

講演プログラム

Program

【会場1階】にて

●パンフレット ●食品サンプル

を配布しています。

〈場所〉 3階・三木記念ホール
〈時間〉 13:00～16:00
〈総合司会〉 田中茂人先生(公益社団法人 岡山県医師会 理事)



糖尿病県民公開講座

糖尿病とともに 楽しく 長生きする秘訣

The Secrets to Live a Long and Happy Life with Diabetes

1 13:00～13:05
開会の挨拶

公益社団法人 岡山県医師会 会長 石川 紘先生
岡山県保健福祉部 健康推進課 課長 兼信定夫氏

2 13:05～13:55
特別講演「糖尿病とがんの危険な関係」

〈座長〉川崎医科大学 特任教授 加来浩平先生
〈講師〉国立がん研究センター中央病院 総合内科 科長 大橋 健先生

3 13:55～14:25
**講演①「やる気になれば、カラダは変わる！
～糖と脂肪が減る運動～」**

・講演20分 〃座長〃川崎医科大学 特任教授 加来浩平先生
・エクササイズ10分 〃講師〃ヒューマンモア 代表取締役 松井 浩氏

14:40～15:10
講演②「糖尿病治療の最新の進歩」

〈座長〉心臓病センター榊原病院 院長 岡崎 悟先生
〈講師〉岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授
岡山大学病院 糖尿病センター 副センター長 四方賢一先生

15:10～15:30
**講演③「今日からはじめる健康食！
～ここがポイント～」**

〈座長〉心臓病センター榊原病院 院長 岡崎 悟先生
〈講師〉神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 副部長 戸田明代先生

4 15:30～15:55
質問タイム

〈座長〉心臓病センター榊原病院 院長 岡崎 悟先生
川崎医科大学 特任教授 加来浩平先生

5 15:55～16:00
閉会の挨拶

公益社団法人 岡山県医師会 理事 田中茂人先生

パネル展示 〈場所〉5階

- 糖尿病の歴史
- インクレチンの話
- 膵島移植の話

健康相談 〈場所〉5階 〈時間〉11:00～13:00

- 血糖測定(看護師)
- 薬の相談(薬剤師) 先着30名
- 食事の相談(管理栄養士) 先着40名
- 歯の健康相談(歯科衛生士) 先着20名

日 時 平成27年11月15日(日) 11:00～16:00

場 所 岡山衛生会館(岡山市中区古京町1-1-10)

日本糖尿病療養指導士(CDEJ)2群 0.5単位取得可

主催＝公益社団法人 岡山県医師会糖尿病対策推進協議会
共催＝岡山県 岡山県糖尿病協会 岡山大学病院糖尿病センター
岡山県生活習慣病対策推進会議糖尿病対策専門部会
後援＝岡山市 公益社団法人 岡山県看護協会 公益社団法人 岡山県栄養士会
一般社団法人 岡山県薬剤師会 岡山県病院薬剤師会 一般社団法人 岡山県歯科医師会

ごあいさつ



岡山県医師会 会長
石 川 紘



岡山県医師会 理事
田 中 茂 人



岡山県保健福祉部 健康推進課 課長
兼 信 定 夫



岡山県糖尿病協会 支部長
鈴 木 宣 男



心臓病センター榊原病院 院長
岡 崎 悟



川崎医科大学 特任教授
加 来 浩 平

13:05～13:55

〈座長〉川崎医科大学 特任教授 加来浩平

特別講演

「糖尿病とがんの危険な関係」

〈講師〉国立がん研究センター中央病院 総合内科 科長 大橋 健

高齢社会の進行と糖尿病患者数の増加にともない、糖尿病とがんを併発する人が増えています。最近の研究によると、糖尿病とがんの間には「危険な関係」があることがわかってきました。糖尿病の人はがんになりやすい、ということです。日本人の調査では、糖尿病の人はがんになるリスクが約1.2倍になり、中でも肝臓がん、膵臓がん、大腸がんなどのリスクが増えるといわれています。糖尿病の人は、糖尿病の合併症だけでなく、がんについても十分注意する必要があります。今回は糖尿病とがんの危険な関係をご紹介します。糖尿病治療中のがんの予防・早期発見のポイントについてもお話しします。はたして糖尿病治療のために生活習慣改善に取り組むことがもたらす「一石〇鳥」効果とは？



