

第18回塩谷郡市医師会市民公開講座報告

開催日時：令和5年11月12日(日)
PM1:00～3:00
場所：さくら市 氏家公民館ホール
ご来場者数：300人
スタッフ：32名

当日は、肌寒い中 約300人のご来場をいただきました。

今回の市民公開講座は、国際医療福祉大学病院の先生をお招きして「その動悸、心房細動かも？ 早期発見、早期治療でふせごう脳梗塞！」をテーマに講演を行いました。



主催者挨拶 阿久津博美 会長



来賓挨拶 さくら市長 花塚隆志 様

司会は前回同様、フリーアナウンサーの中野知美さん(とろろさん)をお願いして、午後1時、主催者代表の阿久津博美会長の挨拶のあと、ご来賓のさくら市長の花塚隆志様からご祝辞をいただきました。

第1部は、さくら市の飯村允代さんによる“民謡は心のふるさと 元気いっぱいコンサート”「楽しくなければ民謡じゃない」は、唄あり、踊りあり、伴奏ありで、会場の皆さんと一緒に楽しめるコンサートになりました。



司会 中野知美 さん



飯村允代 さん



第2部は、国際医療福祉大学病院不整脈センター長 福田浩二先生から、心房細動の講義をしていただきました。コロナ禍のため4年ぶりの会場での開催であり、活気が感じられる市民公開講座でした。



講師 福田浩二 先生



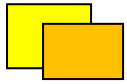
座長 北條行弘 先生

心房細動という演題で、一般住民には内容が難しいかと懸念されましたが、福田先生のお話はとてもわかりやすく、終了後のアンケート調査でもわかりやすかったという意見が多かったです。超高齢化社会を迎えた日本においては、健康寿命をいかにして伸ばすかが課題であります。生活習慣病を始め様々な疾患が健康である期間を短くしています。心房細動は脳梗塞発症のリスクを増加させたり、心不全を起こしたりすることで健康寿命を縮める重要な疾患であり、近年その治療の重要性が認識されています。福田先生から心房細動の病態、合併症の問題点をわかりやすく解説していただき、その予防・治療の重要性が理解できたと思われます。正常の心拍と心房細動の異常な拍動はアニメーションを交えた解説で非常にわかりやすかったです。心房細動の多くは加齢が原因となる疾患であり、発作性から始まり徐々に進行して持続性そして回復不能な永続性へと進展することも理解できました。心房細動の発症予防に関しては我々にもできる生活習慣病の是正法、検脈の仕方など具体的な対策を示していただきました。心房細動の合併症による生活の質の低下や死亡率の増加が問題であることもエビデンスに基づくデータを提示し解説していただき、その深刻さが伝わったと思われます。心房細動の治療に関しては抗凝固療法の大切さ、不整脈薬による内科治療そして最新のカテーテル・アブレーション治療にいたるまでわかりやすく説明していただきました。心房細動の発見には医療機関での検査も発達しており、最新のスマートウォッチの活用も有効とのこと。また、会場からたくさんの質問が寄せられ大変充実した内容の講演でした。



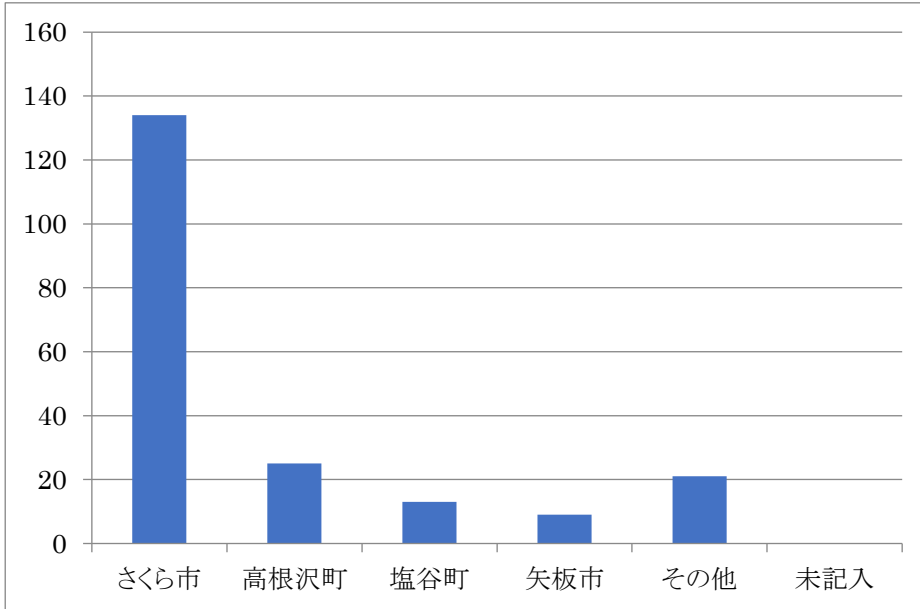
閉会挨拶 森島 真 先生

第1部ミニコンサート、第2部講演が終わり、さくら市医師団長の森島真先生からの挨拶により、閉会となりました。ご来場いただいた方々、当日の休みにも関わらず応援していただいた方々に感謝いたします。

