

第9回メタボリックシンドローム会

★今年最後のメタボ会!!!★ **肥満は腎臓にもよくない!**

特別講演



☆特別講演：「メタボリック症候群と腎臓」

京都医療センター内科系統括診療部長 腎臓内科医長 菅原 照 先生

最近話題の慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？糖尿病や高血圧で腎臓が悪くなることはご存知だと思いますが、肥満やメタボリック症候群でも腎臓が悪くなるのがわかってきました。

この機会に皆で肥満と腎臓についてしっかり勉強し、「肝腎かなめ」の臓器・腎臓を守り、健康な毎日を送りましょう！



●プログラム●

- ① 9:30～ 9:50 身体測定
- ② 9:50～10:00 会長挨拶
- ③ 10:00～10:40 **特別講演 菅原 照先生**
- ④ 10:50～11:10 “減塩で腎臓をいたわろう！”～お正月料理の工夫～
(京都医療センター管理栄養士 森 伸雄)
- ⑤ 11:10～11:30 “腎臓に優しい楽々体操”
～血行良くしてぽっかぽか肩こり予防～
(2-8看護師・健康運動指導士 小峰圭子)
- ⑥ 11:30～11:50 “メタボランチ紹介”～冬の定番メニュー～
(京都医療センター管理栄養士 大幸聡子)
- ⑦ 11:50～12:10 表彰式・体験談
- ⑧ 12:10～12:30 閉会の挨拶

2009

12 / 19

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 12月4日(金)》

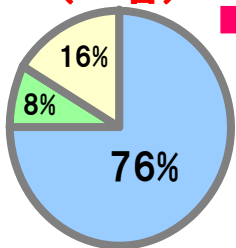
- ・下記の事務局に氏名、年齢、住所を記載の上、FAXしてください
- ・お電話での参加予約もお待ちしております
- ・一般の方、医療従事者の方、お気軽にご参加下さい(ご一報戴ければ幸いです)。

*事務局*京都医療センター・メタボリックシンドローム会

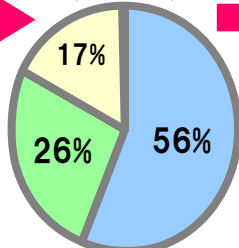
連絡先：電話：075-641-9161(内線4701) FAX：075-645-2781

第9回メタボリックシンドローム会 参加者内訳

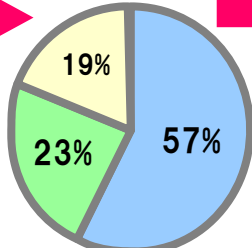
第1回
(24名)



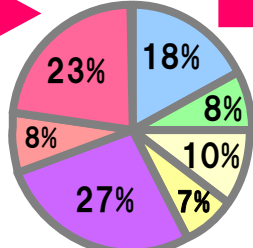
第2回
(46名)



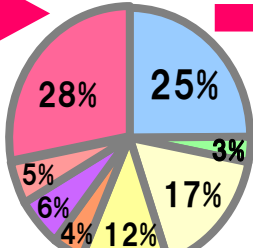
第3回
(47名)



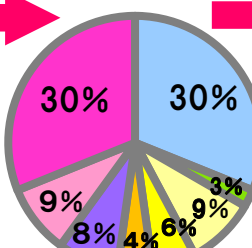
第4回
(131名)



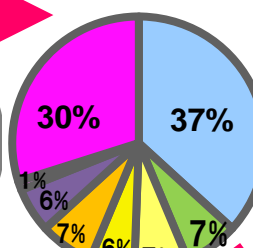
第5回
(96名)



