



市民公開講座のご報告

あなたのハートは大丈夫？ ～心臓発作と腎臓病からあなたと家族を守る～

第28回市民公開講座（平成28年12月10日） 尾鷲市中央公民館 参加者 102名

平成28年12月10日に尾鷲市立中央公民館において、第28回市民公開講座「あなたのハートは大丈夫？～心臓発作と腎臓病からあなたと家族を守る～」が開催されました。午後1時から血圧測定から始まり、心臓マッサージ講習会を受講していただき、AEDの体験もしていただきました。午後2時より小生のオープニングに引き続き、小生が「高血圧と腎臓病について」の演題でお話しさせていただきました。慢性腎臓病を引き起こす高血圧症、糖尿病、脂質異常症の話から、慢性腎臓病は末期腎不全に至ると透析療法が必要になるが、その前に心血管事故を起こすことが多いことをお話しした後、高齢者のADLを下げ最近の話題のサルコペニアとそれに引き続いておこる虚弱（Frailty）についてお話ししました。ヨガ・インストラクターのSHINOBUさんによる「ヨガで頭すっきり」で心身のリラックスをしていただいた後、NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク理事長の谷川高士より「心臓発作は突然やってくる～胸が痛い、その時にどうすればいいの？～」の演題で講演していただきました。三重県の心筋梗塞の現状から、心筋梗塞と狭心症の違い、また心筋梗塞あるいは突然の心肺停止に遭遇したらどうしたらいいのかについて解りやすく話していただきました。その後質問コーナーでは土肥薫の司会にて谷川高士、小生でお答えさせていただきました。心臓の質問が多かったのですが、2人でお答えさせていただきました。心臓マッサージ講習会は32名、講演会は102名のご参加を頂きました。他の地域に比べたら少なめですが、医療圏の人口を考慮すると、100名超は異例の多さと考えております。市民公開講座の機会を作っていただいた、みえ循環器・腎疾患ネットワーク、準備並びに参加していただいた第一内科スタッフ、尾鷲総合病院スタッフ、及び関係者の皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。



尾鷲総合病院病院長 小藪 助成



心臓マッサージ講習会



AED体験



血圧測定コーナー



Q&A コーナー



休憩 ～ヨガで頭すっきり～