

第8回メタボリックシンドローム会

今回は豪華2本立て!!!

特別講演

心血管病について あなたのリスク、ご存知ですか？

特別講演①：肥満・メタボリック症候群と心臓・血管の病気

京都医療センター 臨床研究センター
先端医療技術開発研究室長 和田 啓道 先生



特別講演②：肥満・メタボリック症候群と脳卒中

京都医療センター 神経内科医長 大谷 良 先生



厚生労働省によると、日本人の死因の1/3は心臓病・脳卒中などの動脈硬化性疾患であると報告されています。

肥満症・メタボリックシンドロームがあると数倍も心臓病・脳卒中の発症リスクが高くなってしまおうって…皆さんご存知ですか？昔から、「敵を知り己を知れば百戦危うからず」とよく言いますよね

「備えあれば憂いなし」、皆さん十分に心血管病の知識をつけ、しっかり対策をたてていきましょう!!

●プログラム●

- ① 9:30~10:00 身体測定
- ② 10:00~10:15 メタボ会・会長挨拶
- ③ 10:15~10:45 特別講演 ①
- ④ 10:45~11:15 特別講演 ②
- ⑤ 11:15~11:45 2-8病棟ナースより「メタボ撲滅15分間サーキット体操」
- ⑥ 11:45~12:05 初夏のヘルシーメニュー
- ⑦ 12:05~12:20 表彰式
- ⑧ 12:20~12:30 副会長の挨拶、閉会

2009

6/27 Sat

9:30~12:30

場所：京都医療センター
管理棟4F 大会議室



●お申し込み方法 ● 《締め切り 6月15日(金)》

- ・下記の事務局に氏名、年齢、住所を記載の上、FAXして下さい。お電話での参加予約もお待ちしております。
- ・一般の方、医療従事者の方、お気軽にご参加下さい(ご一報頂ければ幸いです)。

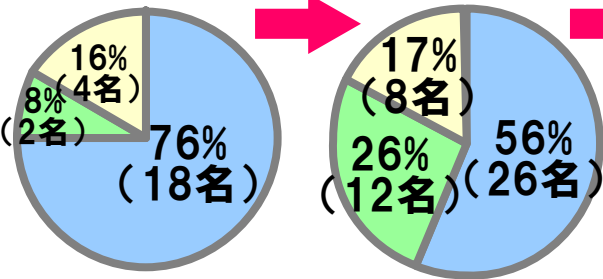
事務局

京都医療センター・メタボリックシンドローム会

連絡先：電話：075-645-8401 (内線4701) FAX:075-645-2781

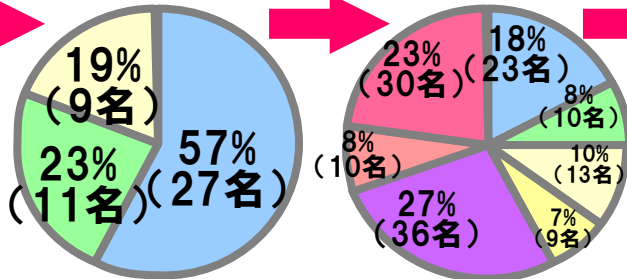
第8回メタボリックシンドローム会 参加者内訳

第1回(24名) 第2回(46名)



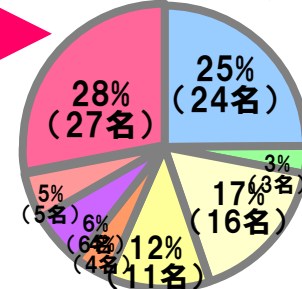
前回参加者 15名

第3回(47名) 第4回(131名)



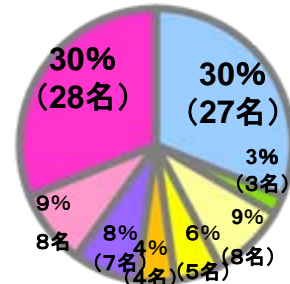
前回参加者 28名

第5回(96名)



