

肥満は万病の元!?

脂肪との正しい付き合い方

入場無料
事前申込不要

どなたでも参加可能です
当日は直接会場に
お越しください

日時 2019年10月19日 (土) 12:00~16:30

場所 名古屋大学野依記念学術交流館

RIEM
Research Institute of Environmental Medicine
NAGOYA UNIVERSITY

プログラム

2階大会議室

13:00-13:05 開会の挨拶
名古屋大学 環境医学研究所 山中宏二 所長

13:05-13:40
はじめに
「肥満の基礎知識」
名古屋大学 環境医学研究所
菅波孝祥 先生



13:40-14:15
「広げよう! メタボ撲滅の輪
—健康長寿を目指して—」
国立病院機構 京都医療センター
浅原哲子 先生



14:15-14:25 休憩

14:25-15:00
「ココロとカラダが動きたくなる
運動療法の見える化とアート」
東京医科大学 八王子医療センター
天川淑宏 先生



15:00-15:35
「おいしく健康なオイルの食べ方」
名古屋大学 環境医学研究所
伊藤綾香 先生



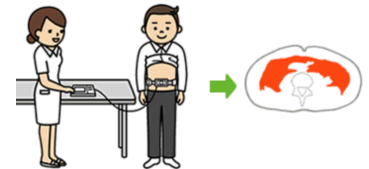
15:35-15:45 総合討論・閉会の挨拶

イベント 1階展示コーナー

12:00-16:30

体験コーナー

- ・内臓脂肪を測ってみよう
- ・糖尿病の指標 Hb1Acを測定してみよう
- ・献立を組み立ててみよう



展示コーナー

- ・肥満研究の紹介
- ・肥満予防のレシピ など



お問い合わせ先
名古屋大学 環境医学研究所
riem2019@riem.nagoya-u.ac.jp





第15回 名古屋大学ホームカミングデイ
2019年度 環境医学研究所 市民公開講座

肥満は万病の元！？脂肪との正しい付き合い方

日時 2019年10月19日(土) 13:00~16:30
場所 名古屋大学野依記念学術交流館

入場無料
事前申込不要

どなたでも参加可能です
当日は直接会場に
お越しください

「肥満の基礎知識」

名古屋大学 環境医学研究所 菅波 孝祥先生

ライフスタイルの欧米化に伴って、日本においても肥満が増加し、メタボリックシンドロームや様々な生活習慣病の誘因となっています。欧米人と比較して、日本人はあまり太っていないように見えますが、実は、悪玉の内臓脂肪が蓄積しやすく、糖尿病や動脈硬化などの合併症を発症しやすいことが分かってきました。本講演では、肥満の現状や最近明らかになってきたメカニズムなどをご紹介します。

「広げよう！メタボ撲滅の輪 ー健康長寿を目指してー」

国立病院機構 京都医療センター 浅原 哲子先生

2001年、京都医療センター糖尿病センターにて、肥満・メタボ専門外来を設立し、18年間、医師・看護師・栄養士とのチーム医療による効果的な治療プログラムを展開。減量への動機付けとリバウンド防止のため、外来診療以外にも、減量入院プログラム、メタボ患者会、メタボ通信の配信など様々な肥満対策に取り組んでいます。2007年からは、京都医療センターの院内食堂で「500kcalのメタボ対策レシピ」を提供し、そのレシピを盛り込んだ『メタボ外来のやせるレシピ』（2014年）、『メタボ外来のやせる弁当と作りおき』（2016年）を出版、また行動療法に関する一般書『読むだけでやせる女医の言葉』（2015年）を出版しました。今回、このメタボチーム医療の経験を踏まえ、健康長寿を目標に、楽しく効果的な予防法・減量法についてご紹介致します。

「ココロとカラダが動きたくなる運動療法の見える化とアート」

東京医科大学八王子医療センター 天川 淑宏先生

運動療法は、整形外科的治療として用いられるのもでなく、今や”運動は薬”と称されるように内科的治療の1つとしても用いられています。たとえば、脂肪細胞の過剰な蓄積は生活習慣病へのリスクを高めることにつながりますが、適度な運動は脂肪をエネルギー源として消費することで予防や改善に働きます。また、最近では、エネルギー消費のみならず骨格筋への刺激により内分泌される筋由来のホルモン様タンパク質が、全身的な作用をもたらすことに注目されています。その運動のサイエンスと実践へのアートをお伝えします。

「おいしく健康なオイルの食べ方」

名古屋大学 環境医学研究所 伊藤 綾香先生

食は生きる基本。わたしたちの体は、日々食べているもので構成されています。肥満や糖尿病は生活習慣が深く関連する病気であるだけに、食べ方には気をつけたいもの。特にオイル（脂質）の質が健康の左右する実態についてお話しし、体に良いオイルの食べ方や料理をするときのポイントをご紹介します。

内臓脂肪測定や、理想の献立の組み立て方などの体験コーナーもあります！