〈講師〉
大 橋 健
国立がん研究センター中央病院
総合内科 科長

プロフィール
平成4年東京大学医学部卒業。専門は糖尿病や高脂血症。東大病院糖尿病・代謝内科助手、特任講師を経て、平成22年10月より現職。現在は、がんと糖尿病という2つの病を抱えた患者さんのがん治療中の糖尿病管理をサポートしている。物心ついた頃から肥満児で、これまで何度もダイエットとリバウンドを繰り返す中、生活習慣改善の難しさを痛感。一方的な指導や説明ではなく、「患者さんとともに考える医療」を目指して奮闘中。

memo

講演①

「やる気になれば、カラダは変わる！
～糖と脂肪が減る運動～」

〈講師〉ヒューマンモア 代表取締役 松井 浩

「一病息災」、糖尿病があっても人生を楽しく、出来るだけ長く味わう秘訣の一つは、現在の筋肉や骨の状態を将来も維持することです。

しかし、日頃カラダを動かす機会の少ない方は、30歳頃から知らないうちに筋肉が減少するそうです。10年間で1～3割の筋肉が減るとの報告もあります。筋肉が減ると基礎代謝も減るので、血糖の上昇や体脂肪の蓄積に繋がります。また、姿勢が悪くなったり歩幅が狭くなったりすることで、転倒しやすくなります。この現象はサルコペニアと呼ばれており、要介護に至るロコモティブ・シンドロームなどの一因とも考えられています。さらに、筋肉に刺激が無い生活は骨も弱くなるので、骨折の危険性も高まります。

今回は、筋肉を増やし、骨を丈夫にし、糖と脂肪をしっかり消費できるカラダに変えて、健康寿命を伸ばす為の運動をご紹介します。

memo



〈講師〉
松井 浩
ヒューマンモア 代表取締役

プロフィール
昭和36年、愛媛県で生まれ。大阪府で育ち、現在は京都府在住。昭和54年、私立清教学園高等学校卒業後、航空自衛隊（第5期一般空曹候補学生）を経て、大阪府河内長野市の消防職員となる。数度の事故での後遺症対策から運動療法と出会い、その効果を体感したことがきっかけで、フィットネスインストラクターとして運動指導の道に進む。
昭和62年以降、医療機関や自治体、フィットネス施設において運動指導を行う。
現在は幅広い対象者への30年近くの指導経験をもとに、独自のユニークな指導法を確立し、糖尿病の運動療法やメタボ対策、介護予防、子供たちの健康運動教室、災害に備える危機管理教室などを全国で行ってきた。
また、自身の病气や妻を亡くした経験からストレスマネジメントの重要性も痛感し、看護協会や救急救命財団東京研修所などで、心身が元気で前向きになるストレス対策プログラムも展開している。「笑って、動いて、いのち大事に、もっと人間しましょう！」をモットーに講演会を通じて、「からだの素晴らしさ」、「健康の有難さ」、「命の尊さ」を伝えたく、精力的に活動中。

- ・独立行政法人国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター 臨床研究企画運営部研究員
- ・財団法人救急振興財団 救急救命東京研修所 救急救命士養成研修講師（ストレスマネジメント・運動学）
- ・日本肥満学会 生活習慣病改善指導士カリキュラム委員
- ・有限会社ヒューマンモア 代表取締役 健幸運動コーディネーター

講演②

「糖尿病治療の最新の進歩」

〈講師〉岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授
岡山大学病院 糖尿病センター 副センター長 四方賢一

わが国の糖尿病患者数は約950万人に達し、糖尿病予備軍を合わせた人の数は2千万人を超えると推定されています。糖尿病治療の3本柱は、食事療法・運動療法・薬物療法であり、食事・運動を含めた生活習慣の改善が大変重要です。一方、最近の医学の進歩に伴って、糖尿病治療も目覚ましく発展し、特に糖尿病治療薬の開発は急速に進んでいます。糖尿病治療薬には、インスリンの分泌を増やす薬、インスリンの効果を高める薬、食後の血糖の上昇を抑える薬、そしてインスリン注射製剤がありますが、最近、これに「インクレチン関連薬」と「SGLT-2阻害薬」が加わりました。また、リアルタイムで血糖を測定して表示するシステムなども実用化されています。

この公開講座では、最近の糖尿病治療の進歩について解説したいと思います。

memo



〈講師〉
四方 賢一
岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授
岡山大学病院 糖尿病センター 副センター長

プロフィール
昭和60年 岡山大学医学部 卒業
平成4年 岡山大学大学院医学研究科 修了
平成4年 岡山大学医学部第三内科 助手
平成9年 岡山大学医学部第三内科 講師
平成9年 ハーバード大学医学部 ジョスリン糖尿病センター 客員准教授
平成16年 日本糖尿病協会岡山県支部 常務理事
平成19年 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 腎・免疫・内分泌代謝内科学 准教授
平成21年 岡山大学病院 腎臓・糖尿病・内分泌内科 診療科長
平成22年 岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授
平成24年 岡山大学病院 糖尿病センター 副センター長

講演③

「今日からはじめる健康食! ～ここがポイント～」

〈講師〉神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 副部長 戸田明代

現在、日本では4人に1人が65歳以上の高齢者であり、10年後は超高齢化社会へ突入するといわれています。また、日本の平均寿命・健康寿命とも世界での順位はトップクラスですが、平均寿命と健康寿命には10年余りの差があり、多くの方が何らかの自立できない状況で10年余りを過ごしている現状が報告されています。その原因には、脳血管疾患・糖尿病・がんなどの生活習慣病が多くの割合を占め、毎日の食事の摂り方が鍵を握っています。また、糖尿病の治療の食事は、“健康食”とも言われ、糖尿病予備軍の方の糖尿病発症を予防することも明らかになっています。

