

# KOBE健康くらぶ 平成30年度(2018) 後期

## 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

10月13日 (第2週) (556回)

### みんなで認知症対策

くじめ内科院長  
認知症サポート医 久次米 健市 先生

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。住み慣れた家で住み続けることは皆の願いです。根本的治療薬はまだないので、早期発見・早期対応が原則です。医療・介護の専門職に相談するときの注意点や、みんなで出来る予防や対応についてお話しします。

11月24日 (第4週) (557回)

### あなたの体をよく知ろう

— 健診の上手な使い方 —

兵庫県予防医学協会健康ライフプラザ健診センター 参与  
東京医科歯科大学 名誉教授 平田 結喜緒 先生

毎年大部分の皆さんはなんらかの健康診断(健診)を受けておられます。でも皆さんは健診の目的やご自身の健診結果を正しく理解しておられますか? またその結果を踏まえた上で、日常生活習慣改善への取り組みや適切な医療機関への受診・治療をされていますか? 本セミナーではご自身のからだをよく知るための健診の上手な使い方をお話しします。

12月8日 (第2週) (558回)

### 究極の脳卒中予防法

兵庫医科大学  
脳神経外科 主任教授 吉村 紳一 先生

「寝たきりにだけはなりたくない!」誰もがそう思います。では、その最大の原因である脳卒中をどう予防したらいいのでしょうか。今回は『究極の脳卒中予防法』として、日々の食事から手術まで、詳しく、そしてわかりやすく解説します。

1月12日 (第2週) (559回)

### ヘリコバクター・ピロリ 感染と胃がん

— 胃がんにならないために —

神戸大学大学院医学研究科  
消化器内科学分野 特命教授 梅垣 英次 先生

ヘリコバクター・ピロリ菌は古代ミイラの胃袋にも発見され、現代人に始まった感染症ではありません。その感染が胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんとも関連性があるのだから驚きです。ピロリ菌を除菌することで胃がん発生危険度は低下しますが、本セミナーではピロリ菌感染から胃がんまで、その病因、治療、予防などについてお話しします。

2月9日 (第2週) (560回)

### いつまでも歩けるために ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症

神戸大学大学院医学研究科  
リハビリテーション機能回復学分野 特命教授 酒井 良忠 先生

運動器の障害で移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。元気に歩けるためにはロコモを防ぐ、治療する必要があります。どんな病気でロコモになるのか、どうしたら予防できるのか、骨粗鬆症を含めて説明します。

3月9日 (第2週) (561回)

### 膝や股関節の痛む人たちへ

— 人工関節のことなど —

神戸市立西神戸医療センター  
整形外科 部長 吉田 圭二 先生

現在わが国では800万人以上の方が膝の痛みで苦しんでおられ、年間約8万人の方が人工膝関節手術を受けておられます。50歳以上の女性の75%がその予備軍と言われています。膝と股関節について普段気をつけることや治療法、人工関節手術のことなどをお話しします。

☆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

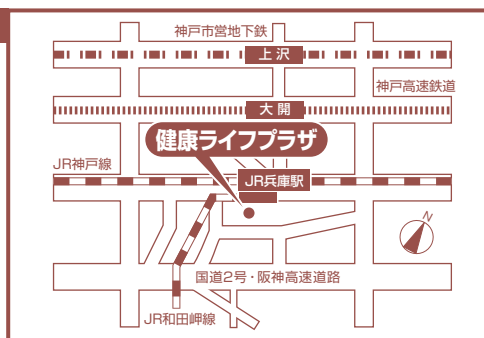
## 健康ライフプラザ

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



●神戸市営地下鉄「上沢駅」より徒歩10分  
 ●神戸高速鉄道「大開駅」より徒歩7分  
 ●JR神戸線「兵庫駅」より徒歩1分