講演会が行われました。

参加者は、幡多ライフの皆さんを中心に、その仲間の皆さんで約60名の参加があり、右中央の写真のとおり大盛況で、応接セットまで活躍と相成りました。

講師は、亀田メディカルセンター(千葉県鴨川市:医師400名)の消化器内科の石井英治先生で、「元気とは」「運動の大切さ」「メタボ」「早期治療」をキーワードに約1時間の講演でした。

元気を継続するためには、とにかく運動が大切で、運動不足が死につながる症候群として、狭心症や結腸癌などの身体的疾患のほかに、うつ病などの精神疾患も挙げられており、運動不足でメタボ予備軍の私にとっては、ドッキとするとともに運動への強い動機付けになりました。



その運動としては、週3回以上で1回30分以上の有酸素運動が効果的で、それぞれの健康状態に合わせ、初めの目標は低くした方が、最も大切な楽しく運動を継続することに繋がるとのお話でした。



日本での死因のトップはガンで、3人に1人が癌で亡くなっている。

また、約1/4が心疾患、脳血管疾患で亡くなっており、運動不足や不摂生による肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが誘発の大きな原因となっているとのことでした。

*因みに私は、この内3つが当てはまります。・・・ムムム・・・ヤバイ!!!

治療については、予防に勝る治療はなく「検診で早期発見」すれば、「食道・胃・大腸癌」などは完治率が非常に高いとのこと、特に癌は積極的に見つけに行かないと見つからないとのことでした。

私の周りにも、健診での早期発見により癌治療をした方が沢山おられますが、ほとんどの方が完治しており、中には病気があったことが嘘のように、年齢不相応な活躍をしている方もおられます。

P. S.、石井英治先生は、消化器内科の分野では全国的にもご高名な方で、現在中村クリニックに水、木、金と勤務しており、近々幡多(中村クリニック)に帰られるとのこと。

幡多ライフサポートセンター 事務局次長 曾根司公