

心と体が元気になる1日

ウェルビーイングな 未来を創る

第1回

市民公開講座2025

in まつさか農業屋コミュニティ文化センター

主催

市民公開講座実行委員会

協力

医療法人 三重ハートセンター

後援

松阪市、明和町 公益社団法人 松阪地区医師会 一般社団法人 松阪地区薬剤師会

本日のプログラム 2025年04月19日土

総合司会:清田のぞみ(FM三重アナウンサー)

オープニング挨拶 10:00 - 10:10

三重ハートセンター理事長 西川英郎

開会のご挨拶とともに、本市民公開講座 の目的 " ウェルビーイング " についてお 話しさせていただきます

特別講演 ① 10:10 - 10:30

座長:三重ハートセンター院長 宮原眞敏

演者:三重ハートセンター不整脈専門医 藤田聡

「不整脈(心房細動)から心臓と脳を守る」

不整脈(心房細動)に関するに日常生活の 注意点や最新の不整脈治療をお伝えします

10:30 - 10:40 休憩

10:40 - 11:40

落語会

落語家:南遊亭 栄歌 落語家:川の家 河太郎

落語のもつ情緒や温かさを感じられる 特別なひとときをお過ごしください

11:40 - 12:30

休憩・ランチタイム

特別講演 ② 12:30 - 13:10

座長:伊勢赤十字病院 循環器内科副院長兼部長 世古哲哉

演者:三重ハートセンター心臓血管外科副院長 西村善幸

「心臓血管外科手術の最前線」

演者:三重ハートセンター循環器内科副院長 那須賢哉

「世界のカテーテル室から

狭心症はカテーテル治療で治せます!」

「心臓を救う最前線」

~三重ハートセンターでの取り組み~

無料検査体験、医師無料相談所 11:00 - 14:00

> 心電図検査、頸動脈エコー (所要時間 各5分)

特別ゲストショー ① 13:10 - 13:50

座長:三重ハートセンター理事長 西川英郎

演者:スポーツ・教育コメンテーター シンクロナイズドスイミング

アトランタ・シドニー・アテネ五輪メダリスト

武田美保

夢を追いかけて、挑戦し続けられた理由とは・・

講演テーマ 「モチベーション」

休憩 13:50 - 14:00

特別ゲストショー ② 14:00 - 14:30



池山智瑛



「あの番組でお馴染みのタッグが集結」ゲストと語る ~ テレビ舞台とみんなが元気になる話~

みんなで座談会 14:30 - 15:30

「心と体の元気を目指そう」

~専門医・著名人と考えるウェルビーイングな暮らし~

総合MC 西川英郎 (三重ハートセンター理事長) 宮原眞敏 (三重ハートセンター院長)

コメンテーター 平岡直人 (松阪医師会 会長)

> **チャンカワイ**(ワタナベエンターテインメント) 池山智瑛 (エイベックスマネジメント)

> 武田美保 (スポーツ・教育コメンテーター)

南遊亭栄歌 (落語家・医師)

15:30 - 15:40 クロージング挨拶

三重ハートセンター院長 宮原眞敏

♥ 注意事項 📢





ホール内での飲食は禁止です。 本イベントでは 撮影・録音・録画は一切禁止です。 何卒、ご協力のほどよろしくお願いいたします

劳丞ルピーイングって

这份符号

最近よく聞く「ウェルビーイング」

人生100年時代を迎え、これからの社会や私たち一人ひとりにとって、ウェルビーイングは非常に重要なキーワードとなっています。しかし、具体的に「ウェルビーイング」とはどのような状態を意味するのでしょうか?そして、どうすればその状態を実現できるのでしょうか?まず「ウェルビーイング」の基本的な意味と、その捉え方について考えてみましょう。

