

目からウロコ！ 最新メタボ対策法

～いつまでも若々しい健康ボディの作り方～

岡山芳泉高校同窓生による
市民公開講座
参加無料
(定員350名)

2013年7月28日(日)
14:00～16:00(開場13:30)
ピュアリティまきび 孔雀の間
岡山市北区下石井2-6-4 1
TEL:086-232-0511

司会

佐藤 哲也 (3期生:岡山赤十字病院 循環器内科)
池田 弘 (3期生:重井医学研究所附属病院 内科)

冒頭講演 「知っておきたいメタボの新常識」 池田 弘

講演1 「肥満外来1800例より学んだ若返り医療最前線」

～糖質制限とコンディショニングの実際～

中村 巧 中村整形外科リハビリクリニック
日本抗加齢医学会評議員

講演2 「菜食主義では長生きできない！」

～糖質制限+しっかり良質タンパク質が健康長寿の秘訣～

村田 裕子 3期生 料理研究家

講演3 「地域づくりはコミュニティーから」

～健康都市、岡山を目指して～

森脇 浩之 3期生 森脇英一商店 (株)ODIC

パネルディスカッション&質疑応答

今回の講演は初期のメタボ患者さんを対象に企画していますので、合併症の多い患者さんには不向きな治療内容も含まれております。

主催/芳医会(岡山芳泉高校同窓会支部会)/共催 岡山芳泉高校同窓会/後援 岡山県・岡山市・山陽新聞社・岡山県医師会
お問い合わせ先/市民公開講座事務局(森脇事務所内)TEL:086-221-0501 FAX:086-221-0502 Email:houiikai@gmail.com

目からウロコ！最新メタボ対策法

～いつまでも若々しい健康ボディの作り方～

最近、メタボリック症候群(メタボ)は聞き慣れた言葉になりましたが、その詳細は意外と知られていません。メタボは食事で体に入るエネルギーと、運動で消費されるエネルギーのバランスが崩れ、余った栄養分(糖質・脂質)が脂肪などに変わって様々な病気を引き起こす病気です。放置すると病気はドミノ倒しのように次々に増えていき、生活習慣の改善のみでは進行が止まらなくなります。今回の講演は、そうなる前のメタボ初期および予備軍の患者さんを対象に企画しました。

メタボのアンバランスを起こす原因として注目すべきキーワードは「糖質」と「筋肉」の二つです。この二つのキーワードについて十分に理解すれば、今までのダイエット法よりも効果的なダイエットを行うことができますし、若々しい健康ボディを手に入れることで、寝たきり予備軍として注目されているロコモティブ症候群(ロコモ)対策にもなります。

最新メタボ対策法について、3人の講演者にそれぞれの立場からわかりやすい解説をしていただきます。

冒頭講演 『知っておきたいメタボの新常識』 池田 弘 (芳泉3期生)

本講演に先立ち、メタボの新常識、メタボとロコモの関係についての解説を行います。

講演1 『肥満外来 1800 例より学んだ若返り医療最前線 ～糖質制限とコンディショニングの実際～』

中村 巧 (中村整形外科リハビリクリニック、日本抗加齢医学会評議員)



当院では、過去10年間に、肥満外来で約1800名の治療を行いました。膝や腰を中心とした整形外科的疾患(ロコモ)の患者さんを対象にしていますが、その多くはメタボも合併しています。糖質制限食と運動により5kg、10kg、20kgと減量しますと、ロコモ・メタボとも劇的に改善し、薬を中止できる患者さんも多くおられます。さらに蛋白質をしっかり摂取することで、体脂肪が減り、筋肉が増え、循環代謝が良くなり、免疫力もアップする理想的な減量を実現しています。講演では当院で行われている最新の若返り健康法を紹介していきます。

講演2 『菜食主義では長生きできない！ ～糖質制限+しっかり良質タンパク質が健康長寿の秘訣～』

村田 裕子 (芳泉3期生:料理研究家)



日本人は、農耕のための肉体労働のエネルギー源として炭水化物(糖質)の多い食事を摂ってきました。肉体労働が不要となり、高齢化が進んだ現代では、伝統的食習慣では糖質が余って脂肪に変わり、メタボの原因となっています。そうした背景から、糖質制限食が注目されています。一方で、ダイエット目的の粗食からタンパク質不足→栄養失調になっている方が増えています。良質のタンパク質は、脳や体の活性化、運動に関わる骨や関節、筋肉の強化・維持に欠かせない栄養素です。講演では炭水化物、タンパク質、脂質のバランスのとれた食事法、食材の選び方、組み合わせ方、調理法などをご紹介します。

講演3 『健康づくりはコミュニティから ～健康都市、岡山をめざして～』

森脇 浩之 (芳泉3期生:森脇英一商店、(株)ODIC)



今までのメタボ対策は、主に、病院で行われてきました。薬に頼る治療に慣れている患者さんにとっては、正しい生活習慣を指導されても、自分を律して、習慣を継続していくのは難しいことです。しかし、日常のちょっとした生活習慣を改善し、社会環境を整備すれば、メタボ体質から脱し、健康長寿社会を実現することが十分に可能なのです。講演では、全国で行われている工夫のいくつかを紹介するとともに、岡山市で実行可能なプログラムについて提言したいと思います。