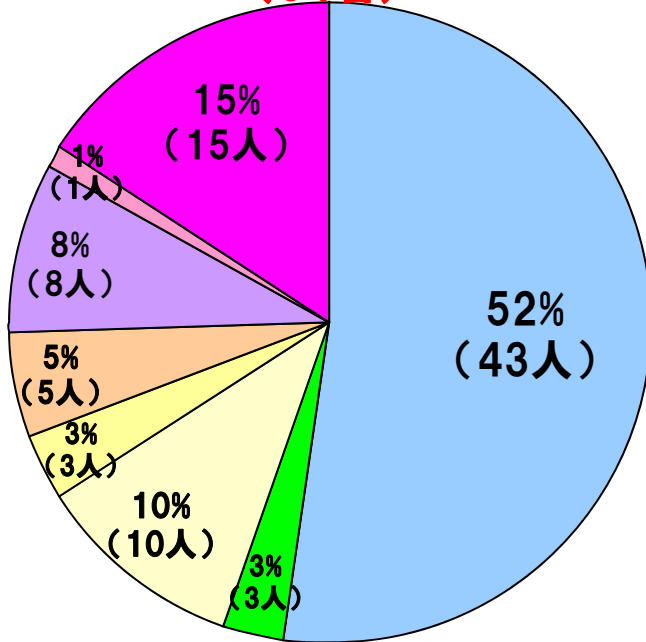
第6回
(90名)



第7回
(87名)

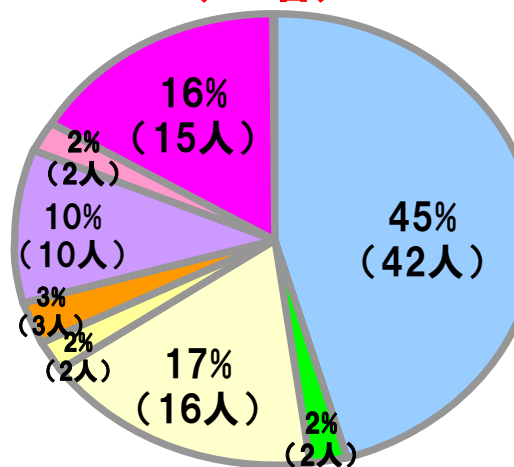


第9回
(94名)



前回参加者 37名

第8回
(92名)



前回参加者 30名

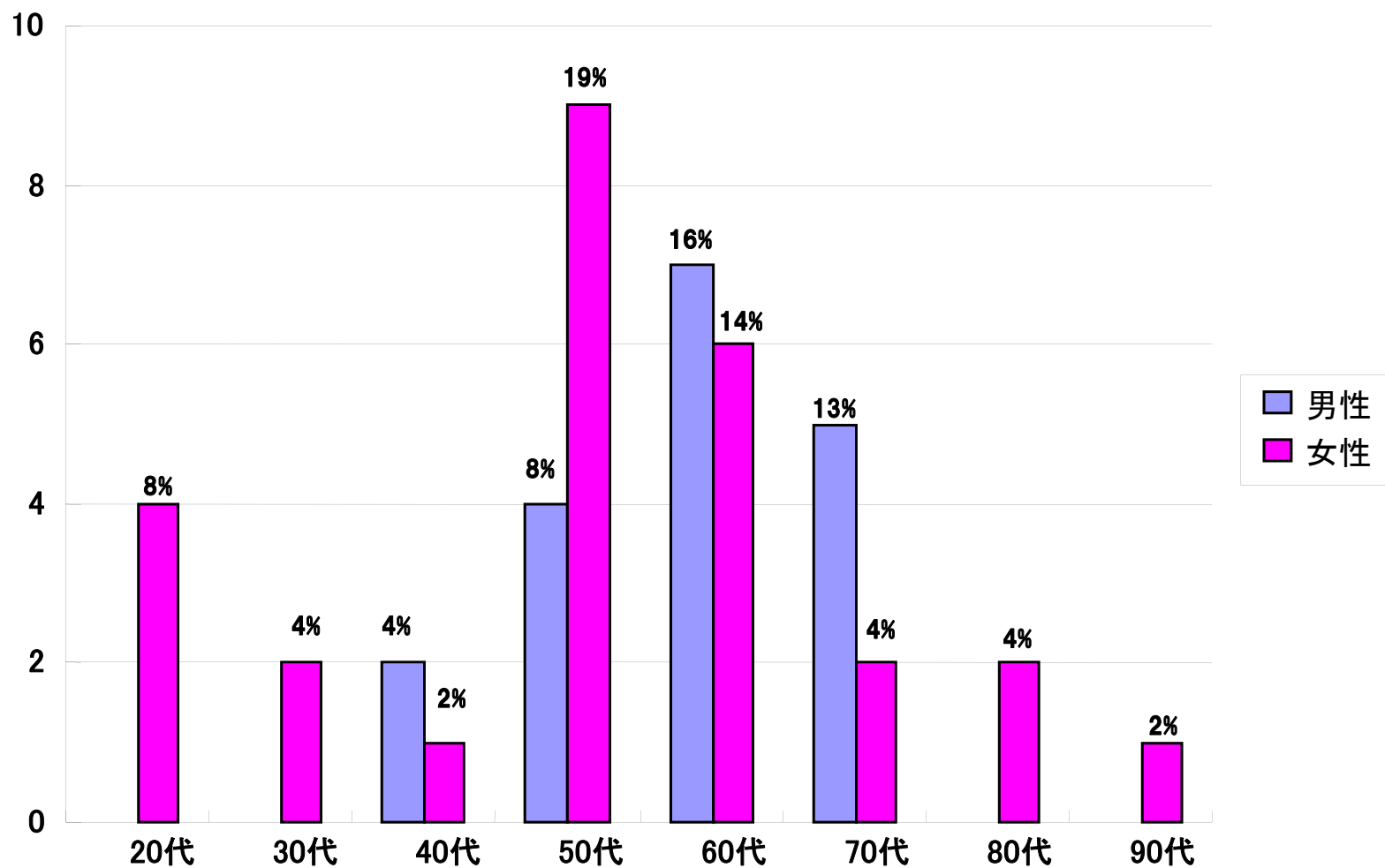
- 院内
- 他院
(大石内科CL、大阪府済生会野江HP)
- 紹介、HP、ポスターなど
- 医師
- 栄養士
- 看護師
- 看護学生
- スタッフ

