

# 北陸発、 知的探求の旅。



立山



東尋坊



金沢城

この秋、北陸3県で実施。

## 北陸4大学連携 まちなかセミナー

各会場共通テーマ「食と健康」

入場無料

### 富山会場 「元気で長生きのための食習慣」

日時 平成17年12月10日(土)  
14:00~16:00

会場 ウィングウィング高岡 5F 研修室  
高岡市末広町1-7

#### 演題・講師

「高血圧 ~コントロールする健康~」

林 多喜王

北陸先端科学技術大学院大学 保健管理センター長

「あなたの食生活は大丈夫？」

北山 富士子

福井大学病院部医療サービス課 栄養管理室長

問合せ先 富山大学生涯学習教育研究センター  
TEL 076-445-6956 FAX 076-445-6960

### 金沢会場 「生活習慣病の予防」

日時 平成17年11月3日(木・祝)  
10:00~12:00

会場 金沢大学大学教育開放センター  
金沢市角間町

#### 演題・講師

「生活習慣病の予防」

高橋 貞夫

福井大学医学部附属病院第三内科 講師

「生活習慣病の予防-食にまつわるエトセトラ-」

山崎 勝也

富山大学医学部第一内科 助手

問合せ先 金沢大学大学教育開放センター  
TEL 076-264-5272 FAX 076-234-4045

### 福井会場 「あなたを狙う糖尿病」

日時 平成17年11月12日(土)  
14:00~16:00

会場 福井大学アカデミーホール  
福井市文京3丁目9-1

#### 演題・講師

「糖尿病百寿者をめざして」

浦風 雅春

富山大学医学部第一内科 講師

「糖尿病を防ぐ食事の秘訣」

黒川 千佳

金沢大学医学部栄養管理室 主任栄養士

問合せ先 福井大学総務部評価課 地域連携係  
TEL 0776-27-8060 FAX 0776-27-8878

主催 富山大学 金沢大学 福井大学 北陸先端科学技術大学院大学

後援 富山県教育委員会 石川県教育委員会 福井県教育委員会



# 北陸4大学連携まちなかセミナー 会場・テーマ・日時・講演内容等

## 全体テーマ『食と健康』

<開催日順>

### 金沢会場 金沢大学大学教育開放センター／金沢市角間町

日時 平成17年11月3日(木・祝日) 10:00～12:00 サブテーマ『生活習慣病の予防』

- 講演題目 生活習慣病の予防  
講師 高橋 貞夫(福井大学医学部附属病院第三内科 講師)  
要旨 「生活習慣病」は、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、生活習慣病を原因とした病気で亡くなっています。しかし、早期の生活習慣の改善で病気の進行を食い止めることができるのです。より身近な生活習慣病の知識と予防について、お話しします。
- 講演題目 生活習慣病の予防 一食にまつわるエトセトラ  
講師 山崎 勝也(富山大学医学部第一内科 助手)  
要旨 生活習慣病発症の原因として食習慣は非常に重要であり、糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症など種々の病気との関係が言われています。それらの生活習慣病を予防する食事はマスメディアでも取り上げられ、様々なことが言われています。では実際、生活習慣病を予防するために、日常生活の中で食事をどうしたらいいのかを皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

### 福井会場 福井大学アカデミーホール／福井市文京3-9-1

日時 平成17年11月12日(土) 14:00～16:00 サブテーマ『あなたを狙う糖尿病』

- 講演題目 糖尿病百寿者をめざして  
講師 浦風 雅春(富山大学医学部第一内科 講師)  
要旨 糖尿病は血管の病気ともいわれ、網膜症、腎症、神経障害などの合併症や、虚血性心疾患、脳血管障害、閉塞性動脈硬化症など、動脈硬化による疾患の合併症が多いことが知られています。この動脈硬化による疾患は、糖尿病発症以前の境界型の時期より起こってくることが明らかになっております。そこで本講演では、糖尿病とその血管合併症を防ぎ、百寿者をめざしてそこに到達するための治療上のポイントを紹介します。
- 講演題目 糖尿病を防ぐ食事の秘訣  
講師 黒川 千佳(金沢大学医学部栄養管理室 主任栄養士)  
要旨 年々、社会環境の変化や生活習慣の変化で糖尿病になる患者数は増加しています。2002年の厚生労働省による実態調査では成人の6人に1人は糖尿病及びその予備軍です。そこで発症を防ぐため、日頃の食事をどうすればよいか?自分に合った量、バランスなどポイントを確認しながら、すぐに実行できそうな秘訣をお話しします。

### 富山会場 ウイング・ウイング高岡 5F研修室／高岡市末広町1-7

日時 平成17年12月10日(土) 14:00～16:00 サブテーマ『元気で長生きのための食習慣』

- 講演題目 高血圧 ～コントロールする健康～  
講師 林 多喜王(北陸先端科学技術大学院大学 保健管理センター長)  
要旨 日本人のかかっている病気で最も多いのが高血圧症です。これは治る病気ではなくコントロールする病気です。私たちはいつまでも健康でいられる訳でなく、高血圧症のような様々な病気と綱引きをしながら生活しています。だから病気に負けないように自分自身の健康をコントロールする気持ちを持つことが大切だと思います。
- 講演題目 あなたの食生活は大丈夫?  
講師 北山 富士子(福井大学病院部医療サービス課 栄養管理室長)  
要旨 糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧、心臓病など食生活と関連のある生活習慣病が増加しています。食事に関する様々な情報が、テレビ、雑誌などを通して飛び交う中、自分自身にとって『何を』『どのように』食べることが、本当に健康で長生きできる方法なのかを、一緒に考えてみませんか?

その他 (1) 事前の申し込みは必要ありませんが、資料の準備等の関係から、参加ご希望の際は、表面の問い合わせ先あて、電話、Fax等でその旨で一報いただけますと幸いです。  
(2) なるべくバス、電車等の公共交通機関をご利用くださるようお願いいたします。