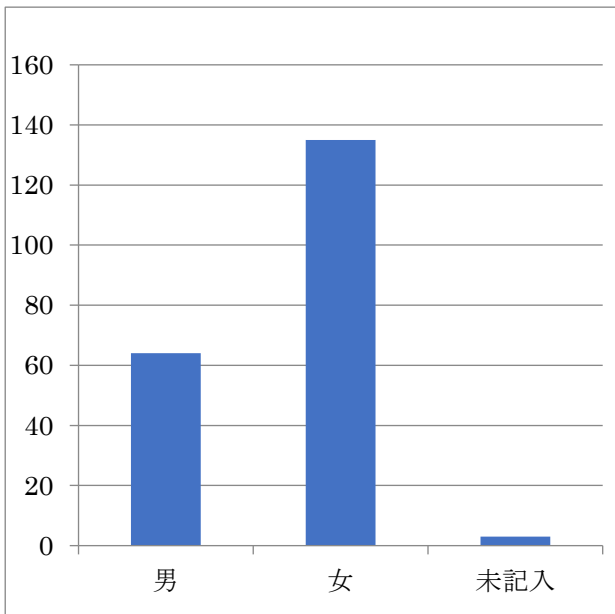


アンケート結果

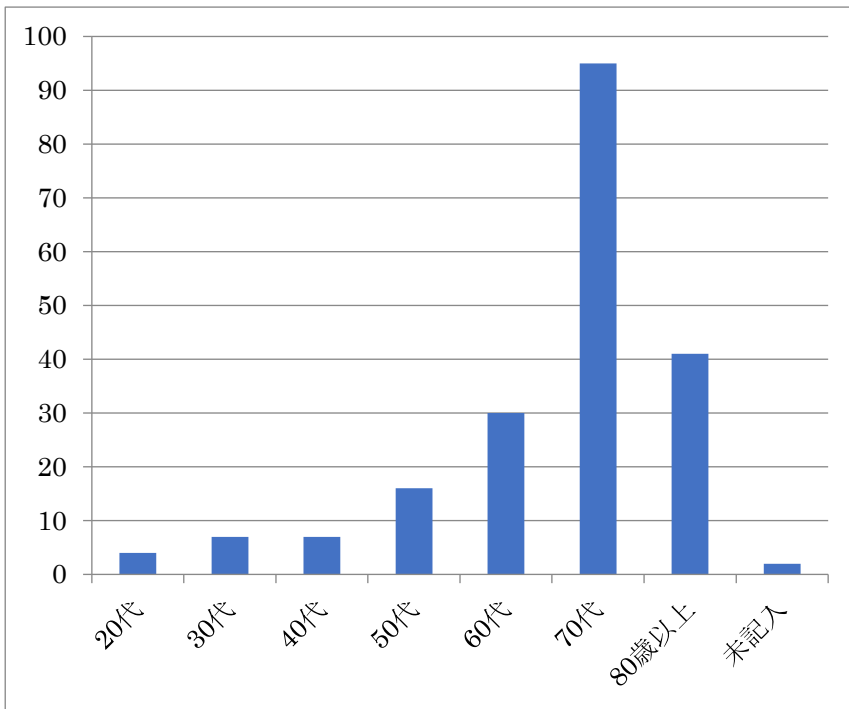
住まい						
さくら市	高根沢町	塩谷町	矢板市	その他	未記入	総計
134	25	13	9	21		202



