

第2回尼崎市適塩化（減塩）フォーラム・第14回ヘルスアップ尼崎戦略フォーラムを振りかえる（その2）（進め！尼崎適塩化計画・番外編）

勝谷医院 勝谷友宏

5月末の日曜日、28日に開催された「あなたのカラダにいいことデイ」と銘打った第2回尼崎市適塩化（減塩）フォーラムへの会員の先生方のご協力、ご参加本当にありがとうございました。お陰様で、今年も2000名前後の市民の方のご参加をいただき、快晴の下で行われたイベントで、見て、聴いて、味わって、健康に関する知識をたっぷり吸収する機会になったものと確信しております。健康相談にご協力いただいた先生、ご講演、ご司会をいただいた先生、ご寄付や協賛を賜った先生には、重ねて厚く御礼申し上げます。

さて、本稿は尼医ニュース掲載記事の続き（その2）としてご通読いただきたいと存じます。前半の重厚な顔ぶれのシンポジウムを終え、都ホテルニューアルカイックの南に広がる芝生広場へ出れば、多くの野菜たっぷり、減塩のメニューが並ぶ屋台がずらり。適塩化推進委員会を開いた健康野菜で有名なエマーブル（南武庫之荘）のスープとパスタ、今年初出店の



味の吉川のキャベ玉（福島区海老江）、昨年に引き続いてのジャパニーズダイニング大はま（昭和通）の珍々鍋、ローソンのグリーンスムージー、AMAGSAKI クリエイティブサラダ（杭瀬本町）のスチームサラダ、ハートスフードクリエイツ（神戸市）の野菜とフルーツのジェラートなど、五月晴れの空の下にぴったりな内容が勢ぞろいし、今年は十分な材料を用意（去年は昼過ぎに完売）いただきましたので、夕方まで芝生広場の賑わいが続いていました。

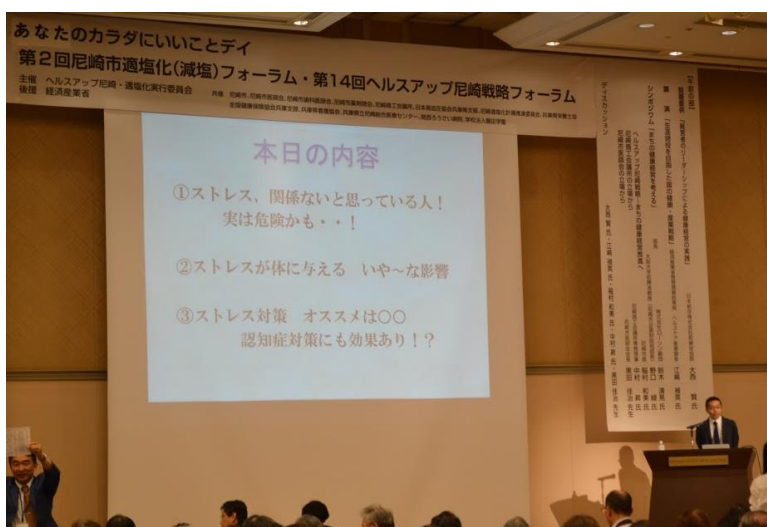
講演会場前のロビーでは、久野会長、日下副会長、山本恒彦・関西労災病院部長はじめとする10名の先生方の医療相談に、途切れることなく市民の方が訪れ、これを本誌編纂を一人でこなしておられる金山先生に丸一日仕切っていただきました。兵庫県立総合医療センターからは、専用のブースで4名の医師に加え、栄養士、薬剤師、看護師の皆さんにも医療相談、専門相談を実施いただいたのをはじめ、関



西労災病院の管理栄養士、尼崎市の保健師、看護協会の看護師、ケアマネジャー、薬剤師の皆さんにも介護・認知症・お薬・禁煙相談を実施していただき、昨年以上に市民の方の満足度アップにつながっただけでなく、開催準備時から他職種との交流が深まったのも2年目

の深化ではないかと考えます。

さて、メインの講演会場では、午後の部のトップバッターとして、NHK 科学・環境部チーフディレクターの青柳由則氏が登場、「ストレスが血管を傷つける“キラーストレス”と最新の認知症予防を知る」と題してNHK スペシャルなどの取材結果も踏まえた話題を、軽妙な語り口で紹介されました。続いて、「メタボリックシンド



