

# 人生100年時代の 健康長寿

*Feel Better, Live Longer!!*

会長校  
京大が  
学会を  
一般公開!?

第84回日本循環器学会学術集会

ONLINE

## 一般公開企画

参加無料  
申込不要

2020年7月27日(月)17:00 - 10月30日(金)正午

8セッション【各90分】・すべて オンデマンド配信

- 1 人生100年時代の心の健康
- 2 もっと知ろう!たばこの健康被害と禁煙のすべて
- 3 予防として治療としてライフスタイルを変える:  
早すぎることはない、今からでも遅くない!!
- 4 健康長寿のための運動について考えよう
- 5 健康長寿のための睡眠について考えよう
- 6 若い時にこそ健康長寿を目指そう!!
- 7 健康長寿のための最良の食事とは?
- 8 循環器疾患者における転倒・転落を考える:  
転んだらただでは済まない!!



<http://www.congre.co.jp/jcs2020/>

上記サイトの「一般公開セッション」のページから視聴できます

## 第84回 日本循環器学会学術集会

# 一般公開企画「人生100年時代の健康長寿」の御案内 “Feel Better, Live Longer”

この度、2020年7月27日（月）から8月2日（日）の1週間、The Week for JCS 2020として第84回日本循環器学会学術集会（JCS 2020 Kyoto）を開催する運びとなりました。JCS 2020 Kyotoでは、メインテーマを“Change Practice”とし、診療を正しい方向に変えて行く基礎となる新たな知見の発表やそれについての議論を行います。これらの新たな知見を患者さんに正しく伝え、日常診療に反映させることを学会の大きな目的としております。

本学会では従来型の医療関係者向けのセッションに加えて、「学会を市民に公開する」というスローガンのもと「人生100年時代の健康長寿」セッションシリーズをオンデマンドで一般公開いたします。これは通常の市民公開講座とは異なり、多くの医療関係者も参加するセッションを市民に公開するものです。高名な講師の皆様に医療関係者が興味を持つような研究成果を一般市民にも分かりやすく御講演いただきます。

現在の医療は薬物治療や侵襲的治療（手術やカテーテル治療など）に偏重しすぎであると感じます。また循環器疾患・生活習慣病の予防、治療は本来、生活習慣改善にあるべきということで、この「人生100年時代の健康長寿」を企画しました。従来、学会ではあまり取りあげられなかった「心の健康」について京都の高僧や脳科学者にお話をいただき、また新たな切り口として「若い時こそ健康長寿を目指そう!!」と訴えております。さらに「食事」「運動」「睡眠」「禁煙」「転倒」「ライフスタイルを変える」などについて新たな視点で切り込んでおります。

予防や治療は苦しみや負担に耐えるものではなく、患者の価値観や生きる喜びを重視して行うべきものであると考えます。人生100年時代を迎えた今日、生きる喜びを味わいながら長生きしたいものです。“Feel Better, Live Longer”です。

新型コロナウイルス感染拡大で自分の健康は自分でまもるという基本の重要性が改めてクローズアップされる中で、本企画の意義はさらに大きくなつたと感じております。

本企画は2020年7月27日（月）から10月30日（金）まで第84回日本循環器学会学術集会ホームページで無料一般公開されます。

多くの皆様が、この「人生100年時代の健康長寿」企画を御視聴いただき、元気な時にこそ「健康長寿」を考える機会にしていただけましたら主催者として望外の喜びでございます。



2020年7月吉日

第84回 日本循環器学会学術集会 会長  
京都大学大学院医学研究科 循環器内科学 教授

木村 剛

# 人生100年時代の健康長寿

2020年7月27日(月)17:00より配信スタート!

Feel Better, Live Longer!!

## 1

### 人生100年時代の心の健康

1. 人生100年時代を迎えて \_\_\_\_\_ 藤原久義
2. 脳科学は心の健康について何を教える \_\_\_\_\_ 田中沙織
3. 不老不死時代の人生観の変化 \_\_\_\_\_ 松山大耕
4. 心の時代に必要なこと \_\_\_\_\_ 大西英玄

座長 藤原久義  
木村剛

藤原久義 Fujiwara Hisayoshi 兵庫県参与(「ひょうご人生100年時代プロジェクト推進委員会」委員長),兵庫県立尼崎総合医療センター名誉院長,禁煙推進学術ネットワーク理事長

田中沙織 Tanaka Saori 株式会社国際電気通信基礎技術研究所 脳情報通信総合研究所 数理知能研究室(NCD)室長,意思決定の脳科学的研究から高齢者の心と体の機能サポートのための技術開発プロジェクトを進める

