

土曜健康科学セミナー

時間 13:30～15:00 (受付 13:00～)
事前予約は必要ありません

会場 健康ライフプラザ 5F
(JR兵庫駅南)

定員 120名

受講料 各回 500円

4月14日 (第2週) (550回)

CKD: 慢性腎臓病の食餌療法と生活上の注意点

原泌尿器科病院 腎臓内科・透析室 室長 吉矢 邦彦 先生

CKDは進行性に悪化する「治らない病気」ですが、諦めずに積極的な治療を根気よく行うことで、腎機能の悪化を先延ばしにできます。減塩、低蛋白食などの食事療法が一番大切です。また、薬物療法や生活上の注意点についてもお話します。

5月12日 (第2週) (551回)

心とホルモンの密接な関係

— 幸せに生きるために大切なホルモンの知識 —

神戸大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌内科学 准教授 高橋 裕 先生

たくさんのホルモンが私たちの気持ちや感情を調節しています。本セミナーではそれぞれのホルモンの作用やそれらがどう心に関わっているのか、そしてどのように生きれば良いホルモンをよりたくさん出して健康で幸せになれるのかをお話します。

6月9日 (第2週) (552回)

コレステロールのウソ・ホント

神戸大学大学院医学研究科 立証検査医学・循環器内科学分野 特命准教授 杜 隆嗣 先生

コレステロールを摂りすぎではいけないの? コレステロールが高いと言われたら、すぐに薬を飲まないといけませんか? 同じコレステロールでも悪玉と善玉があるらしいけど、どういうこと? 本セミナーではコレステロールと上手に付き合う方法についてお話します。

7月14日 (第2週) (553回)

人生を楽しむコツ

— 呼吸器内科医からの提言 —

市立吹田市民病院 呼吸器アレルギー内科 部長 辻 文生 先生

多様化した社会の中で人それぞれの幸せの価値観も多様化しています。しかし、「人生を楽しむコツ」は意外とシンプルで共通していると感じています。長年、予防医療、急性期医療、そして終末期医療に関わってきた経験を交えてお話します。

8月25日 (第4週) (554回)

加齢による目の病気

神戸市立医療センター西市民病院 眼科 部長 石田 和寛 先生

年齢を重ねるとともに、目のトラブルも多くなります。老眼や白内障は知っていても、他にも多くの原因があることをご存知でしょうか? 「聞いたことがある」程度でも、全く知らないよりは役に立ちますので、様々な目の病気についてお話します。

9月22日 (第4週) (555回)

健康長寿のための食生活の改善

甲南女子大学 医療栄養学部 教授 宇佐美 真 先生

介護を必要としないまま人生をまっとうするのが「健康長寿」です。介護が必要になる原因はさまざまですが、老年症候群が5割を占め、生活習慣病が3割です。ここでは、病態栄養学の観点から、「健康長寿」のための食生活を具体的にお話します。

☆都合により講師等変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

健康ライフプラザ

TEL 078-652-5202

受付時間▶9:00～17:00 休館日▶月曜日・祝日

〒652-0897 神戸市兵庫区駅南通5丁目1-2-300 (JR兵庫駅南すぐ)
<http://www.hyogo-yobouigaku.or.jp/lifeplaza/>

主催: 神戸市・公益財団法人兵庫県予防医学協会