《PENE-429 BER?》

ウェルビーイング(Well-being)という言葉は、英語の "well"(よい)と "being"(状態)から成り立っています。

- ウェルビーイングとは、「心と体が健康で満たされた状態」を指します。単に身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な側面も含む広い概念です。
- 世界保健機関(WHO)では、ウェルビーイングを「個人や社会のよい 状態」と定義し、健康の一要素として、肉体的、精神的、社会的、さ らには経済的・環境的な状況によって左右されると紹介しています。
- この「よい状態」とは、人それぞれで感じ方が異なり、自分にとって の最適な生活や幸せの形が反映される、自由な概念です。

ウェルビーイングとは

よい 状態 Well + being

WHOによると、 **個人や会社の良い状態**という意味。

well -being is w positive state experienced by individuals and societies.

〈主観的ウェルビーイングと客観的ウェルビーイング〉

ウェルビーイングは、大きく分けて二種類に分類されます。

1.主観的ウェルビーイング

主観的ウェルビーイングとは、個人が日々感じる「幸せ」や「満足感」を意味します。たとえば、好きな趣味に没頭できる時間、家族や友人との温かいつながり、心から感じる喜びや感謝など、内面から湧き上がるポジティブな感情がこれにあたります。今回の市民公開講座では、落語やタレント、お笑い芸人の話を聞くことで、笑いと感動を体験し、日常生活の中で心が明るくなり、幸福感が向上する効果も期待できます。感じ方は人それぞれであり、生活の質や個人の価値観に左右されるため、自分自身の心の声に耳を傾け、どんな瞬間に本当に幸せを感じるのかを見つめ直すことが大切です。こうした体験を通じ、より豊かな内面の充実を実感できることが、主観的ウェルビーイング向上の鍵となります。

2. 客観的ウェルビーイング

「客観的ウェルビーイング」とは、平均寿命、教育水準、失業率、GDPなどの統計データをもとに、社会全体の生活の質や豊かさを評価する概念です。例えば、国や地域ごとの人間開発指数(HDI)や国内総充実(GDW)といった数値指標を用いて、政策の効果や福祉レベルを客観的に把握します。これにより、誰もが安心して暮らせる環境づくりや社会改善に役立つ基準として、国や地域の発展状況を測る重要なツールとなっています。

ウェルビーイングの種類

主観的 ウェルビーイング

一人ひとりが個人の 感覚や認識で感じる

指標となる例

生活満足度 (現在の生活の満足度を測る指標)

ポジティブ感情

(うれしさ、楽しさ、ワクワク感、 安心感、感謝など)

自己評価

(自分がどれだけ幸せと感じ、理想 に近づいているか**)**

仕事の充実感

(職場でのやりがいや納得感)

人間関係の質

(家族や友人とのつながり、安心 感、支えの実感)

ストレス管理

(日常の悩みや心配事の度合い)

客観的 ウェルビーイング

統計などの客観的な 数字を基に測る

指標となる例

健康指標

(平均寿命など健康状態)

経済的安定性

度合い)

(所得や貯蓄、経済的余裕の

雇用状況

(失業率や働き口の

確保状況)

教育水準 (就学率、進学率、識字率など)

住宅環境

(家賃、ローン負担、居住空間の広 さや快適さ)

社会開発指数

(HDI、GDWなど、全体の豊かさと 生活の質の指標)

身体の健康は、ウェルビーイングの基盤

①不整脈の予防・治療と健康管理

不整脈とは? (心房細動を中心に)

不整脈(ふせいみゃく)*1とは、心臓のリズムが正常ではなくなり、速くなったり、遅くなったり、不規則になる状態をいいます。その中でもよく見られるのが、心房細動(しんぼうさいどう)という不整脈です。心房細動になると、心臓の中に血のかたまり(血栓)ができやすくなります。その血栓が血流にのって脳の血管に流れ込むと、血管が詰まり、脳梗塞を、心臓の冠動脈に流れ込むと心筋梗塞を起こすことがあります。心房細動の危険因子として、高齢、高血圧、糖尿病、肥満、飲酒、喫煙、睡眠時無呼吸症候群などがあります

