

西南部会 市民公開講座

「肥満！動脈硬化！そんなに危険なの?!」を開催して

第60回日本薬理学会西南部会 会長 和田 明彦

第60回日本薬理学会西南部会の開催を記念して、市民公開講座「肥満！動脈硬化！そんなに危険なの?!」を2007年11月23日、宮崎市民プラザ（宮崎市）において開催しました。第一線でご活躍の4人の講師をお招きして、メタボリックシンドロームと動脈硬化の怖さについて、さらに、その予防のための具体的な対策（運動、食事）について、以下のテーマで、大変分かりやすく講演していただきました。

1. 「メタボリックシンドロームと内臓脂肪」
松澤佑次先生（大阪大学医学部名誉教授）
2. 「動脈硬化はなぜ怖い？」
浅田祐士郎先生（宮崎大学医学部教授）
3. 「中高年のためのメタボ退治の運動のこつ」
中津留邦展先生（宮崎善仁会病院院長）
4. 「食事バランスガイドとメタボリック」
日高知子先生（宮崎県栄養士会理事）

また、宮崎が生んだ偉人“ビタミンの父”高木兼寛のパネル展示、ビデオ上映を行ない、“食による病気の予防・治療”を世界で初めて科学的に証明・実践した偉業を紹介し、食事の重要性をアピールしました。本市民公開講座は、平成19年度科学研究費補助金研究成果公開促進費補助事業の支援を受けて開催されました。

市民公開講座当日は、3連休の初日で、絶好の行楽日和であったため、参加者の減少が心配されましたが、幸い約200名の市民の方々に参加していただきました。本市民公開講座の世話人和田の挨拶に続き、第1部は、メタボリックシンドロームの理解編として、松澤先生に、メタボリックシンドロームにおいて内臓脂肪がキープレイヤーとなり、糖尿病、脂質異常、高血圧が重なり、動脈硬化につながっていくことをご説明いた

きました。続いて、浅田先生に、動脈硬化とその合併症の成り立ちについて、動脈硬化の病理標本や実験モデルなどを用いてご説明いただきました。ここで、長めの休憩時間を取り、15分程度の高木兼寛のビデオ上映とパネル展をご覧いただきました。休憩後の第2部は、メタボリックシンドロームを防ぐ為の実践編として、中津留先生に、安全に無理なくお腹の脂肪を燃やすための運動のコツについてご説明いただき、先生の模範演技のもと参加者全員で体操を楽しみました。最後に、日高先生から、バランスのよい食事のコツとして、食事バランスガイドを活用した食事の摂り方をご説明いただきました。講演後の質疑応答では、素朴な疑問から専門的な質問までが相次いで交わされ、予定した時間を大きく超えるほどの盛り上がりでした。

当日のアンケート（回収率46.6%）において、本公開講座は分かりやすかったか？の設問には、とても分かりやすかった（62.9%）／分かりやすかった（34%）と、96.9%が講演の内容を十分に理解できたと回答しており、さらに、本公開講座が役に立ったか？との設問には、とても役に立った（58.8%）／役に立った（38.1%）と、96.9%が今後の生活習慣を見直す上で役に立ったと回答しており、参加者にとって非常に有益な公開講座であったと思われました。また、一般市民の他に、医師、看護師、栄養士、薬剤師の方々にも多数ご参加いただき、専門家養成の観点からも十分に貢献出来たものと考えております。

最後に、本市民公開講座の開催にあたり、お忙しい中ご協力いただきました講師の先生、高木兼寛展開催にご尽力いただきました関係各位の皆様、この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。

（文責：柳田俊彦）



写真1 講演の様子（演者は浅田先生）



写真2 高木兼寛パネル展の様子