

# 生活習慣病教室

## 11 月前半



高血糖・高血圧・脂質異常といった生活習慣病について各科担当スタッフがお話し致します。  
入院・外来通院中の方、ご家族の方、予防したい方など興味のある方は是非ご参加下さい♪

11月6日 (月)	2:00~2:40	自分はまだ大丈夫？ 生活習慣病
	休 講	どうして眼科に行くの？～糖尿病と眼のかかわり～
11月7日 (火)	2:00~2:40	人間ドックからみた生活習慣病 ～国民的常識に？メタボリックシンドロームとは～
	2:45~3:05	高血圧・動脈硬化の食事～塩分制限が大切です！～
	3:10~3:50	血管注意報！高血圧、心臓病、動脈硬化について
11月8日 (水)	2:00~2:40	病院の薬は怖い？恐くない？生活習慣病のお薬
	2:45~2:55	知っているようで知らない？食べ物と薬の飲み合わせ
	3:00~3:40	① しびれる神経(神経障害のお話) ② 見逃さないで、その症状(脳梗塞のお話)
11月9日 (木)	2:00~2:40	① 運動のカギ(運動のお話) ② 座ってできるストレッチ体操
	2:45~3:25	肥満と生活習慣病
	3:30~4:10	糖尿病、肥満、脂質異常症の食事～上手な食事のとり方～
11月10日 (金)	2:00~2:40	生活習慣病は検査が発見してくれる！(検査のお話)
	2:45~3:25	腎臓の仕組み、働きと糖尿病性腎症
	3:30~4:10	腎臓を守る糖尿病性腎症の食事～糖尿病の食事との違い～

**場所： 集団指導室(中央棟1階カフェ左隣)内線 3074**

- 事前予約は不要です。ご都合の良い曜日・時間にご参加ください(1コマだけの参加も可)。
- 受講料は無料。ただし、「食事のお話」(木・金)については入院中の方のみ入院費に加算されます。
- 当日、講師の都合等により休講となる場合もございます。ご了承ください。
- 生活習慣病教室・糖尿病教室受講者カードをお配りしています。生活習慣病教室の講義に全て出席いただいた方には、受講修了証をお渡しします。奮ってご参加下さい。

お問い合わせ先：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院  
TEL:03-3202-7181(内線 2130)

主催：生活習慣病委員会