

講演者

久保 明 (医学博士)

講演
タイトル

「生活習慣の改善で予防できる糖尿病」

講演内容

「市民健康づくり大会にお招きいただき、心から嬉しい次第です。みなさんとナマでお話し合いができる貴重な機会ですからお手元の配布資料の内容には触れません。それは読んでいるうちに睡眠薬代わりになります」と先生自ら監修した配布資料を片手に会場をなごませ、講演会がスタートしました。

「糖尿病がなぜ、問題か？一言でいうと『短命』だからです。普通の方より10年早死、最後の5年10年は合併症に悩まされ、自分の生きたいように生きられないからです」と「生活習慣の改善で予防できる糖尿病」のテーマをわかりやすく、ユーモアをまじえながらお話しが進みます。

「『生活習慣の改善で予防できる糖尿病』というのが本日の私のテーマとなっていますが、『か』が抜けていると思います。『生活習慣の改善で予防できるか？糖尿病』。早寝早起き、アルコールはやらない、タバコは吸わないというような生活習慣改善の見本みたいな人でも病気になることはあるのです。酒飲みで奥さんに迷惑かけっぱなしでも90歳まで生きている人もいます」とのお話しには思わず会場から笑いが出ます。

そして「生活習慣の改善を厳密にしても病気になるときはなる。でも、生活習慣をバラバラにして、野放図にしたら、もっと病気になる確率は高くなり、合併症で悩むこともある。自分の身体のことは半分しか分からないのだから、残りの半分は専門家と一緒に管理しましょう」と話され、「これが私の心からのメッセージです。それさえ分かっただけならば、千葉市民の皆様は国民の中でも寿命が0.8伸びるのではないかと期待しています」と結びました。



講演者

谷川 真理（マラソンランナー・タレント）

講演
タイトル

「走って、食べて、ヘルシーライフ」

講演内容

「皆さん、こんにちは。一昨日、ベトナムのハーフマラソンに参加してきました」

現在もアクティブに活動している谷川真理さん。

OLとして働いていたが、皇居近くを走る市民ランナーを見て、昼休みに走り始め、市民マラソンで優勝。日本女子マラソン界のトップアスリートとして活躍。現在も多くのマラソン大会に出場しているお話を皮切りに「ほら、そろそろマラソンがしてみたくなってきたでしょ？」とシューズ選びのコツから、ステージの前での簡単なウォーキングアドバイス。マラソンの楽しさが伝わってくるお話をいただきました。

「皆さん運動することによって、体力がつくと自分の行動範囲が広がり、一歩先のなにかを見たり、楽しんだり、季節を感じることができます。自分の身体の声を聞くこともできます。また、気持ちも前向きになり、非常に元気になれると思います。同じ食べ物でもおいしくなります。しっかり食べて、しっかり運動している人たちは元気だし、話をしてもこっちにも元気をもらえるようなそんな気がしてきます。ぜひ、皆さんもちょっとずつ 自分自身に挑戦してもらいたいと思います」と運動することのすばらしさについて話され、さらに「自分の身体は自分で守っていかなきゃいけない」と指摘。

「病院に何万円、何十万円もかけるのではなくて、病気になる前にシューズの一足ぐらい買っていただいて、病気にならないようにするということが大切。病院で井戸端会議をするのではなく、外に行って、公園で友人同士おしゃべりしながらウォーキングをすると、非常にいい生活ができるのではないかと思います」とアドバイスをいただきました。

最後に「忍耐は苦しい。けれども、その実は甘い」と谷川さんの座右の銘でもある言葉のプレゼントもいただきました。

