



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.9

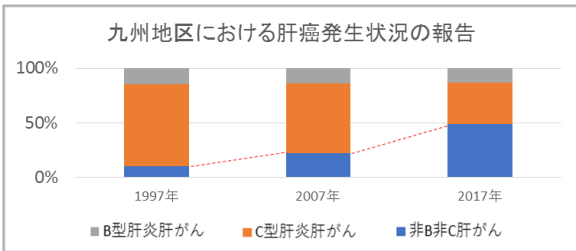
病気に支配されないで！

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。みなさんは先生との「3つの約束」をしっかりと実践して記録していますか。まだ入塾していないお友達、ご家族、どなたにも、この3つをお勧めして、佐賀県の人一人でも多く「健康長寿」を実現できるように、佐賀のムードを盛り上げていきましょう。

去る3月23日（土）の講演会で、鎌田先生は「僕は**突発性心房細動**を抱えています。夜明け前に**不整脈**が出て、いてもたってもいられないくらい苦しいときがあるんです」と、突然のカミングアウト。「でもスクワット、かかと落とし、ジム通いなどをやめることはありません。**病気に支配されたりしないのです**」ともおっしゃっていました。「貯金より貯筋」、つまり、筋肉を鍛えることが「死ぬまで元気、ピンピンコロリ」の健康長寿につながるというお話も。スキーの最中に痛めた膝も、スクワットで腿の筋肉を強化することで改善。「**半月板損傷なんかには支配されないぞ**」と笑顔でした。



塾生番号はここだけでなく、各ページに記入を。バラバラになっても、どの塾生さんのものかわかるように。



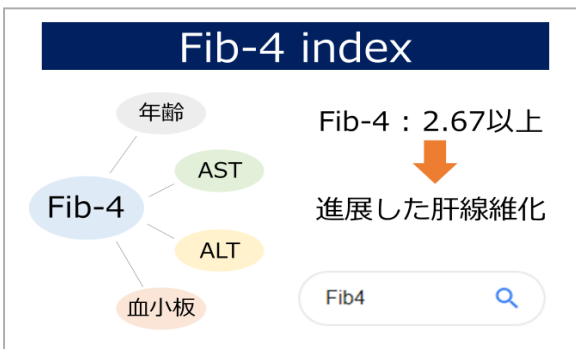
「九州地区における肝癌発生状況の報告 多施設（19施設）共同研究調査 1996-2017年の動向 長崎医療センター 八橋 弘」より抜粋

あなたではありません、脂肪肝

同じ3月の講演会では、久留米大学消化器医療センターの医師でもある川口巧講師の講演もありました。スクワット、ウォーキングのような運動によって分泌される「マイオカイン」というホルモンが、健康長寿に大きな働きを持つというお話も興味深いものでしたが、「**肝臓がん**」の話に、さらに会場の皆さんのざわめきが高まりましたね。「**肝臓がん日本一**」の悪名高い佐賀県ですから身内や知人に肝臓がんの方がいる塾生も多いでしょう。

先生が医師になられた当時、九州の肝臓がんの約9割が「**B型肝炎**、**C型肝炎**からの移行」だったのに対し、現在では「**B型肝炎でもC型肝炎でもなかったのに肝臓がんになった**」という人が約5割にもなっているとのこと。ここ20年余で「**脂肪肝**」から肝臓がんに移行する人の割合が大幅に増えたとの研究報告でした。昨年まで関わられた佐賀のメディカルセンターではエコーを取る人の6割が「**脂肪肝**」。福岡県の3割に比べても多いことにも先生は注目しておられます。

「**脂肪肝**」がすべて「**肝臓がん**」になるわけではありません。講演で紹介された「**Fib-4**」をインターネットで検索して自分の値を計算してみてください。健康診断結果にある「**AST**」「**ALT**」「**血小板**」の数字と年齢から計算する値。これが2.67以上だと肝臓がかたくなっている、つまり、肝臓がんへの移行の恐れが高まり要受診となります。脂肪肝を健康な肝臓にするためにも「**運動**」は重要ということでした。



2.67以上の場合、肝臓がん、肝硬変、心筋梗塞の危険が高まります

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へのおしらせ。

次回の講演会は7月28日 午後 開催で計画しています。その会場でも入塾受付いたしますが、それまでも随時受付中。※塾生の皆様は、講演会入場無料です。

お問合せは、株式会社ミズの各店舗または下記へ。
 ◇電話 0120-22-7911
 ◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局
 ◇メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

夏の講演会場に持ってくるもの

1. 塾生証
2. 2~4月の書き込み表コピー (表紙以外の3ページを各1枚、計3枚)
3. 入塾希望のお友達、ご家族