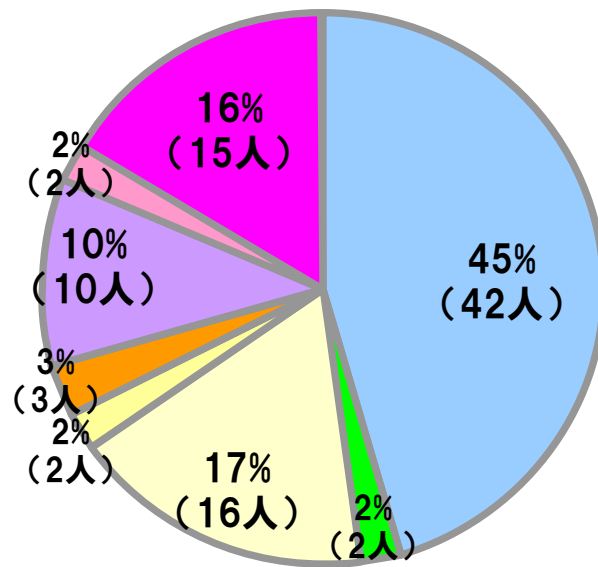
前回参加者 23名

第6回(90名)



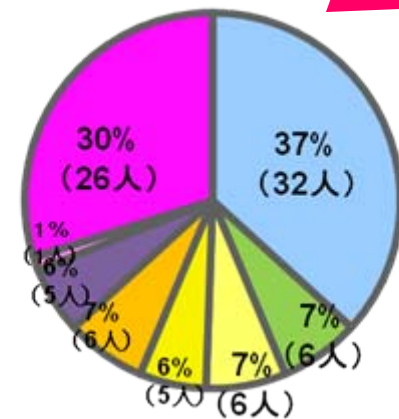
前回参加者 21名

第8回(92名)



前回参加者 30名

第7回(87名)