《不整脈とウェルビーイング》

健康な身体があることは、日々の生活の質や心の豊かさを保つ上で非常に重要です。

不整脈の症状が強いと、日常生活に支障が出たり、「このまま倒れてしまうのでは」といった不安が大きくなったりします。こうした状態が続くと、心と体の両方にストレスがかかり、ウェルビーイング(心身ともに満たされた状態)が損なわれてしまうことがあります。不整脈による不安やストレス→自律神経のバランスが乱れる→さらに不整脈が起こりやすくなる。睡眠不足や心配ごと→心拍数が乱れやすくなる→動悸や症状の悪化。このように、心の状態と不整脈は互いに影響しあっています

〈診断方法と検査〉

不整脈の診断には、心電図(ECG)検査が基本となります。短時間の検査であれば病院で簡単に実施可能ですが、症状が稀な場合は、24時間ホルター心電図や1週間ホルター心電図など長期間のモニタリングが有効です。また、ウェアラブルデバイスにおける心電図の記録も注目を集めています。患者さんに応じて、検査法を決定しています。

〈心房細動治療と予防の重要性〉

① お薬での治療

- 抗不整脈薬: 心臓の電気信号を調整し、正常なリズムを取り戻すために使用します。
- 抗凝固薬: 心房細動でできやすい血栓の形成を防ぎ、血栓が脳 や心臓の血管に流れるのを抑えて脳梗塞や心筋梗塞のリスクを 低減します。

② カテーテルアブレーション

- 細いカテーテルを血管から心臓内に挿入し、異常な電気信号を 発生する部位を特定して治療します。
- 薬物療法で十分な効果が得られない場合や、副作用が懸念される患者さんに適用され、正常な心拍リズムの回復を目指します。

③ 生活習慣の見直し

- 睡眠不足やストレス、過度な飲酒・喫煙は不整脈の原因となる ため、これらを改善することが重要です。
- また、適度な運動と規則正しい生活習慣を取り入れることで、 心臓への負担を軽減し、健康な状態を維持することが期待され ます。

代表的な不整脈の種類 *1

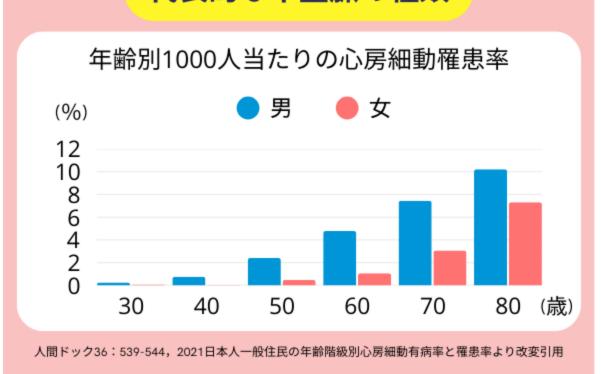
心房細動

発作性上室性頻拍

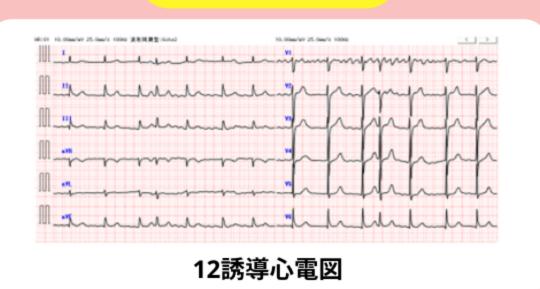
心室性期外収縮

心室頻拍・心室細動 など

代表的な不整脈の種類



さまざまな検査





最新の1週間ホルターは 着脱が簡単です。自宅 に配送され、自分で装 着して1週間後に外し、 同封の封筒で返送しま す。検査結果は病院に 届き、その後来院して 結果説明を受けます。

