

第51回 シルバー健康大学

大阪府医師会では、昭和60年に府民向けイベント「シルバー健康大学」を開講し、高齢者の方々が健やかな生活を送れるよう毎年様々なテーマで実施しています。51回目となる今回は、11月19日に大阪府医師会館で開催し、府民約100人が参加しました。



大平理事

冒頭、司会を務めた大平真司理事よりあいさつ。人生100年時代と言われる中、介護を必要とせず元気に自立した生活を送るには、「健康寿命」を延ばすことが重要であり、本イベントが参加者の健康づくりに役立つものになればとお話しされました。



細井理事

引き続き、細井雅之理事（大阪市立総合医療センター糖尿病・内分泌内科部長）より、「新しい国民病？ダイアベティスとは？——糖尿病との関係は？」と題して講演がありました。まず、糖尿病には様々なスティグマ（烙印）が存在しており、負のイメージを払拭する必要があると言及。糖尿病から、世界共通語の「ダイアベティス」への呼称変更を検討していると語られました。

次に、1型糖尿病と2型糖尿病は原因が全く異なり、2型糖尿病には体質（遺伝的要因）が大きく関係していると述べられました。また、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣も悪化の一因となると注意を促されました。さらに、治療法として、食事療法・運動療法・薬物療法をそれぞれ詳説されました。

最後に、糖尿病治療においては定期的な通院が大切であり、家族や周囲の人の支援が大きな助けになると強調されました。治療の最終目標として「糖尿病のない人と変わらない寿命とQOL」を掲げられ、併存症の予防・管理やスティグマの除去にもあわせて取り組んでいく必要があると呼びかけました。



講演後には、川端悠氏（大阪公立大学国際基幹教育研究院健康・スポーツ科学G都市健康・スポーツ研究センター准教授）が、「座位で行うボディコンディショニング」と題して健康体操を実施されました。川端氏は、パソコンやスマートフォンの普及により、首

や肩への負担、目の疲れは現代人にとって身近な悩みになったと語り、簡単なストレッチ方法を指導されました。

大阪府医師会では、来年度もシルバー健康大学を実施いたします。大阪府医師会の活動にご支援・ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。