

「神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭」のご報告

毎年 11 月 14 日は世界糖尿病デーです。神奈川県でも、糖尿病対策推進会議（神奈川県糖尿病協会、神奈川県内科医会、神奈川県医師会、日本糖尿病学会神奈川県支部合同）、ノボノルディスクファーマ、武田薬品共催による市民講演会、「神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭」が 11 月 12 日土曜日午後、横浜市のはまぎんホールヴィアマーレにて開催されました。この会が糖尿病対策推進会議主導で行われるようになって 4 年目となります。

当日はさわやかな秋晴れで、昨年より 2 倍近く、約 260 名の方に参加していただきました。展示コーナーでは例年のごとく、栄養士・看護師による「体験！カロリークイズ」、健康食品や血糖測定器の展示、糖尿病療養に役立つパンフレット等の配布が行われました。

14 時から講演会がスタートしました。17 時過ぎまでの長丁場で、7 人の講師の先生による盛沢山な、非常に充実した内容でした。

林啓子先生からは、「笑い与健康：笑ってもっと健康に！～笑い体操～」という演題で、笑いが健康に非常に良いことは皆様ご存じと思いますが、実際に笑い筋体操をご指導いただき、会場は大笑いに包まれました。

天川淑宏先生からは、「健康と運動：継続は力なり！・・・続けられるコツ、それはこれ！」という演題で、有酸素運動だけでなく、筋調整運動、筋抵抗運動も大切であること、ともかく続けることが大切であるということが良く分かりました。

田邊弘子先生からは、「食事与健康：今日からできる食事のコツ」という演題で、食事療法の話はこれまでも何回も聞いたし、良く分かっているつもりでしたが、知らなかったことをいろいろ教えていただきました。

調進一郎先生からは、「ダイエット：最近注目された“ダイエット指南書”総ざらい」という演題で、とても面白く分かりやすいお話をしていただきました。先生のモムチャンダイエット実演が目玉焼きになっています。

武内博朗先生からは、「歯と健康：歯周病は糖尿病の合併症です！」という演題で、歯の健康が大切なことを再認識しましたし、年齢より若い人は歯が良いという、歯科医の先生ならではのコメントが印象的でした。

大沼学先生からは、「眼と健康：一眼は体の窓」という演題で、眼底写真を沢山見せていただき大変勉強になりました。目が見えるからといって眼底検査を受けないでいると、大変なことになるかもしれないことが良く分かりました。

土井路子先生からは、「災害と薬：いつでも一緒に・・・薬はあなたの無二の友～失って初めて知るその大切さ～」という演題で、お薬の管理の大切さを良く教えていただくとともに、災害時の心構えのようなものも学ばせていただきました。

今回の 7 人の先生方のお話は、どれひとつをとってとっても重要でためになり、それを一挙に聴けて、とてもお得な講演会だったと思います。

17 時からマリントワーのブルーライティングが始まりました。今年は 12、13、14 日の 3

日間、ブルーライティングが行われ、テレビ局の取材も予定されています。私たちも帰る途中、青く染まったマリントワーを見ましたがとてもきれいでした。マリントワー以外に、鎌倉地区でも恒例通りブルーライティングが行われます。

来年も、詳細はまだ決まっていますが、世界糖尿病デーに合わせて、講演会、ブルーライティングを行う予定です。糖尿病の患者様はまだまだ増加しています。ダイエットと同じで、糖尿病の治療に王道はありません。食事療法、運動療法、正しい薬物療法をきちんと続け、楽しく、美味しく、そして若々しく暮らしましょう。