1週間ホルター心電図

身体の健康は、ウェルビーイングの基盤

② 虚血性心臓病の予防 と 無料検査体験のど案内

虚血性心臓病は早期発見・早期治療が鍵

心臓病は、日本人の主要な死因のひとつです。狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病と深く関わっています。これらの病気は、放置すると重篤な症状へと進行するため、早期発見・早期治療が極めて重要です。早期に対策を講じることで、心臓病の重症化を防ぎ、命を守ることができます。

《生活習慣病とウェルビーイング》

健康な身体があることは、心の充実や日常生活の質を高める上で欠かせません。

身体の健康を維持するためには、生活習慣病の予防・治療が大切です。高血圧、糖尿病、脂質異常症など、日々の生活の中で注意すべきポイントをしっかり管理することで、心臓病のリスクを大幅に下げることができます。自分自身の体調を把握し、定期的な検診や生活習慣の見直しを行うことが、豊かなウェルビーイングを実現するための第一歩です。

〈生活習慣病と心臓病の予防〉

生活習慣病は、現代社会で多くの人が抱える健康問題であり、心臓病と深く関わっています。

生活習慣病は、食生活の乱れ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、そして肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが原因となり、血管や心臓に大きな負担をかけることから、心疾患のリスクが高まります。以下は、代表的な生活習慣病が心臓病に与える影響を示す項目です。これらのリスクを下げるために、次の予防策が効果的です。

• 高血圧の予防: 塩分を控え、運動と血圧チェックを心がける

• 糖尿病の予防: バランスの良い食事と定期的な運動で血糖値と体重を管理する

• 脂質異常症の予防: 脂っこい食品を減らし、野菜や果物中心の食生活を実践する

• 喫煙・過度の飲酒の予防: 禁煙し、飲酒は適量に留める

• 肥満の予防: 適正な食事と継続的な運動で体重をコントロールする

中のわ医医践さ活をポ師と心む間の新り団の知ア皆のべた行イかでしき違いのがはず講にバまうか学おを管とで協議解で基イがに、べ話解理ながないが々康体す聞し取ことがます代実供生理な医こ安組はでいないがのにない。

今回の市民公開講座では、三重ハートセンター医師団が、心臓病 の最新の治療法や予防策、そして生活習慣の改善方法について、



死因別年間死亡数の割合

1位	悪性新生物	24.3%
2位	心疾患	14.7%
3位	老衰	12.1%
4位	脳血管疾患	6.6%
 5位	肺炎	4.8%

出展:「令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況」厚生労働省

冠危険因子ってなに?

冠危険因子とは、冠動脈に影響を与え、狭心症や心筋梗塞 のリスクを高める要因です。例えば、高血圧、糖尿病、脂質 異常症、喫煙・過度の飲酒、肥満などがあり、これらの因 子があると心臓病リスクが何倍にも上がるとされています。

注意!複数の冠危険因子で危険率倍増!?



Circulation, 117(6), 743-753. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.699579

不整脈はありませんか? 動脈硬化は大丈夫ですか?

