

# ストップ! その生活習慣は本当に大丈夫?

当日先着  
1,400人  
申込不要  
入場無料



平成30年 **5月30日** 水 13時15分から16時まで  
(開場12時15分) 手話通訳あり

## 1 13:30~14:00 『高齢者と生活習慣病』

埼玉セントラル病院 院長

丸山 直記

生活習慣病、特に高血圧と糖尿病の影響は高齢者施設及び病院での生活の質(QOL)にとって重大な要因です。中年期から初老期にかけて、生活習慣病にいかに向き合うかによって高齢期に差が出てきます。その多くの高齢者と接した経験を基に私たちが老後を健やかに過ごすために必要なことをお話します。



会場 練馬文化センター  
大ホール (こぶしホール)

東京都練馬区練馬1-17-37

西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄  
大江戸線 「練馬駅」北口徒歩1分



## 2 14:00~14:30 『がんにならないために今、見直す生活習慣』

東京都健康長寿医療センター研究所  
老年病理学研究チーム研究部長

石渡 俊行

今まで何気なく行ってきた生活習慣が、高齢者のがんを引き起こす要因になることがわかってきました。がんと加齢、生活習慣の関係と、近年、高齢者に急増している膵癌について最新の情報をお話します。



主催 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
後援 練馬区

## 3 14:45~15:15 『健康長寿を楽しむ生活習慣』

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム研究部長

北村 明彦

高齢になると食事、運動、睡眠、社会活動など生活の仕方も変わってきます。健康長寿につながる生活習慣について、メタボリックシンドロームやフレイルとの関係をふまえながらお話ししたいと思います。



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

広報普及係  
**03-3964-1141** (内線 1239)

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

## 質疑応答 15:30~16:00

司会 東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム研究部長 石神 昭人

# ストップ!その生活習慣は 本当に大丈夫?



私たちは、物事の考え方や食べ物の好み、生き甲斐を感じる趣味などが1人1人異なります。そのため、その違いから派生する生活習慣も、1人1人まったく別です。意外にも、その生活習慣の違いが、高齢期での病気の発症に繋がったり、または、病気を治りにくくする原因であったりします。「生活習慣病」と聞くと、その病気を発症した人は、極端に油の多い食事や砂糖のたくさん入ったお菓子を毎日食べたため、病気を発症してしまったという、悪いイメージがあります。確かに、生活習慣病は、からだに悪い食生活が原因で発症する場合がありますが、逆に、自分では、からだに良いと思っている習慣が原因で、病気を発症する場合があります。生活習慣の良し・悪しは、1人1人の考え方の違いから、どちらにもなります。そのため、生活習慣病の多くは、1人1人の性格による生活習慣の違いや物事の価値観の違いから、一種の「性格習慣病」といえるかもしれません。

今回の老年学・老年医学公開講座では、自分の生活習慣が科学的に本当に正しいのか、間違っていないのか、改めて考える機会になればと思います。日頃の自分の生活習慣を見直し、良いところと悪いところを、再度、自分で確認してみましょう。もし、悪い生活習慣が見つければ、自分の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばせるようにしましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所

老化制御研究チーム研究部長 **石神 昭人**



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

**03-3964-1141** (内線 1239)