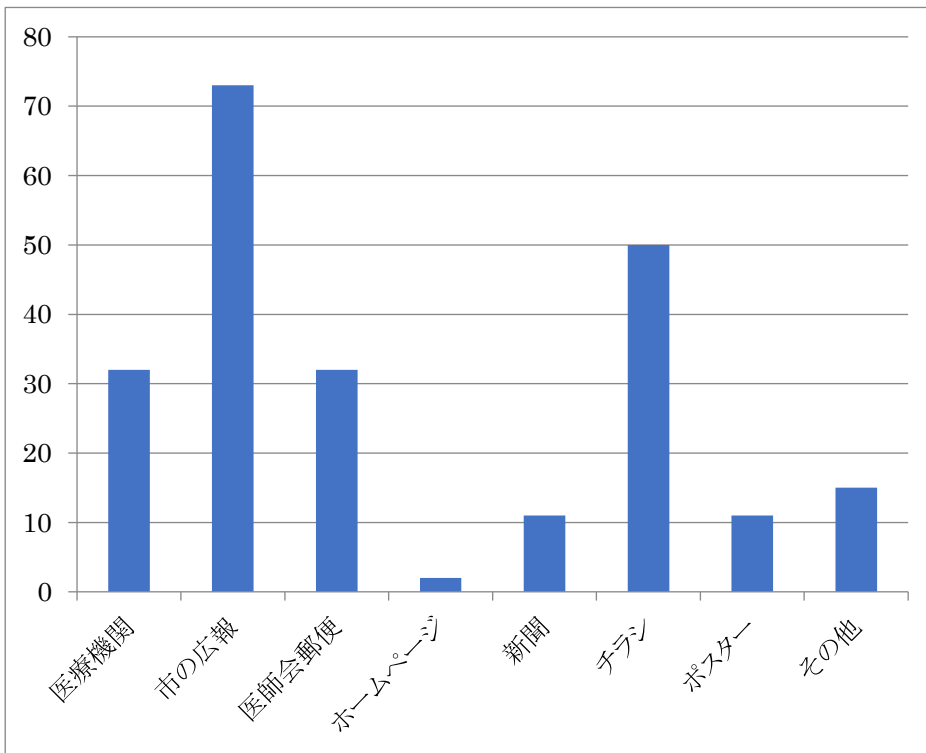
性別			
男	女	未記入	総計
64	135	3	202



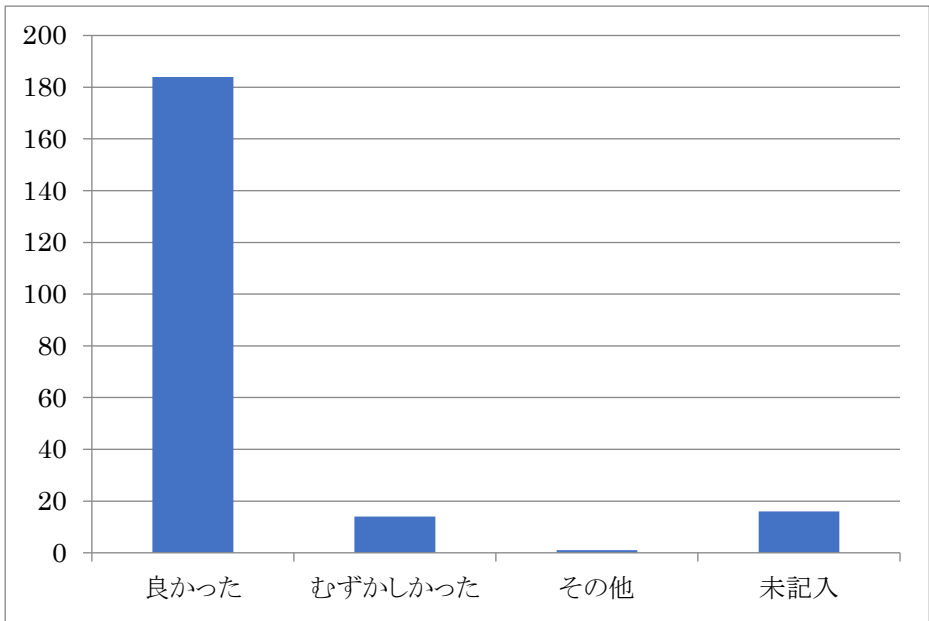
年代								
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	未記入	総計
4	7	7	16	30	95	41	2	202



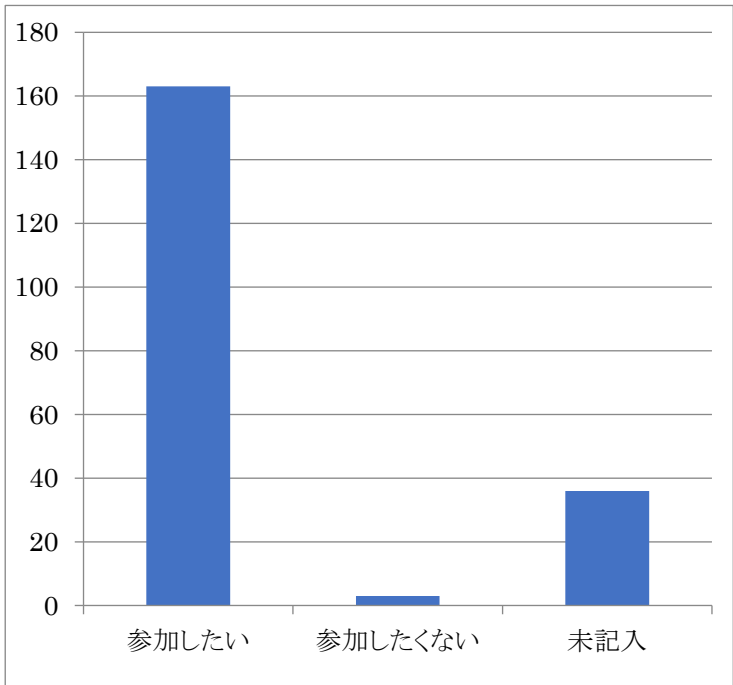
どこで知りましたか								
医療機関	市の広報	医師会郵便	ホームページ	新聞	チラシ	ポスター	その他	総計
32	73	32	2	11	50	11	15	226

