

第 11 回杏林医学会市民公開フォーラム

元気に長生き！健康寿命アップ講座

2025 年 5 月 24 日（土） 14:00～16:00（開場 13:30）
杏林大学三鷹キャンパス 第 2 病棟 4 階 大学院講堂

プログラム

14 : 00－14 : 05 開会あいさつ

司会： 徳永 健吾 先生
杏林大学医学部予防医学教室 教授

14 : 05－14 : 35 (14 : 25－14 : 35 質疑応答)

元気に長く生きよう—生活習慣病を防ぐ毎日のコツ

演者： 三好 佐和子 先生
杏林大学医学部予防医学教室 学内講師

14 : 35－15 : 05 (14 : 55－15 : 05 質疑応答)

がんに負けるな-早期発見のポイントと日常の工夫

演者： 井田 陽介 先生
杏林大学医学部予防医学教室 講師

15 : 05－15 : 20 休 憩

15 : 20－15 : 50 (15 : 40－15 : 50 質疑応答)

人間ドックの活用術-定期健診で未来を守る

演者： 徳永 健吾 先生
杏林大学医学部予防医学教室 教授

15 : 50－16 : 00 質疑応答・閉会あいさつ

司会： 徳永 健吾 先生
杏林大学医学部予防医学教室 教授

元気に長生き！健康寿命アップ講座

杏林大学医学部予防医学教室 教授

司会： 徳永 健吾 先生

長寿国である日本では人生 100 年時代を迎え、健康で自立した生活を送ることがますます重要になっています。そしてがんを含む生活習慣病は年々増加し、「病気にならないように予防する」「早期発見する」予防医学の重要性が高まっています。

本講座では、皆さんの健康寿命を延ばし、社会生活をより幸せに営むためのお手伝いになるように、生活習慣や予防医療の最新情報を分かりやすく解説します。3 つのテーマについて学び、実践的な健康管理法を身につけましょう。皆さまの健康でいきいきとした毎日をサポートするための講座です。ぜひご参加ください！

元気に長く生きよう—生活習慣病を防ぐ毎日のコツ

杏林大学医学部予防医学教室 学内講師

三好 佐和子 先生

日本は世界有数の長寿国であり、「人生 100 年時代」という言葉もよく聞くようになりました。一方で、日常生活に制限がない「健康寿命」は男性約 73 歳、女性約 75 歳と、平均寿命から 10 歳前後の開きがあり、65 歳以上の方の約 7 割は通院し、約 4 割が何かしらの症状を抱えているとされています。特に、男性では高血圧、糖尿病、女性では、高血圧、脂質異常症といった生活習慣と関連する病気での通院が多く、これらは日常生活の質に大きく影響を与え、健康長寿を実現する上で重要な課題となります。

これらの病気は生活習慣病として知られますが、生活習慣病とは、食事や運動、休養や喫煙、飲酒といった生活スタイルが発症、悪化に関わっている病気の総称であり、日常生活の大きな制限となり、寿命に大きく関わる「がん」や「動脈硬化性疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中など）」も含まれます。糖尿病や高血圧、脂質異常症、肥満、脂肪肝などは自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中といった深刻な病気につながるため、早めの予防、早期発見、対策が大切です。

「健康のために運動が大切」「甘いものを控える」「塩分は控えるべき」といった話はよく耳にすると思いますが、具体的に「自分には何がどこまで必要か」「どうすれば続けられるか」と悩まれる方も多いのではないのでしょうか。健康づくりのポイントは、①自分の体を知る（健診の結果、自分や家族の病歴）、②リスクを知る（リスクとなる要因を知り、自身の生活習慣を振り返る）、そして③行動する（まずは小さな目標から）の 3 点です。本講演では、生活習慣病の中でも、動脈硬化性疾患とその背景疾患に焦点を当て、どのような方が要注意か、日々の生活で気をつけるポイント、無理なく続けるコツについてお話しさせていただきます。