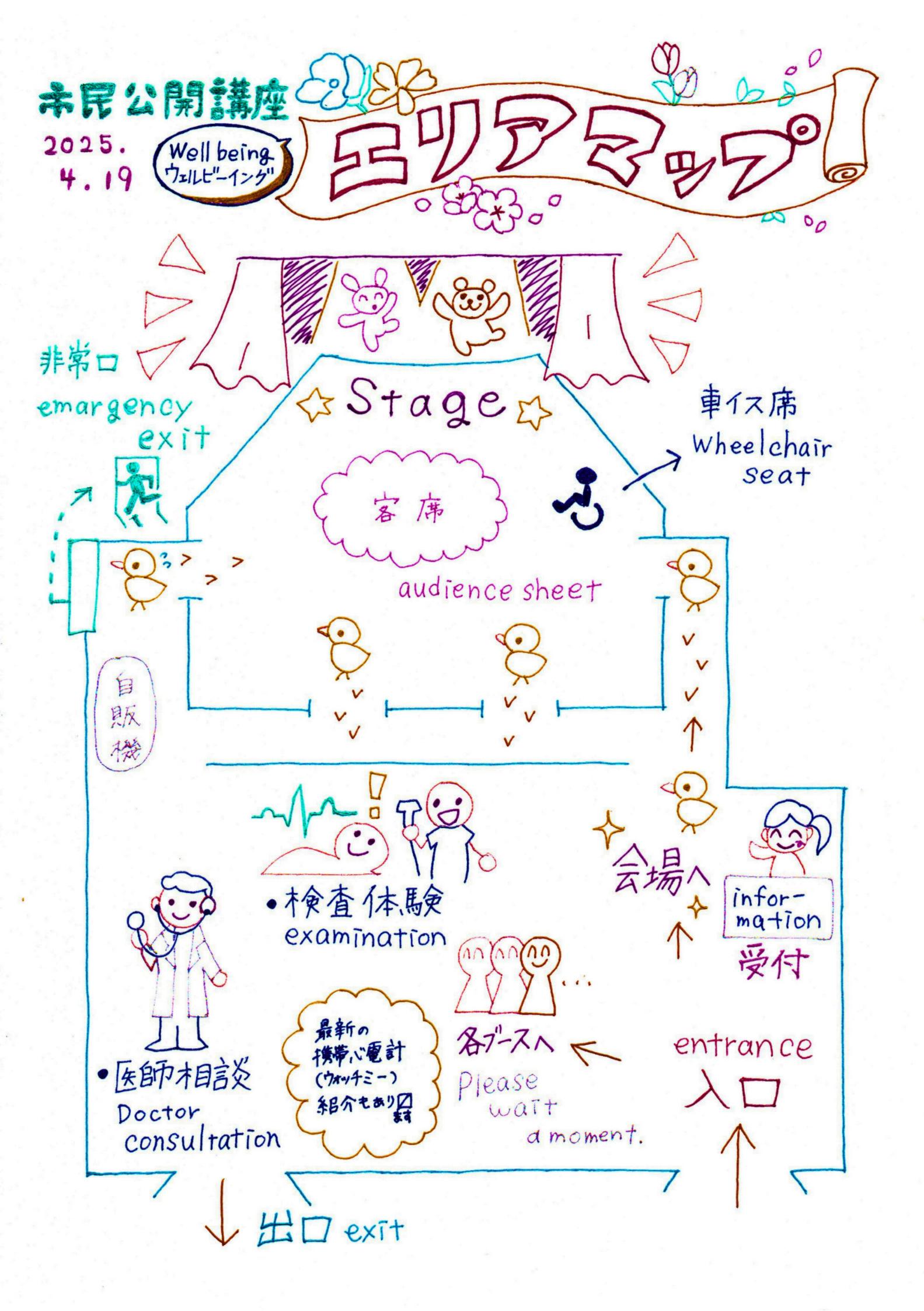
講演に合わせ、下記の無料検査体験を実施いたします。

心電図測定(所要時間5分)

