



# 第1回市民公開講座

～桜と川をハートに～

## 「健康長寿は歩くことから」

日時 2023年 **10月29日** (日)  
12:50-15:00 (12:20受付開始)

場所 香取市小見川市民センターいぶき館 多目的ホール  
香取市羽根川38番地 JR小見川駅から徒歩10分 駐車場有(小見川支所)

総合司会 経営企画室長 瀧口 広

### 正しく食べて、歩いて 糖尿病の合併症を予防しよう

講演進行 医療支援部長 笹本 孝信

「食事で健やかに ～未来の自分へできること～」 管理栄養士 高安 和美

「糖尿病の方もそうでない方も運動で健康増進を」 内科医師 永野 秀和

### 歩くために 股関節・膝の痛み、最新の手術治療

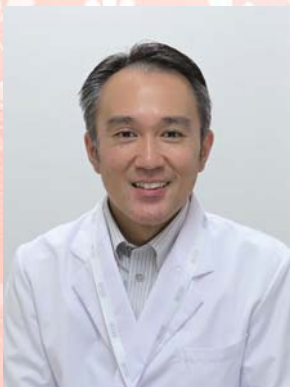
講演進行 看護部長 篠塚 信子

「良い姿勢と歩き方のポイントを知りましょう」 理学療法士 長門 豊幸

「さあ、手術室の中を歩いて見よう」 看護師 加藤 婦美枝

「股関節や膝の痛みで困っていませんか？」 整形外科医師 瓦井 裕也

～最先端の技術により辛い痛みからの解放とからだを動かす喜びを再び～



医学博士 永野 秀和

香取おみがわ医療センター  
内科部長  
千葉大学大学院医学研究院  
分子病態解析学講座  
特任准教授  
内分泌代謝内科指導医  
糖尿病専門医  
総合内科専門医



医学博士 瓦井 裕也

香取おみがわ医療センター  
整形外科(非常勤)  
千葉大学大学院医学研究院  
整形外科学 助教  
日本整形外科学会専門医  
日本リウマチ学会指導医  
日本人工関節学会認定医  
日本医師会産業医  
日本骨粗鬆症学会認定医

# 市民公開講座の講師と講演内容をご紹介します。

## 「糖尿病の方もそうでない方も運動で健康増進を」

日常生活における身体活動量の低下や運動不足は、血糖値が高いことよりも関連死亡者数が多いと言われています。最近の研究結果でも示されているように、「今よりも10分多く、元気にからだを動かす」ことで、生活習慣病の発症を低下させるだけでなく、日常生活を制限されず健康に生活できる期間である「健康寿命」をのばすことができる可能性があります。厚生労働省が提唱・啓発している「運動によって健康増進を実現」するためのガイドラインをふまえて、糖尿病でない方はその発症を、糖尿病の方は合併症の進展を抑えるために必要なこととお話しできればと思います。



内分泌代謝内科指導医、糖尿病専門医  
総合内科専門医

### 医学博士 永野 秀和

香取おみがわ医療センター 内科部長(糖尿病・内分泌代謝内科)  
千葉大学大学院医学研究院 分子病態解析学 特任准教授  
経歴  
千葉大学医学部医学科 卒業  
千葉大学医学部附属病院 糖尿病代謝内分泌内科 医員  
東千葉メディカルセンター 代謝内分泌内科 医長  
千葉大学大学院医学研究院 細胞治療内科学・分子病態解析学 特任助教  
米国コロンビア大学生物科学部 ポスドクフェロー  
千葉大学大学院医学研究院 分子病態解析学 特任准教授

## 「股関節や膝の痛みで困っていませんか？」

～最先端の技術により辛い痛みからの解放とからだを動かす喜びを再び～

千葉大学病院で関節リウマチと股関節の専門医として診療を行い、2021年から香取おみがわ医療センターにおいて股関節・膝疾患の専門外来と手術を行っています。特に下肢の人工関節の手術が専門で、体に負担の少ない手術法に関する研究で医学博士を取得し、2018年に世界で最も権威のある学会である米国整形外科学会においてその優れた成績を発表致しました。

高齢化に伴い股関節や膝の痛みに悩む患者さんは増加傾向にありますが、医療技術の進歩に伴い、安全で痛みの少ない治療法が開発されてきています。最先端の技術により、少しでも多くの方が辛い痛みから解放され、からだを動かす喜びを再び感じていただけるようお手伝いしてまいります。



日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会指導医  
日本人工関節学会認定医、日本医師会産業医  
日本骨粗鬆症学会認定医

### 医学博士 瓦井 裕也

香取おみがわ医療センター 整形外科(非常勤)  
千葉大学大学院医学研究院 整形外科学 助教  
経歴  
筑波大学医学専門学群医学類 卒業  
NTT東日本関東病院 初期臨床研修修了  
千葉大学大学院(医学博士)早期修了  
McGill大学Alan Edwardsペインセンター 博士研究員  
千葉大学大学院医学研究院 整形外科学 先端脊椎関節機能再建医学講座 特任助教  
千葉大学医学部附属病院 材料部 助教

## 「食事で健やかに ～未来の自分へできること～」



皆さんは今、どのような食生活をとっていますか。食習慣は未来の自分を作ります。これからの生活を健やかに過ごすために、必要な栄養を適切にとることが大切です。食事を正しく選び、体の調子を整えて豊かな人生を送りましょう。

臨床栄養科 管理栄養士  
上席主任技師 高安 和美

## 「良い姿勢と歩き方の ポイントを知りましょう」



肥満や関節痛の予防・改善のためには、日常生活で体を動かすことが大切です。本講演で、すぐにでも実践できる良い姿勢と歩き方について知っていただきます。より健康的で楽しい人生を送るための一歩を踏み出しましょう。

リハビリテーション科 理学療法士  
副科長 長門 豊幸

## 「さあ、手術室の中を 歩いて見よう」



皆さんは手術室の中を見たことがありますか？手術をされた方も周囲を見る余裕はありませんよね。新しくなった病院の手術室がどんなところなのか、今日はリラックスして、私と一緒に手術室の中を歩いてみましょう。

手術科 看護師  
看護師長 加藤 婦美枝