

## 『糖尿病の正しい情報の選び方』

～ネットで楽しく健康づくり～

医 師 米 井 泰 治

医師になって糖尿病を専門として選んで20年以上が経ちましたが、患者は増える一方で、糖尿病患者さんへの詐欺的な物品販売を初め危険な情報がたくさんあります。

テレビ放送では広告料が大きな収入となっているために広告を出している会社の悪いことは放送出来ません。新聞もそうで、健康を扱う新聞のコマーシャルには健康食品のコマーシャルが並びます。以前、NHKはコマーシャルがなく普遍的な情報とわれていましたが、最近は視聴率を上げるために、大げさに情報を取り上げる傾向にあり、十分な時間と説明が無いために危険な情報源になっています。

糖尿病の学会が応援する患者会「日本糖尿病協会」の出している雑誌「さかえ」があり、正確な情報が期待されます。三豊・観音寺市医師会は糖尿病患者会を応援してくれており、患者会のない医療機関でも三豊総合病院の患者会にはいれば「さかえ」を送付してくれます。

その他、最近インターネットを利用して得られる情報で皆さんに生活の幅を広げていただきたいと思い、ご紹介したいと思います。

## 『バランス食で健康長寿』

～今日から始めるロコモ対策～

管理栄養士 片 山 史 見

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」を知っていますか？ 高齢化が進む今、介護の必要なく自力で日常生活を送ることのできる健康寿命を延ばすカギとして注目されているのが「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）です。メタボ世代での栄養の摂り方によってはその後のロコモのリスクを高める恐れもあります。みなさんは「偏った栄養バランス」「乱れた生活リズム」「運動不足や運動量の低下」の心当たりはありませんか？ いつまでもイキイキと自立した生活を送るために、食事は「糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル」の5大栄養素をバランスよく、リズムよく摂取することが大切です。毎日の食事が主食（ご飯・パン・麺）主菜（魚・肉・卵・大豆製品）副菜（野菜・海藻類）の揃ったバランス良い食生活はロコモ対策のポイントとなります。食生活を見直して筋肉や骨を丈夫にする食事を心がけ、自分のレベルにあった手軽な運動を行うなど今日からできることを始めてみましょう。

## MEMO

## すこやかに生きるために

## － 食べて笑って健やかに －

## 第Ⅰ部 講 演

## 『糖尿病の正しい情報の選び方』

～ネットで楽しく健康づくり～

講師 米 井 泰 治 医 師

## 『バランス食で健康長寿』

～今日から始めるロコモ対策～

講師 片 山 史 見 管理栄養士

## 第Ⅱ部 講 演

写真・録画・録音等禁止

## 『ほほえみ処方箋』

講師 高 柳 和 江 笑医塾塾長  
前 日本医科大学准教授

と き 平成26年7月12日(土)

開場 午後1時 開演 午後1時30分～4時

ところ 三豊市文化会館（マリンウェーブ）  
(入場無料)

主 催／一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

後 援／香川県医師会・観音寺市・三豊市

ごあいさつ

「平成元年に始まりました健康教育講演会は、本年で 26 回目を迎えることが出来ました。参加して下さいました多くの市民の皆様、そして、ご後援を頂いております観音寺市、三豊市、その他関係諸機関の皆様にご心より感謝致します。

今年の講演会は、「すこやかに生きるために」をメインテーマに、「食べて笑って健やかに」をサブテーマに開催したいと思います。

高齢化、核家族化の進む現代社会においては、どうしても消極的なマイナス思考を持ちがちとなります。心も体も前向きであることは健康で生きるために大切なことかと思ひます。

第Ⅰ部では、三豊総合病院 代謝科部長 米井泰治先生、管理栄養士 片山史見様に、食と健康についての講演をお願いしております。第Ⅱ部では、日本のみならず国際的にも活躍されておられます笑医塾塾長、前日本医科大学准教授の高柳和江氏にご講演をお願いしております。

皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。」

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶（午後1時30分） 河 田 健 介 （三豊・観音寺市医師会 会長）

