

## 3. 疾病予防の啓発

### A. 健康セミナー・健康講座の開催

生活習慣病その他重要な疾病の予防・診断・治療に関する啓蒙、啓発および普及を図るため、健康セミナーならびに広報活動を以下のとおり実施した。

#### 【1】第45回 健康セミナー

テーマ：生活習慣病から身を守るには

開催日時：令和元年11月18日（月） 13時00分～15時30分

会場：三越日本橋本店6階 三越劇場

主催：公益財団法人 三越厚生事業団

後援：日本循環器学会、日本心臓血管内視鏡学会、日本心臓財団、日本心臓病学会、日本総合健診医学会、日本動脈硬化学会、日本人間ドック学会、日本老年医学会、読売新聞社

講演内容：演題「意識していますか？ 血管に良いこと、悪いこと。」

～血管を若く保つための生活習慣について～

講師 稲見茂信（国際医療福祉大学 塩谷病院 病院教授）

参加人員：520名

「意識していますか？ 血管に良いこと、悪いこと。」

～血管を若く保つための生活習慣について～

稲見茂信（国際医療福祉大学 塩谷病院 病院教授）

「えっ80歳！お若いですね～。60歳くらいに見えますね」。街中でこういった会話を時々耳にします。血管も年を取り、実年齢より若い血管、年を取ってしまった血管があります。動脈硬化は血管の老化現象の一側面であり、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中や腎不全の原因になります。さらに認知症の発症にも関与していると考えられ、動脈硬化は健康寿命に最も関連しているといっても過言ではありません。血管年齢も「えっ80歳です

か！血管お若いですね～。60歳くらいです」と言われたいものです。動脈硬化の進展は食事・運動などの日ごろの生活習慣が大きく関与しているため、その予防には医師よりも患者さんの役割が非常に大切になります。「もう遅い、自分の血管はもう十分に年を取ってしまった…」と思っている方、まだ遅くありません。講演では今からでも始められる血管の若さを保つ方法をご紹介します。

## ■稲見茂信プロフィール

### [略歴]

平成 8 年 3 月 日本医科大学 医学部卒業  
平成 8 年 5 月 日本医科大学千葉北総病院 研修医  
平成10年 5 月 日本医科大学千葉北総病院 研究生 内科学第一講座  
平成11年 9 月 国立横須賀病院（現 横須賀市立うわまち病院）循環器科  
平成12年 4 月 国立東静岡病院（現 国立病院機構静岡医療センター）循環器科  
平成13年 9 月 日本医科大学付属病院 研究生 内科学第一講座  
平成14年 1 月 日本医科大学千葉北総病院 助手 内科学  
平成20年 1 月 "Cardiovascular Research Foundation, Skirball Center For Cardiovascular Research New York"  
平成21年 1 月 日本医科大学付属病院 助教 内科学講座循環器・肝臓・老年・総合病態部門  
平成23年 4 月 日本医科大学付属病院 病院講師 内科学講座循環器・肝臓・老年・総合病態部門  
平成26年 1 月 国際医療福祉大学塩谷病院 循環器内科 准教授  
平成28年 4 月 国際医療福祉大学医学部 循環器内科 准教授  
平成30年12月 国際医療福祉大学塩谷病院 循環器内科 病院教授

### [学会おける活動等]

日本内科学会 会員  
日本循環器学会 会員  
日本冠疾患学会 評議員 FJCA  
日本心臓血管内視鏡学会 評議員  
日本心血管画像動態学会 評議員  
日本血管内治療学会 評議員  
日本心血管インターベンション治療学会 関東甲信越支部 運営委員



セミナー受講風景



稲見茂信先生

## 第45回 健康セミナーを終えて

第45回健康セミナーは、令和元年11月18日に日本橋三越本店三越劇場で行われた。

講師は国際医療福祉大学塩谷病院・病院教授 稲見茂信先生が務めた。タイトルは「意識していますか？ 血管に良いこと、悪いこと。～血管を若く保つための生活習慣について～」であった。500名の定員のところ約3倍に近い応募があった。当日、会場は三越劇場の2階席まで聴講者で満員であった。

「人は血管とともに老いる」という言葉があるように、加齢と血管の老化は密接な関連を持つが、稲見先生は、たとえ年齢を重ねても血管を若く保つ方法についてわかりやすく、丁寧な講演を行った。

