

# 4

## 健康長寿のための運動について考えよう

1. セッションの主旨・現状の問題ミニレクチャー \_\_\_\_\_ 大宮一人
2. 現代人はなぜ運動不足になるのか？  
運動不足がもたらすもの。運動がもたらすもの。 \_\_\_\_\_ 佐藤真治
3. 健康寿命を延ばすための運動とは？ \_\_\_\_\_ 谷本道哉
4. 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
5. 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
6. 運動のススメ・Take Home Message \_\_\_\_\_ 野原隆司

座長 大宮一人  
野原隆司

ディスカッション  
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 健康メディカル学部理学療法学科 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

1. 睡眠と健康～科学的に良い睡眠とは \_\_\_\_\_ 白川修一郎
2. 循環器疾患と睡眠 \_\_\_\_\_ 義久精臣
3. マインドフルネスと睡眠 \_\_\_\_\_ 二宮朗
4. 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 ばんだね病院 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 サスメ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メド株式会社設立, 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 !!

1. 若者の正常血圧は？ \_\_\_\_\_ 三浦克之
2. コレステロール生涯負荷を如何に減らす？ \_\_\_\_\_ 斯波真理子
3. 若者の耐糖能異常、糖尿病をどうする？ \_\_\_\_\_ 益崎裕章
4. ゲノム解析をリスク層別化にどう生かす？ \_\_\_\_\_ 小山智史
5. 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

ディスカッション  
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