松山大耕 Matsuyama Daikoh 妙心寺退蔵院副住職,世界各国で宗教の垣根を超えて日本文化の発信・交流活動を行う

大西英玄 Onishi Eigen 清水寺成就院住職,日々の仏事と共に、大衆信仰の入口を構築、観光客と信者の橋渡しに努める

## 2

### もっと知ろう!たばこの健康被害と禁煙のすべて

1. 非喫煙者も見逃せない! -たばこの煙と心臓病の密な関係- \_\_\_\_\_ 室原豊明
2. 今、流行の加熱式タバコって安全なんですか? \_\_\_\_\_ 欅田尚樹
3. 保険で出来る、お薬を用いた禁煙外来での治療とは? \_\_\_\_\_ 飯田真美
4. アプリを用いたICT 禁煙治療—デジタル療法・治療用アプリー \_\_\_\_\_ 佐竹晃太
5. 新型コロナウイルス感染症の心血管病態と喫煙 \_\_\_\_\_ 長谷川浩二
6. 総合討論

座長 藤原久義  
高橋裕子

室原豊明 Murohara Toyoaki 名古屋大学循環器内科学教授,日本循環器学会理事,第13回日本禁煙科学会学術集会会長,喫煙や禁煙の循環器系への影響について基礎的・臨床的研究を推進

欽田尚樹 Kunugita Naoki 産業医科大学産業保健学部教授,厚生科学審議会たばこの健康影響評価専門委員会委員,加熱式タバコを含むタバコ研究の第一人者

飯田真美 Ida Mami 岐阜県総合医療センター副院長,循環器内科専門医,日本禁煙科学会禁煙治療と支援委員会委員として禁煙推進活動を展開

佐竹晃太 Satake Kohta 日本赤十字社医療センター呼吸器内科/禁煙外来,日本遠隔医療学会 デジタル療法分科会長,厚生労働省 行動変容を伴う医療機器プログラムに関する調査研究班委員

長谷川浩二 Hasegawa Koji 国立病院機構京都医療センター展開医療研究部長,循環器内科専門医,日本禁煙科学会治療分科会長,世界心臓連合タバコ専門家委員,禁煙外来・治療の専門家

## 3

### 予防として治療としてライフスタイルを変える: 早すぎることはない、今からでも遅くない!!

1. ライフスタイルは、変えられない? \_\_\_\_\_ 長山雅俊
2. 糖尿病と診断されたら…薬を始める? 食べる順番を変える? \_\_\_\_\_ 梶山静夫
3. 運動を習慣づけるコツ! \_\_\_\_\_ 上原吉就
4. 病は気から…心のストレッチ法 \_\_\_\_\_ 上月正博

座長 木庭新治  
沖田孝一  
長山雅俊  
梶山静夫  
上原吉就  
上月正博

ティックサント

長山雅俊 Nagayama Masatoshi 桦原記念病院循環器内科部長,日本心臓リハビリテーション学会理事,「心臓が危ない」(祥伝社新書155)など、心臓病の予防に関する著書多数

梶山静夫 Kajiyama Shizuo 糖尿病専門医,梶山内科クリニック院長,日本人で広く実施されている「野菜ファースト」(食べる順番療法)研究の第一人者

上原吉就 Uehara Yoshinari 福岡大学スポーツ科学部 スポーツ内科学 教授,循環器専門医,スロージョギングの研究・啓蒙活動を展開

上月正博 Kohzuki Masahiro 東北大学内部障害学分野教授,リハビリテーション科専門医,日本心臓リハビリテーション学会理事,2018年ハンス・セリエメダルを受賞,「名医の身心ことばセラピー」など、著書多数

# 4

## 健康長寿のための運動について考えよう

- セッションの主旨・現状の問題ミニレクチャー 大宮一人
- 現代人はなぜ運動不足になるのか？ 佐藤真治  
運動不足がもたらすもの。運動がもたらすもの。
- 健康寿命を延ばすための運動とは？ 谷本道哉
- サルコペニアにならないためにはどうする、また、なってしまったらどうする？ 高橋哲也
- 心臓病や糖尿病があるからこそ運動する：どんな運動をどの程度？ 後藤葉一
- 運動のススメ・Take Home Message 野原隆司