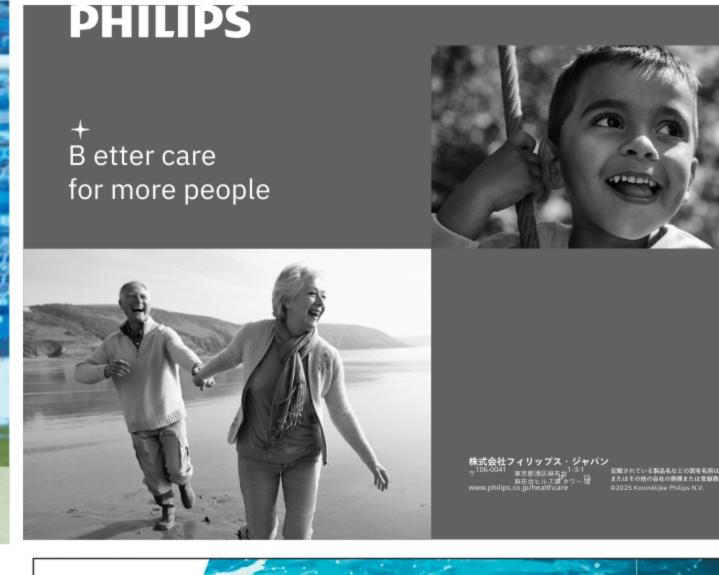
心臓の電気的な活動を記録し、 不整脈や虚血性心疾患の早期発 見に役立ちます。検査は短時間 で、痛みもなく行えます。

頸動脈エコー (所要時間5分)

超音波を使って首の血管を調べ、動脈 硬化の進行状況を確認します。これに より、全身の血管の状態を知るための 手がかりになります。 1階ホールにて 無料検査体験 II:00 - 14:00 の時間帯で開催中





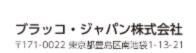












www.bracco.com/ja

文献請求先及び問い合わせ先:ブラッコ・ジャバン株式会社 フリーダイヤル 0120-318-170 (受付時間9~17時 土・日・祝日、会社休日を除く) BJ-20250205-02

AEDで救えるいのちがある Cardiac ResQ カーディアックレスキュー RQ-6000

・直感的な素早い操作を可能としたシンプルデザイン ・使用の幅を広げる防護性能 ・心肺蘇生法(CPR)コーチング機能搭載 ・日本初バッドカートリッジシステム

日本ライフライン株式会社 AEDコールセンター

00 0120-001-332

・日常点検をより正確にする2つのテスト機能 ・充実のデータ管理機能

www.aed-rescue.com



自動体外式除細動器



製品に関するお問い合わせ 製品ホームベージ

AEDは救命処置のための医療機器です。AEDを設置したら、いつでも使用できるように、AEDのインジケーターや 消耗品の使用期限などを日ごろから点検することが重要です。

カーディアックレスキューの設置者及び管理者は、品質確保及び安全管理のため、以下の内容の確認をお願い致します。

AEDは高度管理医療機器及び特定保守管理医療機器です。・ご使用の前に取扱説明書、添付文書および注意書きをよくお読みの上、正しくお使いください。・パッドカートリッ ジに は使用期限があるため、「表示タグ」を本体またはキャリングパッグ等の見やすい位置に取り付けて、交換時期の確認、及び、期限内の交換を確実に実施してください。 ・パッ ドカートリッジは、再使用禁止です。・カーディアックレスキューに不測の事態が発生した場合や、廃棄時、設置場所が変更になった時には、販売店または製造販売業者まで速やか にご連絡ください。 また、譲渡は原則できませんが、譲渡される場合は事前に販売店または製造販売業者までご連絡ください。

販売名:カーディアックレスキュー RG-5090 一般的名称: 半自動除細動器 医療機器承認番号: 2250682X59521690 日本ライフライン株式会社 〒140-0002 東京都品川区東品川二丁目2番20号 HEEPS://WWW.JLL.CO.JP

