報道関係各位

発行 No.1346
2024.3.1
東邦大学医療センター大森病院

東邦大学医療センター大森病院 公開講座開催
「食事だけじゃない！睡眠を見直して糖尿病を予防しよう！！」

東邦大学医療センター大森病院（大田区大森西 6-11-1）では、一般の方を対象とした表題の公開講座を下記の通り開催します。

記

1、日 時	2024 年 3 月 23 日（土）13：00 ～ 14：30 （開場 12：30）
2、場 所	東邦大学医療センター大森病院 5 号館 地下 1 階臨床講堂
3、定員・参加費	120 名・無料
4、申込方法	予約不要 当日会場へ直接お越しください。
5、講演者	東邦大学医療センター大森病院 糖尿病・代謝・内分泌センター 講師 吉川 芙久美
6、講演概要	現在、日本の成人の約12%(8人に1人)が糖尿病を患っており、しかもその人数は年々増え続けています。糖尿病の患者さんが増える要因として、欧米風の食生活や便利な社会生活(車移動や便利家電の普及など)が挙げられますが、そもそも我々日本人は遺伝的に血糖値が上がりやすい体質を持っている事も大きく関係しています。そのため、糖尿病と診断されている人もそうでない人も、日常から血糖値を良い状態に保つように心がける事がとても大切になります。血糖値を安定させるために適切な食事や運動が重要である事は皆さんもよくご存じだと思いますが、最近の研究によって睡眠不足も糖尿病の発症や悪化、さらには高血圧や肥満の原因になる事が分かってきました。今回の講座では睡眠と血糖値・血圧・肥満との関係、睡眠不足の原因、適切な睡眠をとるために生活の中で気を付けるポイントについて一緒に考えていきます。

以 上

＜公開講座に関するお問合せ＞
東邦大学医療センター大森病院 総務課
〒143-8541 大田区大森西 6-11-1
TEL 03-3762-4151 月～金 9：00～17：00 まで