座長 大宮一人  
野原隆司

ディスクガバナント  
岩津弘太郎  
今井優  
宇佐美俊輔

大宮一人 *Omiya Kazuto* 聖マリアンナ医科大学循環器内科 客員教授, 島津メディカルクリニック, 循環器専門医, 心臓リハビリテーション認定医, 日本体育協会スポーツドクター, 日本心臓リハビリテーション学会副理事長として活躍中

佐藤真治 *Sato Shinji* 帝京平成大学 健康メソッド学部理学療法学科 教授, 運動生理学専門家としての数千件の運動負荷試験の経験から、健康と運動のための研究・啓蒙活動を展開, 主な著書に「歩く人。長生きするには理由がある。」(三省堂)がある

谷本道哉 *Tanimoto Michiya* 近畿大学 生物理工学部 人間環境デザイン工学科 准教授, NHK「みんなの筋肉体操」で効果的なトレーニング法を全国に紹介、「筋肉は裏切らない」と語り、自らも体操に取り組む筋肉マン

高橋哲也 *Takahashi Tetsuya* 順天堂大学 保健医療学部理学療法学科 教授, 理学療法士, 日本心臓リハビリテーション学会副理事長, 日本集中治療医学会早期リハビリテーション委員会委員, サルコペニア患者のリハビリテーションの第一人者

後藤葉一 *Goto Yoichi* 公立八鹿病院 院長, 日本心臓リハビリテーション学会前理事長, 循環器専門医, 日本における心臓リハビリテーションの確立と普及のための活動を継続中

野原隆司 *Nohara Ryuji* 枚方公済病院 院長, 循環器専門医, 日本心臓リハビリテーション学会理事, 京都大学循環器内科臨床教授, 心臓リハビリテーションガイドライン班長を歴任し, 心臓病患者の運動療法の基礎を確立

# 5

## 健康長寿のための睡眠について考えよう

- 睡眠と健康～科学的に良い睡眠とは 白川修一郎
- 循環器疾患と睡眠 義久精臣
- マインドフルネスと睡眠 二宮朗
- これからの睡眠管理 上野太郎

座長 麻野井英次  
井澤英夫

麻野井英次 *Asano Hidetsugu* 富山西総合病院 院長, 大阪大学国際医工情報センター 慢性心不全総合治療学共同研究部門 招聘教授

井澤英夫 *Izawa Hideo* 藤田医科大学 ばんたね病院 循環器内科教授

白川修一郎 *Shirakawa Shuichiro* 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員, 睡眠評価研究機構代表, 日本睡眠学会元理事, 睡眠に関する著書、講演多数

義久精臣 *Yoshihisa Akiomi* 福島県立医科大学循環器内科学心臓病先進治療学講座 教授, 日本循環器学会 (FJCS), 東北地方会評議員, 循環器専門医), 日本睡眠学会(評議員, 睡眠学会専門医), 心疾患と睡眠時無呼吸症候群の診療および研究活動に従事

二宮朗 *Ninomiya Akira* 慶應義塾大学医学部精神神経学教室 特任助教, 慶應義塾大学ストレス研究センター併任, 専門は、マインドフルネス、産業精神保健

上野太郎 *Ueno Taro* サスマド株式会社代表取締役, 医師, 睡眠医学の診療および研究活動に従事, IT技術の医療応用を目的にサスマド株式会社設立, 日本睡眠学会評議員

# 6

## 若い時にこそ健康長寿を目指そう !!

- 若者の正常血圧は？ 三浦克之
- コレステロール生涯負荷を如何に減らす？ 斯波真理子
- 若者の耐糖能異常、糖尿病をどうする？ 益崎裕章
- ゲノム解析をリスク層別化にどう生かす？ 小山智史
- 若者の突然死にどう挑む？ 池田隆徳

座長 長谷部直幸  
山下静也

ディスクガバナント  
百村伸一  
朔啓二郎  
山科章  
北野一樹

三浦克之 *Miura Katsuyuki* 滋賀医科大学公衆衛生学教授, 本そして世界の人々の循環器病予防のために日々研究

斯波真理子 *Shiba Mariko* 国立循環器病研究センター病態代謝部部長, 家族性高コレステロール血症診療・研究の第一人者

益崎裕章 *Masuzaki Hiroaki* 琉球大学第二内科 教授, 糖尿病・内分泌代謝専門医, 糖尿病・肥満症・メタボリックシンドローム診療・研究の第一人者