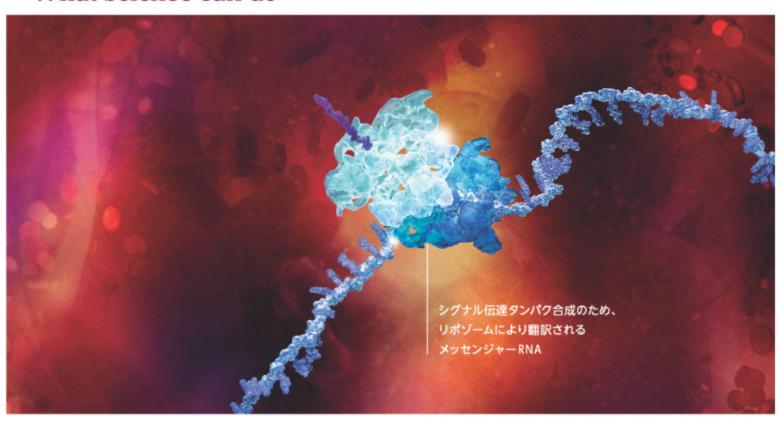
Japan Produce 72020 177-9

J Japan Lifeline



What science can do

LIFE FROM INSIDE



〒530-0011 大阪市北区大深町3番1号 グランフロント大阪タワーB www.astrazeneca.co.jp/ その他の協力企業 株式会社フォーム ターマン株式会社 BIOTRONIK JAPAN **Shockwave Medical** アボットメディカル合同会社 ジョシツシ。ヨシド・ジョンソン株式会社

心電図検査。運動脈丞曰一行品の分表

1階ホールにて開催中(II:00 - 14:00)

〈心電図検査でわかること 1. 2. 3.〉

1.心臓の電気活動: 正常なリズムや乱れをチェックします。

2.**不整脈の検出**: 拍動が速すぎたり遅すぎたり、不規則なリズムを発見します。 3.**心筋虚血の評価:** 血液供給不足の兆候を捉え、心臓の健康状態を確認します。







本日の心電図体験の結果

□ 不整脈なし

□不整脈あり(

)

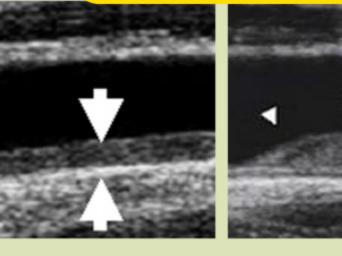
〈頸動脈エコー検査でわかること 1. 2. 3.〉

- 1.動脈硬化の進行状況: 血管内のプラークをチェックし、硬化の程度を評価します。
- 2.**血流の状態の評価:** 血液がスムーズに流れているか、狭くなっていないかを調べます。
- 3.**全身の血管の目安:**頸動脈の状態は、全身の血管健康の参考になります。

血管壁の厚みチェック(動脈硬化チェック)

正常

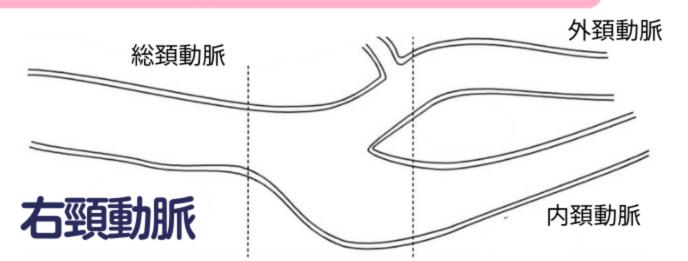
動脈硬化による変化



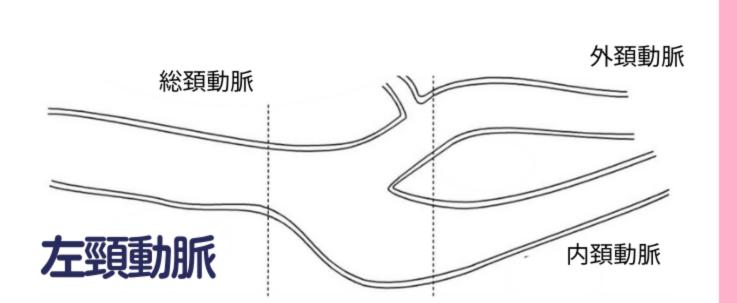
頸動脈狭窄症



本日の頸動脈エコー体験の結果



□プラークなし □プラークあり



□プラークなし □プラークあり