そこで、本日は、今日からはじめる簡単な“健康食”のポイントを楽しく学び、皆さんの日頃の食生活を一緒に振り返ってみましょう。そして、いきいきと自分らしく生きるために食事の工夫をはじめてみませんか。今からでも決して遅くはありません。

memo



〈講師〉
戸田 明代
神戸大学医学部附属病院
栄養管理部 副部長

- プロフィール
- | | |
|---------|-------------------------------------|
| 昭和53年3月 | 県立広島女子大学家政学部
食物栄養学科 卒業 |
| 昭和53年4月 | 神戸大学医学部附属病院
栄養管理室 栄養士 |
| 平成8年4月 | //
主任管理栄養士 |
| 平成15年4月 | //
栄養管理室長 |
| 平成19年4月 | //
栄養管理部副部長（現在に至る） |
| 平成19年4月 | 神戸女子大学家政学研究科
食物栄養学専攻博士前期課程
卒業 |
| 平成21年4月 | 神戸学院大学 客員教授
（現在に至る） |
| 平成24年4月 | 神戸女子大学 客員教授
（現在に至る） |

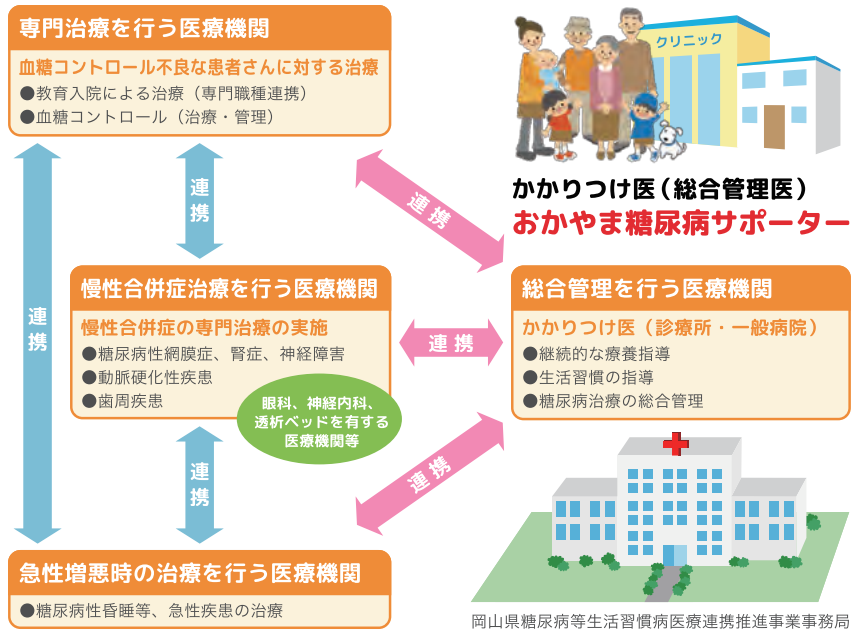
- 【免許・資格】
- ・管理栄養士
 - ・日本病態栄養学会認定 病態栄養専門師
 - ・日本病態栄養学会認定 NSTコーディネーター
 - ・日本糖尿病療養指導士認定機構認定 日本糖尿病療養指導士
- 【学会活動】
- ・日本病態栄養学会（評議員）
 - ・日本糖尿病学会
 - ・日本栄養改善学会
- 【その他役職】
- ・日本糖尿病協会兵庫支部神戸糖尿病協会理事
 - ・日本糖尿病協会兵庫支部栄養部会副会長および事務局

岡山県では、

糖尿病の連携診療を推進しています

岡山県糖尿病等生活習慣病医療連携推進事業では、糖尿病診療に際して「かかりつけ医（総合管理医）」と「専門治療医療機関」のお互いのメリットを活かした連携診療を推進しています。かかりつけ医（総合管理医）と専門治療医療機関による“切れ目のない医療連携体制”を確立し、お互いの機能を十分に発揮することで、地域の皆さまに対して“良質で効率的な医療”を提供し、県民の皆さまの健康をサポートいたします。

また、“糖尿病に精通した医療スタッフ”を養成するため、平成26年度から「おかやま糖尿病サポーター」認定制度をスタートさせ、県民の皆さまにより良い糖尿病医療を提供できる体制づくりを目指しています。



おかやま糖尿病サポーター

糖尿病の治療には、薬物療法とともに、食事や運動などの生活習慣に関わる必要があり、医師とともにメディカルスタッフが患者さんの療養を支援することが重要です。

岡山県では、かかりつけ医や調剤薬局など、より地域に密着した施設で働くメディカルスタッフに、糖尿病療養指導の知識と技術を身につけて頂くことを目的として、平成26年度より「おかやま糖尿病サポーター」を認定する制度を開始しました。

おかやま糖尿病サポーター、糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士が力を合わせて糖尿病患者さんの療養を支援することにより、より良い糖尿病医療を提供することを目指しています。