ロームから考える認知症予防」を大阪大学より三井住友銀行大阪健康サポートセンター所長に栄転された船橋徹先生が、講演疲れの頭をスポーツクラブルネサンス尼崎の佐藤ひさき指導員が「認知症予防に効果的な脳トレ」でほぐし、「実践! かるしおレシピ」で本題の適塩化メニューの作り方のポイントを国立循環器病研究センター・栄養管理室長の平野和先生から紹介していただきました。そして、適塩化フォーラムのメイン講演として、私の母教室でもある大阪大学大学院医学系研究科・老年・総合診療内科学の楽木宏実教授より「健康長寿は減塩と血圧管理から～まずはシオヌキが第一歩～」と題して、つい先日開かれた臨床高血圧フォーラムで発表されたばかりの減塩啓発キャラクター、料理好きの6歳児「良塩(よしお)くん」と塩分チェッカーの宇宙人「うすあ人」(ポケットの中)の紹介や、毎月17日が「減塩の日」に決まったこと、日本人は外来塩分感受性民族であること、減塩のための料理のポイントとその効果、血圧測定と管理の重要性まで幅広い内容をお話いただきました。



そして、フォーラムの締めとして、昨年に引き続き旭川の旭山動物園・園長の坂東元氏にご登壇いただき、「旭山動物園秘話パート2：動物たちの命のつながりと子育てから学ぶ」と題して、動物達をいかに自然の営みに近い形で飼育するか、動物たちがどこで野生を發揮するかなどについて、決定的瞬間を捉えた写真を交えながら、朴訥とした坂東節で語っていた

できました。真実に勝る説得力はないことを痛感させられるとともに、獣医としてのゆるぎないスタンスにも感服させられる素晴らしいご講演で、是非子育て中の世代の皆さんにももっと聞いていただきたい内容と感じました。さて、今回は初めての試みとして、専門職向けの有料セミナーも並行して開催しました。薬剤師会中心に組んでいただいた神戸薬



科大学薬学臨床教育センター准教授の波多江崇先生の「薬剤師から見た根拠に基づく減塩指導～納得して無理なく減塩に取り組むために～」、兵庫県立尼崎総合医療センターの佐藤幸人先生からは「心疾患予防のための食事指導」ということで、特に高齢者心不全の予防のための栄養指導のポイントを伝授いただきました。続いては、減塩のメッカ呉市より日下医院院長・日下美穂先生に登壇いただき「医師は無力、でも町の減塩環境を活用して、ここまでできるこだわり診療～よりより降圧療法のために～」のタイトルで、呉市における減塩へのボトムアップによる取り組み、特にこだわりのヘルシーグルメダイエットレストラン in 呉をどのように展開、維持されているかのご苦労とご尽力の様子を語っていただきました。最後には、産業医の単位取得も出来る講習会として「勤労者のための栄養管理：高血圧、糖尿病、腎臓病、心血管病をふせぐための方策」と題して、大阪大学・老年・総合内科学の赤坂憲先生に、具体的な指導法とその根拠についてわかりやすく概説いただきました。座長の労をお取りいただいた牧会長、新藤先生、両角先生、伊藤祐一先生、本当にありがとうございました。非常ハイレベルな内容にも関わらずわかりやすいご講演でしたので、かかりつけ医講習会と重なって参加人数が少なかったのが残念至極でありました。

最後に、血圧測定コーナーで1日ご尽力いただいたオムロン(株)の皆様、各部門でお手伝いいただいた看護学校の学生さん達、展示にご協力いただいた企業の皆様、そして何といても企画・運営の全般においてボランティア精神でご協力をいただいた尼崎市の担当者の皆様に厚く御礼申し上げます。準備は想像を絶するぐらい大変ではありますが、尼崎市医師会、内科位階の発展のためにお役に立てるのであれば、来年度も工夫と節約を重ねながら計画していきたいと考えておりますので、今後とも、会員の先生方のご協力、ご理解、ご厚情を賜りますようよろしくお願い申し上げます。