

健康生活 食事や運動で

中京で医師が講座 がんとの向き合いの方も

(開催)が6日、京都

た。

市中京区の京都新聞文化ホールで開かれた。3人の医師がパネル討論を行い、健診や適度な食事、運動などの重要性を伝えた。

武田病院健診センター(下京区)の舛田出

所長は「糖尿病治療の基本は食事と運動。高血圧には減塩が大切で、野菜を多く食べれば体から塩を抜くことができる」と話し、健

診の大切さも強調し、洛和会音羽病院(山科区)の山代亞紀子緩和ケア内科副部長は

がら長く生きる時代になつてきた。普段から人生で何を大切にするか、家族らと話してほ

りいい」と語った。

京都リハビリテーション病院(伏見区)の清水鴻一郎理事長は脳血管疾患について「脳卒中では顔や腕、話し方にしびれなどの異変が現れる。異常のサインがあれば早く病院に相談をしてほしい」と呼び掛けた。

同講座は28回目。健

康をテーマに年2回程度開いており、約240人が参加した。

(三村智哉)



健康生活講座で意見を交わすパネリストら
(京都市中京区・京都新聞文化ホール)

—撮影・田村泰雅

京都新聞

2019年10月7日付朝刊