前回参加者 29名

- 院内
- 他院
(大石内科CL、大阪府済生会野江HP)
- 紹介、HP、ポスターなど
- 医師
- 栄養士
- 看護師
- 看護学生
- スタッフ

第8回メタボリックシンドローム会 参加者背景

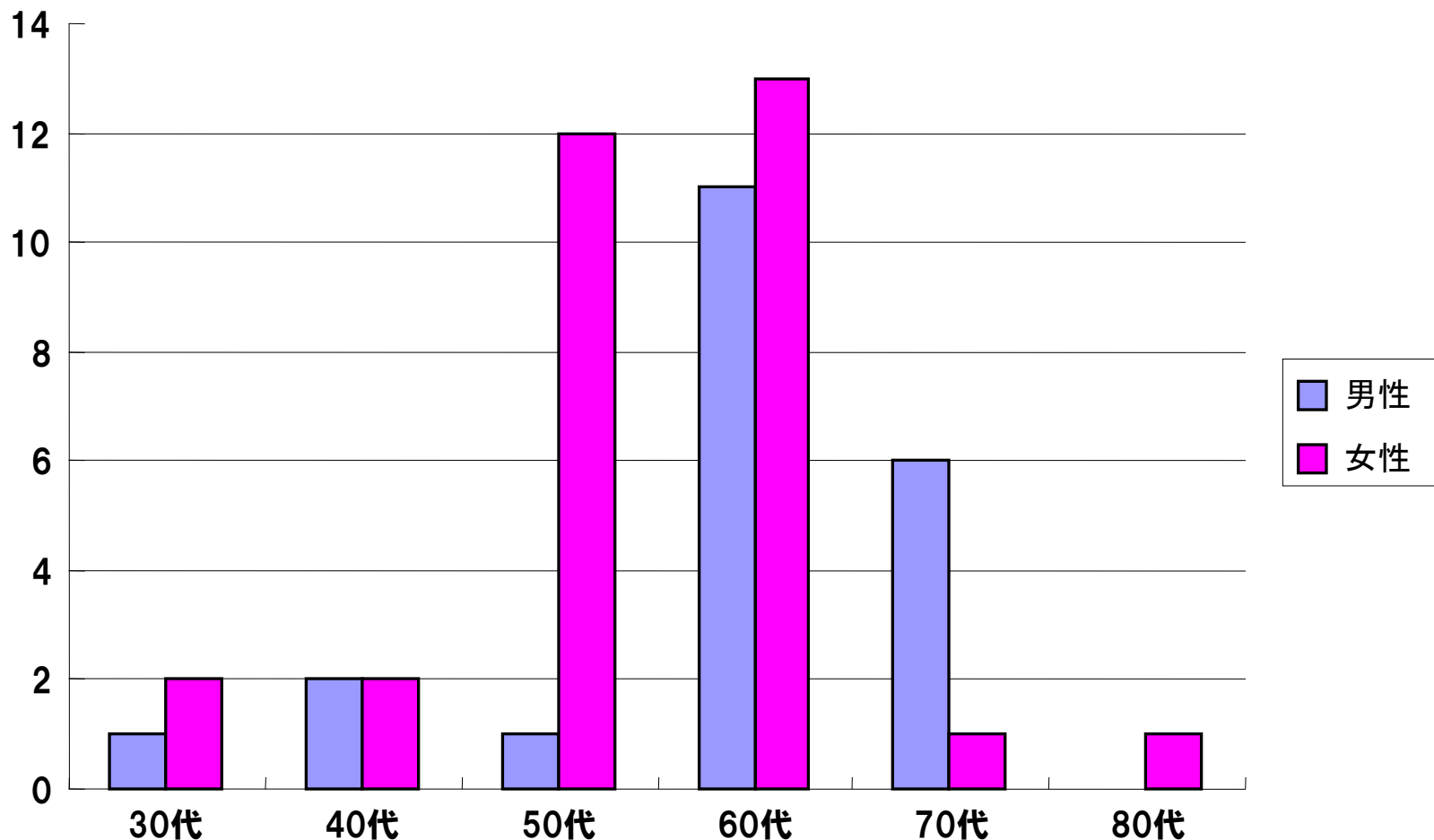
52名

男性/女性	21/31
年齢（歳）	60.3±1.55
BMI（kg/m ² ）	26.3±0.78
腹囲（cm）	93.47±1.62
体脂肪率（%）	31.85±0.80
拡張期血圧（mmHg）	138.27±2.41
収縮期血圧（mmHg）	77.16±1.60
血糖	検査中
HbA1c（%）	検査中
総コレステロール	検査中
中性脂肪	検査中
HDLコレステロール	検査中
LDLコレステロール	検査中
レプチン	検査中
アディポネクチン	検査中
血液さらさら度（秒）	解析中

第8回メタボリックシンドローム会 参加者年齢分布

全体参加者 60名

(人数)



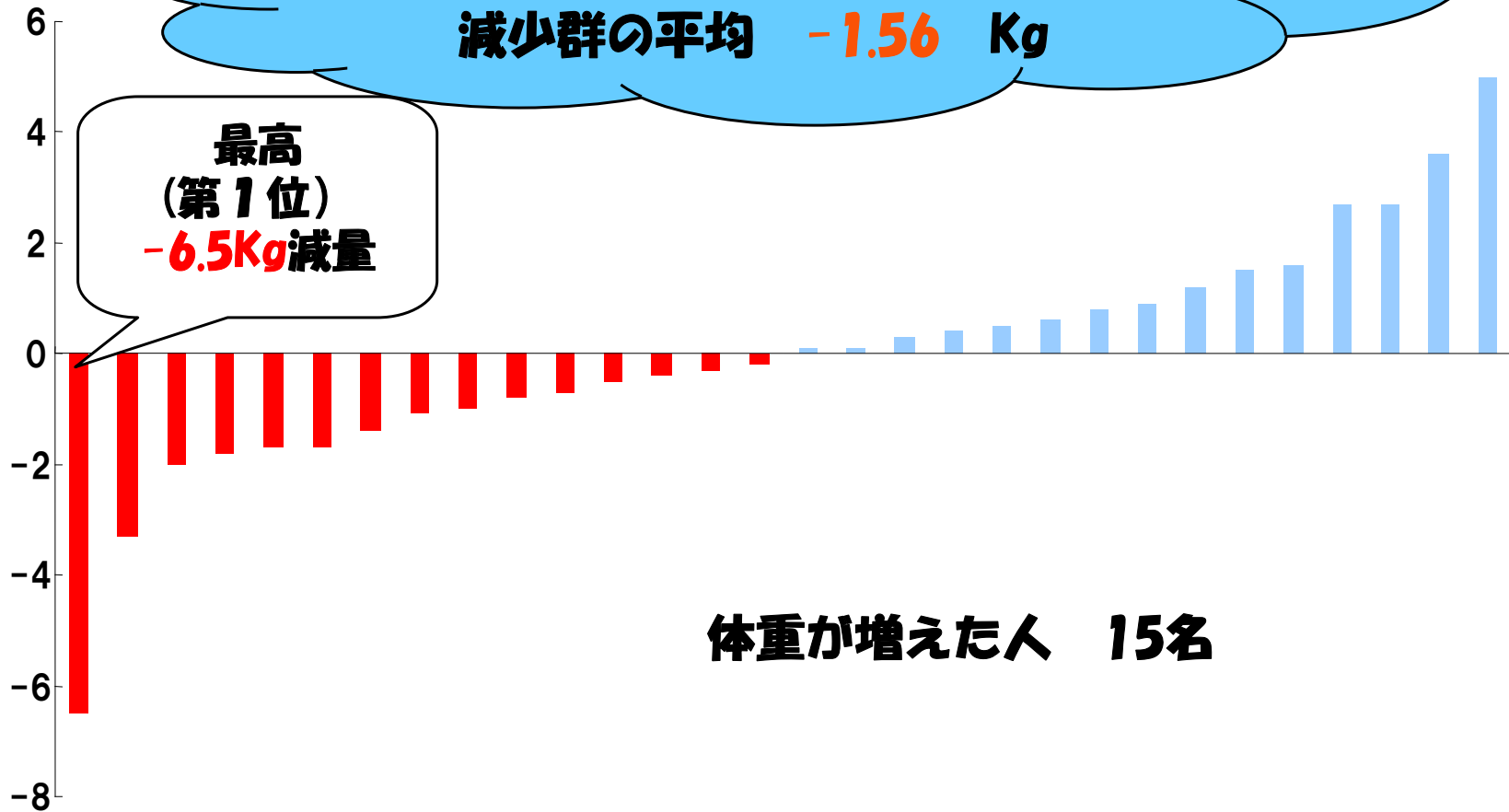
前回からの体重変化(30名)

