

参加  
無料

# ひざと体重の 深い関係

～知るだけで変わる、  
ひざとカラダの未来～

変形性ひざ関節症(ひざ OA)は、40 代後半から急増し、国内で約 2,530 万人が罹患しているとされる“隠れた国民病”です。仕事や家事、スポーツなど日常的な動作によって発症し重症化するため、早期の気づきと適切な対策が極めて重要になります。中でも、肥満や体重増加は、ひざ OA の最大の危険因子の一つです。歩くだけでひざには体重の約 3 倍の負荷がかかり、わずか 1kg の体重増加でも負担は大きくなります。本講座では、ひざと体重の深い関係に着目し、“動けるカラダを保つひざの健康づくり”を専門医がわかりやすくお伝えします。

2026  
11/29 日  
14:00▶17:00 (13:00開場)

会場

東京女子医科大学 弥生記念講堂  
(東京都新宿区河田町8-1)  
都営大江戸線 若松河田駅 若松口より徒歩5分

定員

300人 [要事前申込 (先着順)]

申し込みは  
こちら



## PROGRAM

14:00 開会あいさつ

14:10 基調講演

「生涯動き続けるために  
知っておきたい『ひざ』のこと」

講師 石島 旨章 氏

順天堂大学大学院医学研究科 整形外科・運動器医学 主任教授



15:20 専門講演③

「ひざと健康を守る！裏切らない筋トレ」

講師 谷本 道哉 氏

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授



14:30 専門講演①

「ひざの痛みの治療法」

保存療法から手術をした方がよい場合までお答えします

講師 岡崎 賢 氏

東京女子医科大学 整形外科教室 主任教授



15:40 パネルディスカッション

「ひざと体重の悩みをどう解決する？」

医師・栄養・運動の専門家が本音で答えるQ&A

パネリスト

石島 旨章 氏 岡崎 賢 氏

長尾 元嗣 氏 谷本 道哉 氏

14:50 休憩

15:00 専門講演②

「なぜ体重が減る？GLP-1受容体作動薬で  
変わる肥満症治療とひざの健康」

講師 長尾 元嗣 氏

東京女子医科大学 内科学講座 糖尿病・代謝内科学分野  
教授・基幹分野長



16:25 川井 郁子さん (ヴァイオリニスト/作曲家)

ヴァイオリンミニコンサート



16:55 閉会あいさつ

## お申し込みについて

応募フォーム、または、はがき・FAXでお申し込みください。  
※はがき・FAXの場合は11/24(火)必着。[但し定員になり次第締切]

**先着順／定員になり次第締切**

※随時、聴講券をお送りいたします。

## 応募フォーム

右記、二次元コードを読み取り、必要箇所を入力の上、お申し込みください。

※いただいた個人情報は本講座の運営にのみ利用いたします。

また、「先生方への質問」はイベント中にお名前を伏せて紹介することができます。

お申し込みは  
こちら



## はがきの場合

氏名、住所、郵便番号、連絡先、年齢、性別(任意)、参加人数[同行者の年齢・性別(任意)]、下記の質問①②の回答、先生方への質問(任意)を明記の上、下記までお送りください。

【質問①】現在、ひざに違和感や痛みを感じますか？(はい or いいえ)

【質問②】現在、または過去にひざの痛みの治療でクリニックや病院に通院した経験がありますか？(通院している or 過去に通院していた or ない)

【送付先】〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1 読売江東ビル6階

日本整形外科学会100年記念 市民公開講座 in 東京新宿2026 事務局

## FAXの場合

下記の申込用紙をご利用ください。



**FAX 03-3642-4320**

(市民公開講座 in 東京新宿2026 事務局 行)

## 申込用紙

記入欄に必要事項をご記入ください。選択欄については該当する項目を○で囲んでください。

|                                 |                          |      |                                               |      |
|---------------------------------|--------------------------|------|-----------------------------------------------|------|
| 代表者                             | 氏名                       | 年齢   | 性別(任意)                                        | 参加人数 |
|                                 |                          | 歳    | 男 ・ 女                                         | 人    |
|                                 | 住所 〒                     | 電話番号 |                                               |      |
|                                 |                          |      |                                               |      |
| 代表者                             | 【質問①】現在、ひざに違和感や痛みを感じますか？ |      | 【質問②】現在、または過去にひざの痛みの治療でクリニックや病院に通院した経験がありますか？ |      |
|                                 | はい ・ いいえ                 |      | 通院している ・ 過去に通院していた ・ ない                       |      |
| ひざの痛みに関する先生方への質問があればご記入ください(任意) |                          |      |                                               |      |

|     |   |    |   |        |       |
|-----|---|----|---|--------|-------|
| 同行者 | ① | 年齢 | 歳 | 性別(任意) | 男 ・ 女 |
|     | ② | 年齢 | 歳 | 性別(任意) | 男 ・ 女 |
| 同行者 | ③ | 年齢 | 歳 | 性別(任意) | 男 ・ 女 |
|     | ④ | 年齢 | 歳 | 性別(任意) | 男 ・ 女 |