来賓挨拶

第Ⅰ部 講 演 （午後1時40分～2時30分）

「糖尿病の正しい情報の選び方 ～ネットで楽しく健康づくり～」

講師 米 井 泰 治 先生（三豊総合病院 代謝科部長）

「バランス食で健康長寿 ～今日から始めるロコモ対策～」

講師 片 山 史 見 様 （三豊総合病院 管理栄養士）

司会 安 東 正 晴 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

休 憩（午後2時30分～2時50分）

※昨年アンケートの報告とお願い（約5分間）

第Ⅱ部 講 演（午後2時50分～3時50分）

「ほほえみ処方箋」

講師 高 柳 和 江 氏 （笑医塾塾長／前 日本医科大学准教授）

司会 山 地 博 文 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会謝辞（午後3時50分） 国 土 修 平 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉 会（午後4時）

進行 山 田 大 介 （三豊・観音寺市医師会 理事）

瀬 戸 浩 之 （三豊・観音寺市医師会 理事）

要約筆記 N P O 法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師 高柳和江<sup>たかやなぎ かずえ</sup> 笑医塾塾長／前 日本医科大学准教授 紹介



“死を恐れないコツ”を伝授する医学博士。神戸大学医学部卒業後、順天堂大学外科専攻生、徳島大学医学部第一外科教室医局員などを経て、1992～2009年まで日本医科大学准教授を務める。放送大学での授業は視聴率第2位。08 年 MDRT「世界の上手な講演者 2000 人」の一人に選ばれる。

■職歴・経歴

神戸大学医学部卒業。順天堂大学外科専攻生。徳島大学医学部医学博士課程（第一外科学）修了。1977 年 クウェート国立アル・サバー病院小児科チーフレジデントに就任。その後、同病院の部長。1980 年から7年間、クウェート国立イブンシナ病院小児外科部長を務める。新生児外科では年間 220 症例でメスをふるう。延べ 10 年間にわたるクウェート勤務の後、帰国。1987 年 医療法人亀田総合病院小児外科医長。1990 年 医療法人亀田総合病院院長補佐、順天堂大学小児外科非常勤講師も務める。（小児外科から、しだいに医療管理学へとシフトが変化していく）。アイオワ大学医学部大学院医療管理学講座特別聴講生を経て、同大学附属病院院長付き研究員。1992 年 日本医科大学医療管理学教室准教授。文京学院大学客員教授。専門は医療管理学（医療の質の研究）。医療管理学の研究では、国内で草分け的存在となる。また、癒しの環境研究会を設立し、笑い療法士を育てる。2002 年 放送大学客員教授。「患者学」「かしこくなる患者学」を担当。2009 年3月 日本医科大学を退職。医師のための模擬患者養成の長年の尽力に対し表彰を受ける。同 年4月 東京医療保健大学教授に就任（～2011 年3月）。同 年5月 笑医塾設立、塾長に就任。青森県、兵庫県などで笑いを広める。イギリス小児外科学会会員、アメリカ病院管理学会会員（日本で4人目）、癒しの環境研究会世話人代表、特定医療法人社団清和会理事、産業医 等。また、米国、カナダ等で招待講演を行い、国際的にも活躍している。

■著書

『高柳和江の「輝く生き方」レッスン』（メトロポリタンプレス）  
『笑いの医力』（西村書店） 『ほほえみ処方箋』（エディタースサード）  
『生き方のコツ』（飛鳥新社） 『死に方のコツ』（小学館） 『癒しの国のアリス』（医歯薬出版）  
『生きる歓び・アゲインー癒しの環境で目ざめる生命のネットワーク』（癒しの環境研究会編 医歯薬出版）  
『パッチ・アダムス いま、みんなに伝えたいことー愛と笑いと癒し』（パッチ・アダムスと共著／主婦の友社）

| 講師 米井泰治 医師 紹介 |              | 講師 片山史見 管理栄養士 紹介 |                     |
|---------------|--------------|------------------|---------------------|
| 平成2年          | 岡山大学医学部卒業    | 昭和49年3月          | 岡山県立短期大学食物科卒業       |
| 平成7年          | 岡山大学医学部大学院卒業 |                  |                     |
| 平成7年から9年      | 岡山済生会総合病院勤務  | 昭和49年4月          | 三豊総合病院に勤務           |
| 平成9年から現在まで    | 三豊総合病院勤務     | 平成 3年2月          | 同上 退職               |
|               |              | 平成15年4月          | 三豊総合病院に復職           |
|               |              | 平成23年4月          | 同上 栄養管理科長           |
|               |              | 平成26年3月          | 同上 定年退職             |
|               |              | 平成26年4月          | 同上 健康管理センター管理栄養士に採用 |