

**第3回 伏見区民公開講座 みんなで心臓をまもる  
「健康寿命を延ばそう～明日からできること～」を開催致しました。**



今回は次の5つのテーマでお話をさせて頂きました。

- 腎臓病について————腎臓内科 松田拓久医師
- 生活習慣病の予防————健康増進センター 保健師
- 高血圧で心臓って悪くなるの? ——検査科
- あなたがお薬を飲む理由————薬剤師
- 認知症は予防できるのか————臨床心理士

当日は60代～80代の方(最高で93歳!!)を中心に、70名の方に参加頂きました。

腎臓病は症状なく進行するため、症状がなくてもチェックと早期からの適切な治療・生活改善が必要となります。皆様メモをとりながらとても熱心に話を聞かれていました。

その他にも健康的に生活を送るための話をさせて頂きましたので、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

次回の伏見区民公開講座は11/10(土)に行います。

皆様に興味を持っていただけるテーマをご用意いたしますので、お気軽にご参加ください。