48名

| | |
|-------------------------|--------------|
| 男性/女性 | 19/29 |
| 年齢（歳） | 58.3 ± 2.29 |
| BMI（kg/m ² ） | 26.3 ± 0.51 |
| 腹囲（cm） | 91.0 ± 1.70 |
| 体脂肪率（%） | 32.0 ± 0.51 |
| 拡張期血圧（mmHg） | 145.2 ± 1.72 |
| 収縮期血圧（mmHg） | 78.8 ± 1.72 |
| 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 |

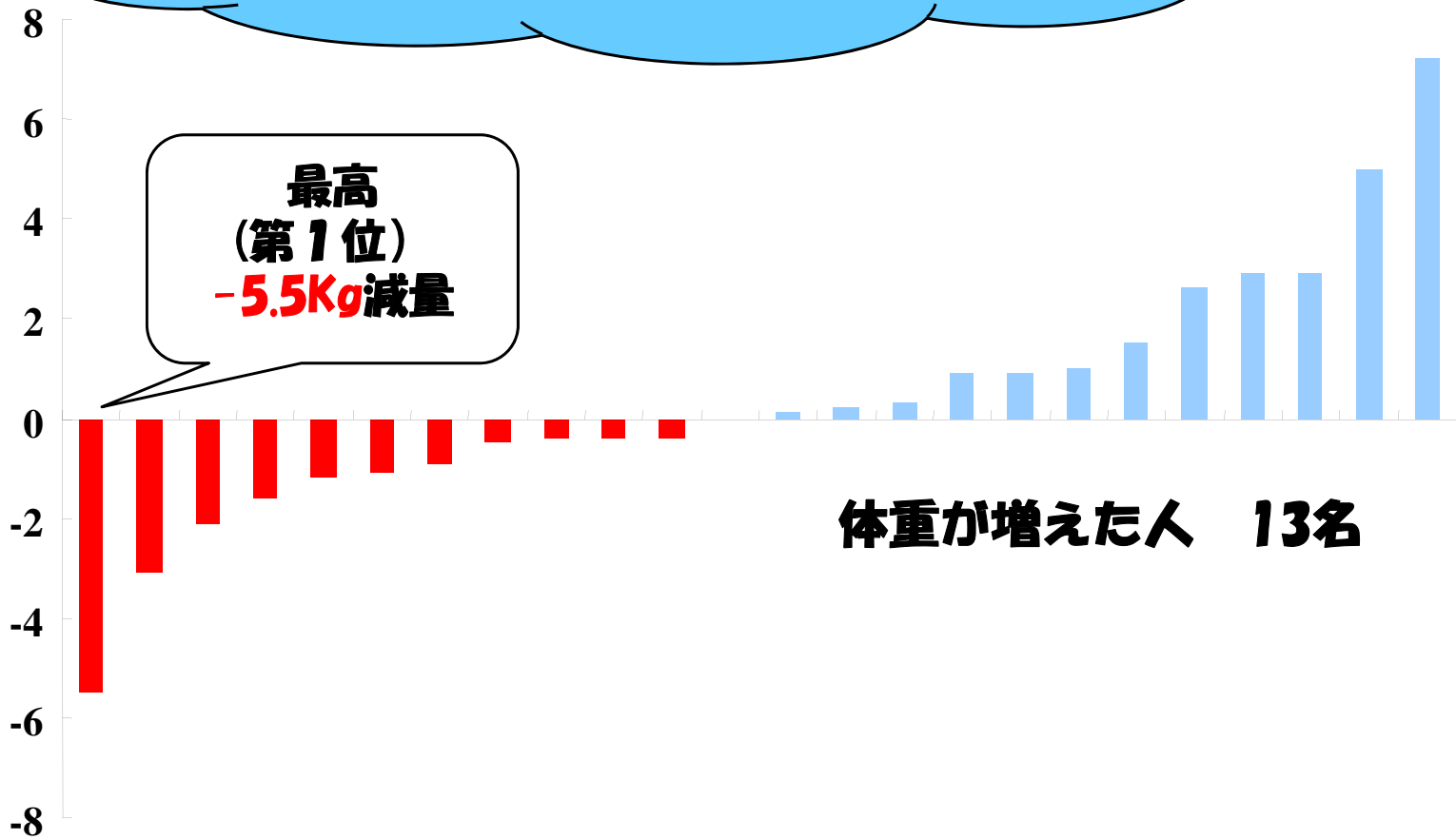
第9回メタボリックシンドローム会 参加者年齢分布

(人数)



前回からの体重変化（24名）

体重が減った人 **11名 (46%)**
減少群の平均 **-1.6 Kg**



第9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

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...



前回に比べて、体重はどうでしょうか？ドキドキです(^_^)

血圧はどうかな(>_<)/
ちょっと緊張ぎみです

●特別講演● 「メタボリック症候群と腎臓」



京都医療センター 内科系統括診療部長 腎臓内科医長
菅原 照 先生に講演していただきました！肥満と腎臓の関係や慢性腎臓病(CKD)について話して頂きました。



皆さん講義を集中して聞いていました。また活発な質疑応答が繰り広げられました。



減塩で腎臓をいたわろう！～お正月料理の工夫～



