



市民公開講座のご報告

血圧をしっかり下げて健康寿命を延ばしましょう

市民公開講座（令和6年6月8日） 三重大学講堂三翠ホール 参加者 586名

令和6年6月8日に三重大学三翠ホール（三重県津市）にて、「世界高血圧の日 市民公開講座」が開催されました。会の冒頭には、三重大学大学院循環器・腎臓内科学の土肥薫教授がご挨拶され、高血圧の重要性と本講座の意義について語られました。続いて、三重大学医学部附属病院の岡本隆二教授による「2次性高血圧とは？」という演題の講演が行われました。若年者に多く見られるアルドステロン症に焦点を当て、三重大学病院での検査・診断方法について詳しく説明され、三重大学からの研究成果も紹介されました。また、薬剤などが原因で高血圧となる場合もあることを、症例提示をしながら説明されました。次に、事前アンケートで多くの関心が寄せられた高血圧の食事療法について、京都大学附属病院疾患栄養治療部副部長の和田啓子先生が「高血圧ケアのための食事療法～減塩食の工夫～」というタイトルで講演を行いました。参加者は、減塩の重要性と具体的な実践方法について学びました。講演の合間には、理学療法士の指導のもと、「心臓と血管を守ろう！リラックスできる全身運動をしてみよう」との掛け声で、参加者全員で体を動かす時間が設けられました。最後には、生活習慣病としての高血圧をテーマにした「のぼそう！健康寿命」（伊藤正明先生）の講演の中で、参観者に、血圧管理の重要性と健康寿命の伸ばし方について、理解していただきました。当日は幸いにも快晴に恵まれ、586名の参加者が、市民公開講座に出席されました。

これにより、参加者の血圧コントロールの改善が期待され、ひいては三重県全体の健康寿命の延長に寄与することが期待されました。本講座を通じて、多くの市民が高血圧の予防と治療についての知識を深め、日常生活における健康管理の重要性を再認識する機会となりました。

ご参加いただいた皆様、そしてご協力いただいたすべての関係者に心より感謝申し上げます。



休憩の様子



講演



血圧計抽選会



お越しいただいた皆様ありがとうございました