

講座名：「更なる健康を目指して(春学期)」

講 師：久保田 好子(健康管理士)

開 講：6月10日、6月17日、6月24日、7月1日(計4回)

第1回

「よく噛む」「水を1.5L以上飲む」「腹6～7分目の少食」「早寝早起きと適度な運動」といった生活習慣病改善の基本を解説しました。特に水分補給の重要性を強調し、緑茶やコーヒーなどの利尿作用による誤解も解説しました。水を飲む習慣が脳梗塞や腎臓病の予防につながることを具体例を挙げて説明しました。一例として、ほうじ茶を大量に飲んでいていた参加者が頭痛に悩まされ、水に替えたことで症状が改善した事例を共有しました。基本的な生活習慣の見直しが健康維持に役立つことを説明しました。

第2回

朝日新聞の記事を基に、薬の副作用や生活習慣病との関係について説明しました。薬の開発過程での毒性試験や長期服用による副作用のリスクについて触れ、生活習慣改善の重要性を再認識。参加者の一人がコレステロール低下剤の副作用による痛みを訴え、医師に相談した結果、薬の中止で改善した事例を紹介しました。薬に頼る前に、まず生活習慣を見直すことの重要性について解説しました。

第3回

糖鎖、オートファジー、アポトーシスといったテーマについて講義を行い、細胞の健康維持に不可欠な要素について説明しました。特に植物の苦味成分が細胞の新陳代謝に関与していることを強調し、伝統的な日本の食文化がこの機能を支えていることを解説しました。さらに、断食や食事内容の改善が体内の老廃物除去や血糖値の調整に役立つ事例も紹介しました。

第4回

腸と脳の相互関係に焦点を当て、腸内環境を整えることが免疫力向上やアレルギー予防につながることを解説しました。具体的には、オリゴ糖が豊富なゴボウを積極的に摂取する重要性や、植物由来のホールフードの利点について触れました。トマトや緑茶に含まれる多様なファイトケミカルが相互に作用して健康を支える仕組みも説明。また、希望者には個別カウンセリングを行い、具体的なアドバイスを提供しました。

全体を通して、講座では生活習慣の改善が健康の基盤であることを強調し、多くの参加者が成果を実感するきっかけとなりました。今年も有意義な学びと交流の場を提供することができました。

【講座の様子】