小山智史 *Koyama Satoshi* 理化学研究所特別研究員, 日本人における心筋梗塞の大規模遺伝子解析で遺伝的リスク予知に挑む

池田隆徳 *Ikeda Takanori* 東邦大学循環器内科学教授, 日本循環器学会理事, 心臓突然死の予知と予防に関する研究の第一人者

# 7

## 健康長寿のための最良の食事とは？

座長 安達仁  
折口秀樹

- セッションの主旨・現状の問題ミニレクチャー \_\_\_\_\_ 安達仁
- 動脈硬化予防と日本食：糖質・脂質・タンパク質のベストバランスとは \_\_\_\_\_ 丸山千寿子
- 動物性タンパク質と植物性タンパク質のどちらを選ぶべきか？ \_\_\_\_\_ 堀理恵、鈴木晴恵
- 特別講演「動脈硬化予防食としての日本食－地中海食との共通の長所と短所」\_ 家森幸男
- 質疑応答・ディスカッション
- セッションのまとめ・Take home massage \_\_\_\_\_ 折口秀樹

安達仁 Adachi Hiroshi 群馬県立心臓血管センター副院長、心臓リハビリテーション部長、循環器専門医、糖尿病専門医・指導医、日本心臓リハビリテーション学会理事、中外医学社「動いて治そう心臓病」など、運動療法と栄養療法について講演・著書多数

折口秀樹 Origuchi Hideki JCHO九州病院健康診断部 診療部長、循環器専門医、日本心臓リハビリテーション学会認定医・理事、老年学会専門医・指導医、老年医学および栄養に関する研究・診療に積極的に取り組む

丸山千寿子 Maruyama Chizuko 日本女子大学 家政学部教授、管理栄養士、医学博士、日本動脈硬化学会理事、動脈硬化性疾患の予防・治療のための栄養療法・教育法の開発研究活動を継続

堀理恵 Tsutsumi Rie 徳島大学大学院医歯薬学研究部 代謝栄養学分野 教授、栄養学博士、うまみ成分による味覚受容体発現の調節に関する研究など、臨床現場での患者の意見をもとに研究活動を継続

鈴木晴恵 Suzuki Harue 鈴木形成外科院長、日本形成外科学会認定専門医、京都形成外科医会会員、医院にプラントベースホールフードを啓蒙するためのカフェCHOICEを併設、コリン・キャンベル博士の「WHOLE」を翻訳

家森幸男 Yamori Yukio 武庫川女子大学 国際健康開発研究所 所長、京都大学名誉教授、紫綬褒章受章、WHO研究でマサイ族からチベット族まで16000人から丸一日の尿を集めて食と健康との関係を調べた長寿食研究者

# 8

座長 荒井秀典  
吉田俊子

ディスカッサント  
宇佐美俊輔  
神谷健太郎

## 循環器疾患患者における転倒・転落を考える： 転んだらただでは済まない！！

### 1. 転倒・転落により重篤な合併症を来たした事例から学ぶこと

- 症例提示と考察1 \_\_\_\_\_ 松村佳苗
- 症例提示と考察2 \_\_\_\_\_ 池田光
- 症例提示と考察3 \_\_\_\_\_ 中野善之
- 総合討論

### 2. 転倒・転落を予防のためには－身体づくり・環境整備

- 転倒・転落を予防するための環境整備(病院編) \_\_\_\_\_ 松村由美
- 転倒・転落を予防するための環境整備(自宅編) \_\_\_\_\_ 山田隆人
- 効果的なトレーニングとは(バランス・筋力・注意力) \_\_\_\_\_ 青山朋樹
- 質疑応答・総合討論

松村由美 Matsumura Yumi 京都大学医療安全管理学 教授、京都大学病院医療安全管理室室長、皮膚科専門医、医療における安全管理に関する研究・教育・診療活動に積極的に取り組む

山田隆人 Yamada Takahito 大阪保健医療大学 准教授、作業療法士、二級建築士、診療所・訪問看護ステーションにおける作業療法に携わった経験を活かし、障害者や高齢者への居住支援に関する研究活動を展開

青山朋樹 Aoyama Tomoki 京都大学臨床運動器科学教授、整形外科専門医、一般社団法人ココカラボを立ち上げ、転倒・介護予防の啓蒙活動を展開

松村佳苗 Matsumura Kanae 神戸市立医療センター中央市民病院看護部 看護師

池田光 Ikeda Hikaru 小倉記念病院 看護部 看護師

中野善之 Nakano Yoshiyuki 兵庫県立尼崎総合医療センター リハビリテーション部 理学療法士 主査

ログイン作業不要です。  
ネット環境さえあれば見ることができます。  
みなさまのご視聴を心よりお待ちしております！！