

阿南医療センター市民公開講座

市民公開講座を毎月 第2土曜日 14:00より、開催いたしております。
第22回目は下記のとおり、リウマチ科・答島医師 の講演となります。どなた
でもご参加頂けますので、ご来場のほどよろしくお願い申し上げます。

記

【日 時】 令和8年3月14日(土) 14:00～1時間程度

【場 所】 阿南医療センター2号館2階 講堂

【参加費】

無 料

〈演 題〉

腰痛・手足の痛みと向き合う新常識：

甘いもの、ストレス、身体の酷使が引き起こす『炎症』の正体

～爪の変形から心血管リスクまで、知っておきたい「炎症」と生活習慣の意外な関係～

「年のせいか腰や関節が痛む」「湿布を貼ってもなかなか良くならない」…そんな悩みはありませんか？ 実は、その痛みは単なる「使いすぎ」ではなく、体の中で起きている「炎症」のサインかもしれません。関節の痛みは、「爪の変形」と関係があったり、将来の「心筋梗塞や脳卒中」のリスクを教えてくださいたりすることもあります。

さらに、私たちが毎日口にする「糖質」や、日々の「ストレス」がどのように痛みを悪化させるのか、最新の医学的知見をもとに、今日からできる対策をお伝えします。

「まだ病院に行くほどではない」と思っている方にこそ聞いてほしい、一生元気に動ける体をつくるためのヒントが詰まった講座です。

演者 阿南医療センター リウマチ科 答島 章公 先生

お問い合わせ：JA 徳島厚生連 阿南医療センター TEL0884-28-7777 (代)