

「働き世代の心臓病・脳卒中对策！ ～コレステロールとどう付き合うか」

厚生労働省の平成22年人口動態統計によると、日本人の死因のおおよそ4人に1人は、狭心症・心筋梗塞などを含めた心臓病と、脳出血・脳梗塞などの脳卒中となっています。これらの疾患を引き起こす動脈硬化の危険因子として、血中の悪玉コレステロールの増加や高血圧が挙げられます。心臓病や脳卒中で倒れると、幸い一命を取り留めても、仕事ができなくなったり寝たきりになったりすることも少なくありません。

今回のセミナーでは、これらの“血管疾患”を予防するにはどのような生活を送ればいいのか、コレステロール対策を中心にわかりやすくご紹介します。

参加費
無料

◎日時 平成23年 **12月9日** (金) 18:30~20:30 (開場 18:00)

◎会場 **女性就業支援センター** ◎定員 **250名** ◆お申込みは、裏面をご覧ください。
(旧 女性と仕事の未来館)

「働き世代の心臓病・脳卒中对策！ ～コレステロールとどう付き合うか」



基調講演： **寺本 民生 先生**

帝京大学医学部長・内科教授

司会 **高築 勝義** ころもからの元氣プラザ 名誉所長
及川 孝光 ころもからの元氣プラザ 統括所長

◎主催 医療法人社団 **ころもからの元氣プラザ** / 財団法人 **東京顕微鏡院**



◎後援 厚生労働省、東京都、**健康日本21**推進全国連絡協議会、日本栄養士会、東京都栄養士会、日本内科学会、日本動脈硬化学会、日本成人病(生活習慣病)学会

◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に延び、厚生労働省の平成22年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.64年、女性の平均寿命は86.39年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画しています。