まず、稲見先生は、血管には動脈、静脈、毛細血管の3種類の血管があり、血管は単純な管ではなく、①血液を送るポンプ・血液分配の調節、②物質交換、③血液の貯蔵などの機能を有する重要な臓器であることを説明した。

血管の老化は認知症や加齢による衰弱（フレイル）にも関係している。それゆえ、寿命や健康寿命を続伸するには血管の老化を防ぐことが重要であると強調していた。毛細血管の老化は毛細血管の減少、静脈の老化は弁の機能不全、血栓を引き起こす。特に重要なのは動脈の老化である。動脈の老化は動脈硬化をもたらす、心筋梗塞、脳卒中、腎硬化症、末梢動脈閉塞症などの重篤な病気を起こす。

動脈の老化のしくみは、①血管内膜が傷つく。②悪玉コレステロールが酸化される。③白血球（マクロファージ）が悪玉コレステロールを貪食する。④マクロファージが集簇し血管内膜にプラークを形成する。⑤プラークに血栓が付着する、などが考えられている。

動脈を若く保つには、①内膜を傷つけない。②酸化した悪玉コレステロールを減らす。③血栓をふせぐことであるが、隠れ糖尿病（前糖尿病）でも血管を傷つけるので、糖尿病になる前の段階から、しっかり血糖のコントロールを行うことの意義を強調した。特に食後高血糖は血管内膜を傷つけてしまうので、食後の血糖を上げないよう注意をすべきである。コレステロールは血管を老化（動脈硬化を起こす）させるが、コレステロールの7割は肝臓で作られるので、コレステロールを下げることは容易でない。酸化したコレステロールが本当の悪玉なので、抗酸化作用を有する食品を摂取することがポイントで、特に赤ワインや日本茶に含まれるポリフェノールやカテキンには抗酸化作用があり、動脈硬化を抑制したという研究を紹介した。善玉コレステロールを増やすことも重要で、善玉コレステロールを増やすために運動の効果を説いていた。

「老化した動脈強化はもう若返らないのか？」との問いに、悪玉コレステロールを減らすと動脈硬化が退縮することが最近わかってきたと説明していた。

稲見先生の講演は論理的でありかつ非常にわかりやすかった。そのため会場からの質問が20以上もあり、時間内にすべての質問に答えることができなかったのは残念であった。

（水野杏一 記）

## 【2】健康講座（新型コロナウイルス感染拡大のため中止）

開催日時：令和2年3月9日（月）14時00分～15時30分

会場：エステック情報ビル21階 会議室A

主催：公益財団法人 三越厚生事業団

講演概要：演題 第43回健康講座 「何とかしよう！この頭痛」

講師：横山雅子（三越厚生事業団 脳神経内科 日本頭痛学会専門医）

新型コロナウイルス感染拡大のため中止になった。

## B. 生活習慣病健診報告会健康管理者セミナー

当事業団では、生活習慣病健診を受託している各企業・団体ならびに健康保険組合の参加のもと健康診断にかかわる情報の提供を毎年行っている。

開催日時：令和元年12月19日（月）14時30分～16時30分

会場：エステック情報ビル21階 会議室A

参加人数：24名

講演内容：第1部 演題「人は血管とともに老いる」

講師 水野杏一（三越厚生事業団 常務理事）

第2部 演題「三越総合健診センターの取組み」

講師 山下毅（三越厚生事業団三越診療所 所長）



水野杏一先生

## C. 広報活動

令和元年度は、昨年度と同様に「事業年報の作成」「ホームページによる情報発信」「健康特集記事掲載」の広報活動を行った。

### 【1】事業年報の作成・配布

平成30年度（平成30年4月～平成31年3月）に実施した集団健診、診療等の統計調査と観察結果を「事業年報」第46号に取りまとめ、健康保健組合および企業関係者、関係医療団体（病院・研究機関）、関連社団法人・財団法人等に配布した。

### 【2】三越厚生事業団ホームページによる情報発信

公益財団法人としての経営情報の開示、公益活動の紹介等をリアルタイムに行った。また、診療、健診情報をリアルタイムに更新した。

### 【3】健康特集記事を掲載

10月18日の読売新聞夕刊（首都圏エリア160万部）に「血管年齢 寿命決める」と題した健康特集記事を掲載。広域の方々に血管を若く保つためにはどのような点に気を配ればよいのかを発信した。大変多くの反響をいただき、11月の健康セミナーには520名の方々の参加を得た。