がんに負けるな-早期発見のポイントと日常の工夫

杏林大学医学部予防医学教室 講師

井田 陽介 先生

現代の日本において、がんは生涯で2人に1人がなるありふれた病気のひとつであり、年齢とともにそのリスクは増加していきます。最新のがん統計(2020年)によれば男性では前立腺がん、大腸がん、肺がん、胃がん、肝臓がんの順に多く、女性では乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん、子宮がんの順となっています。がんによる死亡率も高く、男性では4人に1人、女性では6人に1人ががんで亡くなると言われており、昭和56年以降死因順位の第1位となり、死亡率は一貫として上昇し続けています。一方で、以前はがんといえば不治の病と考えられていましたが、近年におけるがん治療法の進歩はめざましく、早期に発見できれば治る病気となってきています。

では、がんを早期発見するにはどうすればよいのでしょうか。科学的根拠があるとして国が推奨している検査は胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの検診です。その他、さまざまながん検診があり、偽陽性(がんがないのにがんの疑いがあると判定されること)や過剰診断(命に別条のないがんが発見されること)、偶発症(検査などによる合併症)のリスクがあるため国は推奨していませんが、上手に利用することで早期発見に役立つ検査もあります。

また、がんを予防するよい方法はあるのでしょうか。残念ながら絶対がんにならない食べ物や生活習慣は存在しません。但し、がんの中にはタバコと肺がんのように生活習慣と関連のあるがん、ピロリ菌と胃がんのようにリスクを上げる原因が特定されているものがあり、それらに注意することでがんになりにくくすることはできます。

今回はがんを早期発見するにはどのような検査を受ければよいかと、がんになりにくくするための注意点についてお話ししていこうと思います。

人間ドックの活用術-定期健診で未来を守る

杏林大学医学部予防医学教室 教授

徳永 健吾 先生

幸福であるためには、心身ともに満たされた状態が必要で、その基盤となるのが健康です。健康であればこそ、人は自由に行動し、大切な人と過ごし、夢や目標に向かって努力できます。身体の不調は心の余裕を奪い、幸福感を低下させます。健康こそ幸福の土台です。

近年、医療の進歩により寿命が延びる一方で、平均寿命と健康寿命とのギャップが問題視されています。健康寿命を延ばし、より充実した元気で長生きするためには、定期的な健康チェックが不可欠です。本講座では、人間ドックの役割やメリットを再認識し、早期発見・予防医療の重要性について考えます。まず、健康診断と人間ドックの違いを明確にし、基本的な検査項目や最新の検査技術について紹介します。さらに、検査結果の見方や、異常が見つかった場合の対処法、生活習慣の改善ポイントなど、実践的な知識を学びます。また、定期的な検診を受けることで得られるメリットや、病気のリスクを減らすための具体的なアプローチについてもお話しします。

「まだ大丈夫」と思っている方こそ、未来の健康を守るために行動を始めることが大切です。本講座を通じて、人間ドックの価値を理解し、自分の健康を主体的に管理する力を身につけましょう。

演者紹介

徳永 健吾

【専門分野】 予防医学、消化器内科学

1993年杏林大学医学部卒業。同大学で24年間消化器内科学の研鑽を経て2017年より予防医学の道に進む。2024年より杏林大学医学部予防医学教室教授（現在に至る）。

医学博士、日本消化器病学会指導医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本人間ドック・予防医療学会専門医、日本ヘリコバクター学会理事。

三好 佐和子

【専門分野】 消化器内科学、予防医学

2006年慶應義塾大学医学部卒業。消化器内科学の研鑽を経て2016年国立がん研究センター東病院がん専門修練医研修修了。2019年博士（医学）取得（慶應義塾大学）。2016年から米国シカゴ大学消化器内科学研究員として消化器・代謝性疾患と腸管微生物叢の研究を行い、2019年から杏林大学勤務。2024年4月より杏林大学医学部予防医学学内講師（現在に至る）。

井田 陽介

【専門分野】 消化器内科学、内視鏡診断、予防医学

2003年慶應義塾大学医学部卒業。2011年慶應義塾大学大学院医学研究科(内科学専攻)修了。

消化器内科学教室での研鑽を経て2017年より杏林大学医学部総合医療学(現・予防医学)教室に所属（現在に至る）。