

東京内科医会市民セミナー 2008 が新宿で開催された。昨年 9 月有明での開催は交通機関の問題で参加者が少なかった事を受けて、本年は新宿での開催となった。テーマは「メタボリックシンドロームと特定健診」であった。

東京逓信病院内科部長 宮崎 滋先生から「肥満とメタボリックシンドローム」の特別講演があり、食事の摂りすぎと運動不足が肥満の誘因であり、便利な車社会が肥満をもたらしており改善のためには、さんさん運動(3キログラム体重減少, 3センチメートルのウエスト周囲長減少)が有効であると述べられた。

順天堂医院栄養部 高橋徳江先生からは、栄養士の立場から「食事療法」の講演があり、食事の適量と計算法, 病態別食事の基本, 食事方法(ゆっくり良く噛む, 箸を置く, 一汁一菜)について実例をあげてわかりやすくご説明をいただいた。当会理事の須藤秀明先生からは、かかりつけ医の立場から「運動療法」の解説をいただき、運動療法の条件は、強度、時間、頻度、食後1時間が重要なポイントであると強調された。

「健診結果の読み方」をテーマとしたパネルディスカッションでは、血圧は吉田先生、糖・脂質代謝は谷田貝先生、肝機能は石川先生がそれぞれ専門的立場から要点をわかりやすく説明いただいた。また、おわりに役員総出の「医療相談」が行われ、丁寧な説明のために時間を延長するブースも出て、大盛況でした。最終的に 100 名に上る参加者があり、アンケート結果でも極めて好評を博した市民セミナーでした。

最後に、会場の設定、広報活動等で市民セミナーを共催いただいた興和創薬株式会社、講演をいただいた諸



「運動療法」

東京内科医会 常任理事

須藤 秀明



先生，手弁当で参加いただいた当会先生方に感謝いたします。

東京内科医会副会長 清水恵一郎 記