京都医療センター 管理栄養士・森 伸雄先生に、腎臓病予防の為の塩分・タンパク質制限食について、塩分が多くないがちなお正月料理の作り方含めて、教えて頂きました。



どのような料理や食材が塩分が多いのか、どうしたら減塩しつつ味を付けられるのかを勉強しました。



腎臓に優しい楽々体操 ～血行良くしてぽっかぽか肩こり予防～



京都医療センター 2-8看護師・健康運動指導士 小峰圭子氏に血行を良くして体を内側から温める体操、肩こり予防体操を教えて頂きました。



最後に2人一組で体を肩をほぐし合いました。

座ったままでも出来る体操もあったので、足や腰が痛い人も一緒に運動できました。





メタボランチ紹介～冬の定番メニュー～



管理栄養士 大幸 聡子先生より
おでん等の冬の定番メニュー・京風おでんの
良い作り方を紹介していただきました☆



きんぴら巻おにぎり



蒸し野菜とピクルスのサラダ



京風 おでん

冬の定番メニューおでんのた
ねの選び方、低カロリーだけ
ど食べ応えもあって温まる蒸
し野菜の作り方を教えてもら
いました☆



☆表彰式☆



今回痩せた1位
から5位の方に
一人ずつ
“痩せるコツ”を
お話していただ
きました♪



おめでとうございます♪



皆さんよく頑張りました☆

★試食会★



こちらはサニーヘルスさんのマイクロダイエットの試飲コーナーです。

皆さん自分の興味のある商品の説明を聞き、食べて楽しんでいました。



次回(第10回)メタボ会のお知らせ



**次回、第10回メタボ会は、
2010年5月頃の予定です。
次回も奮ってご参加下さい。
第10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！！