体重が減った人 **15名 (50%)**

減少群の平均 **-1.56 Kg**

最高
(第1位)
-6.5Kg減量

体重が増えた人 **15名**



第8回メタボリックシンドローム会

開会のあいさつを「会長さん」
閉会のあいさつを「副会長さん」
にさせていただきました。



メタボ会 会長



メタボ会 副会長

身体測定

受付

身体測定は3種類です！！

- ① 血圧測定
- ② 体重測定
- ③ 腹囲測定

変化はどうでしょうか...



体重測定



採血

血圧測定



前回に比べて、体重はどうでしょうか？ドキキです(^^)

血圧はどうかな(>_<)/
ちょっと緊張ぎみです

●特別講演①● 「肥満・メタボリック症候群と心臓、血管の病気」



京都医療センター 臨床研究センター先端医療技術開発研究室長
和田 啓道先生に講演していただきました！

肥満と心臓病の関係について皆さん真剣にお話を聞いていました。



皆さんよそ見することなく
前方のスクリーンを
集中して聞いていました。



●特別講演②● 「肥満・メタボリック症候群と脳卒中」



京都医療センター 神経内科医長
大谷 良先生に講演していただき
ました！

肥満と脳卒中の危険因子の関係
について皆さん真剣にお話を聞いて
いました。



先生の講演後の質問タイム

皆さん自分の疑問に思ったこと
などを時間の許す限り先生に
質問していました。



2-8ナースより サーキット運動



京都医療センター 2-8病棟の
看護師さんに雨が降っても家で出
来るこれからの季節にぴったりの
運動プログラムを作っていました！



ゆっくりとした
運動ですが、
効果は抜群で、
実際に体のど
こら辺の部分
を使っている
かが分かるほ
どでした。

2-8病棟ナースさん達が
実際に前で実演して
くださいました！
皆さん楽しみながらしっかり運
動ができました。





初夏のヘルシーメニュー紹介



管理栄養士さんより、
初夏のヘルシーレシピを紹介し
ていただきました☆

しらたきの冷やし
中華風サラダ



刺身こんにゃく
カルパッチョ風



少しずつ暑くなってきた
この頃、コショウや青じそ
を使った体がだるい時で
も食べやすいレシピを紹介
していただきました。



会長から表彰状を！

☆表彰式☆



今回褒めた1位
から5位の方に
一人ずつ褒める
ためにどのような
ことをしたか
お話していただ
きました♪



おめでとうございます♪

表彰のドラム



皆さんよく頑張りました☆

1等の賞品は何かな！？

★試食会★



サニーヘルスさんのマイクロダイエット試飲コーナーです。
ストロベリーなど様々な味が
ありました。

皆さん自分の興味のある商品の説明を聞き、試飲をして楽しんでいました☆



次回(第9回)メタボ会のお知らせ

**次回、第9回メタボ会は、
2009年 冬の予定です。
次回も奮ってご参加下さい。
第9回こそ表彰式を目指し、
メタボ会一丸となって、
努力していきましょう！**



次回こそ、
メタボリック絶対禁止！！

