

プログラム

- ◆病院長あいさつ
香川征氏 (徳島大学病院長)
- ◆総合司会
佐田政隆氏
- ◆講演
「高血圧はなぜこわい？」
講師・佐田政隆氏
(徳島大学病院循環器内科教授・日本高血圧協会徳島支部長)
- 「高血圧の食事療法」
講師・松村晃子氏
(徳島大学病院栄養管理室長)
- 「高血圧を防ぐ運動の仕方」
講師・小原繁氏
(徳島大学大学院シオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授)
- 「正しい高血圧の治療法」
講師・荒川規矩男氏
(日本高血圧協会理事長・福岡大学名誉教授)

徳島大学創立60周年記念事業「徳島大学病院フォーラム2009秋～健やかな未来のために高血圧を知る～」(徳大病院、NPO法人日本高血圧協会、徳島新聞社など主催)が10月17日、徳島市内のホテルクレメント徳島で開催された。医師ら4人の講師が高血圧の原因や治療法、予防するための

食事療法や運動の仕方について分かりやすく講演。日本高血圧協会の荒川規矩男理事長は高血圧と食塩の過剰摂取の因果関係について解説した上で「減塩、運動、薬の服用をうまく組み合わせ、若くから血圧コントロールを意識してほしい」と呼び掛けた。主な講演内容を紹介する。

徳島大学病院フォーラム2009秋

高血圧を知り 予防対処

香川 征 病院長あいさつ

血圧コントロールは、高血圧を予防し、合併症を防ぐために、最も重要なことです。徳島大学病院では、高血圧の予防と治療に力を入れています。皆様にも、高血圧の予防と治療について、正しい知識を身につけていただき、健康な生活を送っていただきたいと思います。



高血圧の治療法、予防法について講演を受ける参加者。ホテルクレメント徳島。



塩分過剰摂取に注意

高血圧は塩分を多く摂ると、血圧が上がる。塩分を減らすことで、血圧を下げることができる。塩分を減らすには、食生活の改善が重要。加工食品や外食は塩分が多いので、減らす必要がある。また、塩分を減らすことで、腎臓の負担も減る。塩分を減らすことで、健康な生活を送ることができる。

高血圧の食事療法

塩分過剰摂取は、高血圧の原因の一つ。塩分を減らすことで、血圧を下げることができる。塩分を減らすには、食生活の改善が重要。加工食品や外食は塩分が多いので、減らす必要がある。また、塩分を減らすことで、腎臓の負担も減る。塩分を減らすことで、健康な生活を送ることができる。



高血圧はなぜこわい？

高血圧はなぜこわい？高血圧は、心臓や血管に負担をかける。高血圧が続くと、心臓肥大や動脈硬化などの合併症が起きる。高血圧は、脳卒中や心臓病の原因になる。高血圧は、健康な生活を送るために、予防することが重要。高血圧を予防するには、塩分を減らす、運動をする、ストレスを減らすなどが効果的。

日ごろの管理が重要

高血圧は、日ごろの管理が重要。高血圧を予防するには、塩分を減らす、運動をする、ストレスを減らすなどが効果的。高血圧を予防することで、健康な生活を送ることができる。高血圧を予防するには、塩分を減らす、運動をする、ストレスを減らすなどが効果的。

高血圧を防ぐ運動の仕方 小原 繁氏

徳島大学大学院シオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授



高血圧を防ぐ運動の仕方。運動は、高血圧を予防する効果がある。運動をすることで、血圧を下げることができる。運動をするには、ウォーキングやジョギングなどが効果的。運動をする時間は、毎日30分以上が目安。運動をすることで、健康な生活を送ることができる。

正しい高血圧の治療法



荒川 規矩男氏
日本高血圧協会理事長
徳島大学名誉教授

正しい高血圧の治療法。高血圧の治療には、減塩、運動、薬の服用が重要。高血圧を治療することで、健康な生活を送ることができる。高血圧を治療するには、減塩、運動、薬の服用が重要。

「楽」と感じる強さで

「楽」と感じる強さで。高血圧を予防するには、塩分を減らす、運動をする、ストレスを減らすなどが効果的。高血圧を予防することで、健康な生活を送ることができる。高血圧を予防するには、塩分を減らす、運動をする、ストレスを減らすなどが効果的。