

## 生活習慣病 知って納得

中京、専門家が予防法説明



生活習慣病の対策や予防法などを紹介した「健康生活講座」(京都市中京区・京都新聞文化ホール)

健康生活講座「知れば納得！生活習慣病」正しい知識で病気を予防」(京都新聞主催)が31日、京都市中京区の京都新聞文化ホールで行われた。約280

人が参加し、4人の専門家が生活習慣病を防ぐためには「定期的な健診や適度な運動が重要」と説明した。講座は年2回程度開催している。洛和会音

者に必要な運動量は「高齢者」という質問に対して、島原病院の高橋衛院長が「週4日、1日30分程度歩くのがよいが、何より楽しみながら続けることが大切」と答えた。(能美孝啓)

羽病院の金森真紀医長と武田病院健診センターの榎田出所長は「糖尿病など生活習慣病は服用する薬が多くなるので、名前と効果を把握しておくべき」と話し、京都伏見しみず病院の清水鴻一郎理事長は「ストレスをためないことも大事」と助言した。