

# 転ばぬ先の 予防医学



新潟大学 医学部医学科  
第10回 学外講義2023

新潟大学医学部  
Zoomオンライン 及び  
現地開催 (ハイブリッド方式)

2023年3月25日(土) 10:00-11:50  
入室可能時刻 9:30~

元気な長生きのサイエンス

中国の古い医学書に「上医治未病(上医はいまだ病まざるものを治す)」という言葉があるように、起きてしまった病気を治すだけが医学の役割ではありません。できれば病気の発症そのものや重症化を予防できればさらに望ましいですし、そのためにできることは多くあります。今回は、私たちの健康寿命を伸ばすために大きく役立つ予防医学の研究成果をご紹介します。



プログラム	
10:00~10:05	<b>開会の挨拶</b> 新潟大学医学部長 染矢 俊幸
10:05~10:10	<b>はじめに</b> 新潟大学教授 曾根 博仁 (大学院医歯学総合研究科 血液・内分泌・代謝内科学分野)
10:10~10:40	<b>若い時から運動した方がいいの?</b> <b>講義1</b> ~若い時代のライフスタイルと健康~ 新潟大学教授 曾根 博仁 (大学院医歯学総合研究科 血液・内分泌・代謝内科学分野)  運動は中高年者において、生活習慣病や動脈硬化疾患を予防し、健康長寿に役立つことがすでに証明されています。それでは、現在元気な若い人ではどうでしょう? 実はこれを証明するのは簡単ではありません。運動が若い人の将来にもたらすメリットについての我々の研究を紹介します。
10:40~11:10	<b>予防のススメ</b> <b>講義2</b> ~心臓と血管を病気から守る~ 新潟大学教授 猪又 孝元 (大学院医歯学総合研究科 循環器内科学分野)  心臓の筋肉は、鍛えることも足し増すこともできません。元気で長生きするは、生まれ持った心臓と血管の貯金をどう食い繋げるか、の世界です。そのためのハウツーを伝授します。
11:10~11:40	<b>コーヒーを飲んで認知症予防?</b> <b>講義3</b> ~認知症になるのを遅らせる方法~ 新潟大学教授 中村 和利 (大学院医歯学総合研究科 環境予防医学分野)  長生きすると、程度の差はあれ認知症と付き合うことになります。私たちは、2011年より多くの地域住民の皆さんに参加いただき、認知症などの病気の予防研究を行っています。私たちの研究成果から、認知症になるのを遅らせる方法をご紹介します。
11:40~11:45	<b>質疑応答</b>
11:45~11:50	<b>閉会の挨拶</b> 新潟大学医学部副学部長 中村 和利

## 参加方法

### 現地参加の場合

- 先着 45名  
※会場の収容定員の50%以下として、感染対策を講じます。
- 事前申し込みが必要です。  
メールまたはお電話で、以下のお問い合わせ先にお申し込みをお願いします。
- お申し込みがないと参加できません。
- 会場: 新潟大学駅南キャンパスときめいと (JR新潟駅南口徒歩3分)

### サテライト会場参加の場合

- 現地映像のライブ配信です
- 事前申し込み不要です。当日、会場にいらしてください。  
※希望者多数の場合は、ご覧いただけない場合もあります。
- 会場: 無印良品直江津 OpenMUJI  
※直江津ショッピングセンター2F (直江津駅より徒歩10分)

### Zoom(オンライン)参加の場合

事前申し込み不要です。入室可能時刻になりましたら、下記のQRコードまたは、新潟大学医学部医学科ホームページから、氏名・アドレスを入力の上、ご参加ください。Zoomの使用法等は新潟大学医学部医学科ホームページをご覧ください。

#### 【注意事項】

講義中の録音、録画、スクリーンショットなどの記録は著作権上、一切許可していません。予めご了承ください。



Zoom(オンライン)  
参加用QRコード

新潟大学医学部 公開講座 🔍 検索

主催 新潟大学医学部医学科  
共催 北越地域医療人養成センター  
後援 新潟市教育委員会

お問い合わせ  
新潟大学医学部庶務係 TEL.025-227-2003  
shomu@med.niigata-u.ac.jp