



公立大学法人

福島県立医科大学



福島学院大学 大学院・福祉学部・短期大学部

FUKUSHIMA COLLEGE

共同開催公開講座

塩分
6g

知ろう！学ぼう！ 薬だけに頼らない 高血圧治療

「高血圧」を放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる病気につながることは良く知られていますが、その仕組みを理解している方は実は少ないのではないのでしょうか？

福島医大と福島学院大学の専門家が、「高血圧」を分かりやすく解説し、今すぐ取り組める治療・予防についてご紹介します。

参加費
無料

講演 1

『高血圧なんか怖くない？』



現在でも、心臓や血管の病気による死亡のおよそ半分、そして脳卒中の半分以上が、高血圧をきちんと治療しないことが原因で起こっています。

しかし高血圧を薬だけに頼って治療すれば、患者さん自身のみならず若い世代への経済的負担が増えてしまいます。実は、人間をととても変な動物として見ると、高血圧の原因、そして薬に頼らない治療（例えば減塩・減量）の大切さが解ってきます。

福島県立医科大学医学部循環器内科学講座
教授 **石田 隆史**

講演 2

『効果のある減塩対策を知る』



平成28年度国民健康・栄養調査によると福島県の塩分摂取量の平均は、男性11.9g/日で全国1位、女性9.9g/日で全国2位です。

この結果を踏まえて福島県民の食行動、減塩食について考えてみませんか。減塩食は「不味い」「汁物が飲めない」「漬物が制限される」「減塩調理は面倒」などの意見が多いと思います。今回は、簡単にできる減塩の工夫や美味しい調理法をご紹介します。

福島学院大学短期大学部 食物栄養学科
講師 **佐藤 る美子**

日時 **8月4日（土）10:00-12:00**

場所 **福島県立図書館 講堂**（福島市森合字西養山1番地）

定員：**180名**（事前申込み制） 申込み締切：7月31日（火）

定員に達した場合は、締切日前に受付を終了いたします。お申込み方法は、裏面をご覧ください

参加申込み書

申込日 年 月 日

(申込み先)

公立大学法人福島県立医科大学 広報コミュニケーション室

担当 : 日野 優子

必要事項を記入し、左記申込み先まで

FAX : 024-547-1991

F A X またはメールでお申込みください。

Mail : koukai@fmu.ac.jp

FAX、メールをお持ちでない方は、

電話 024-547-1016 (平日9 時～17 時)

お電話をご利用ください。

フリガナ			
代表者お名前			
ご連絡先	TEL		FAX
※締切前に定員に達した場合の ご連絡などのため、必ずいずれか ご記入ください	メール		
医療機関の方は病院名を ご記入ください			
参加人数	人		
上記「ご連絡先」に、 メールアドレス を記入いただいた方のみお尋ねします。			
今後、本公開講座のご案内をメールでお送りしてよろしいでしょうか？ ※メールをご希望の方は、予め「koukai@fmu.ac.jp」からのメールを受信 できるようご設定ください	はい	いいえ	

会場（福島県立図書館）アクセス



福島県立図書館

〒960-8003 福島県福島市森合字
西養山1番地

●電車

福島交通飯坂線福島駅→「美術館
図書館前駅」下車（徒歩2分）

●バス

福島駅東口・9 番バス乗り場より、
福島交通バス・市内循環2コース
（曽根田経由2 コース）→「県立
美術館入口」下車（徒歩2分）

駐車場台数に限りがございますので
できるだけ公共交通機関をご利用ください