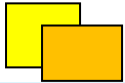


講演内容				
良かった	むずかしかった	その他	未記入	総計
184	14	1	16	215



参加・不参加			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
163	3	36	202





コメント (原文のまま)

第1部 ミニコンサートについて

- ・普段民謡を聴く機会がないため、今回聴くことができで新鮮でした。伸びやかな歌声だけでなく、華やかな踊りや、和楽器の綺麗な音色が合わさって素敵でした。
- ・日光和楽のおどりがなつかしく楽しかったです。
- ・老若男女の連帯感があって良かった。民謡はなかなか見れないため、見られて良かった。
- ・臨場感があり素晴らしかった。
- ・大変よかったです。
- ・民謡歌手と踊りとの調和が良かった。
- ・大変よかったです。
- ・身近かにすばらしい歌手、サークル団体があることを知りました。
- ・民謡はなじみがないので、よかった。
- ・飯村さんのことはしていましたが、唄を聞くのは始めてでした。とても良かった。
- ・来年も楽しみにしています。すばらしい演技、歌がよかった。
- ・子供達かわいらしくおどりも上手で感動しました。
- ・子供たちの踊り、とても可愛いかったです。飯村さんの民謡初めて聞きました。ハリのあるすばらしいお声でした。
- ・よかった。
- ・地元栃木のバージョンに変えられて、楽しい一時を過ごせました。
- ・すばらしい発声で日頃の鍛錬をされていると感動しました。地元にはらっしゃる事も知りませんでした。ありがとうございます。
- ・素晴らしい踊りと歌、声のひびきに感動しました。
- ・皆様の日頃のせいかがよく出来て楽しかったです。有難う御座居ました。
- ・民謡とおどりとメリハリがあって良かった。
- ・久しぶりの生の音と歌声を聞いて感動しました。
- ・元気出た。明るくなる。
- ・明るく楽しくなるコンサートでよかった。
- ・子供達のおどりがかわいらしくて良かったです。
- ・企画等は大変よかったですと思いますが、残念なのはマイクの調整がうまく出来てなかった様な気がします。高音がひびいてしまい聞きにくかったです。
- ・はなやかで楽しかったです。
- ・生のコンサートは楽しいですね。
- ・横笛の音が大きい、マイクが近すぎたのか？聞きづらい(最初の歌)
- ・心がなごやかになった。
- ・題名の様に楽しく久し振りに子供達の踊りを見られて楽しかったです。
- ・楽しく聞かせて貰いました。
- ・楽しくよかったです。
- ・子供達のおどりがかわいかった良かった。
- ・お年寄りの方から小さいお子様までのご出演、とてもほほえましく幸せをありがとうございます。出来れば客席の皆様も歌えたらと思いました。
- ・生の民謡を聴く機会をありがとうございました。飯村さん歌い続けでお疲れのことと思いますが、すばらしい歌声で感激です。

- ・すばらしいの一言です！
- ・なまでみんようを始めて聞いたので、とても良かったです。子供達のおどりがとてもかわいかったです。
- ・野口雨情が民謡を作っていたこと知りませんでした。素晴らしい演奏でした。
- ・介護施設に勤めています。久しぶりに飯村様のお姿を拝見出来て、いつ聴いても素晴らしいお声に涙が出る程でした。いつまでもお元気です！！
- ・さくら市地元にこんなすばらしい人がいるとは知りませんでした。お子様達の演舞がすごくかわくていやされました。
- ・幼いお子さんの踊りが心に強く残っております。飯村先生の発声もすばらしいです。心がリラックスしてます。
- ・多数の歌い手が良い。
- ・楽しい民謡ありがとうございました。幸福な時間でした。
- ・すばらしかったです。
- ・拍子が終わってから間を置いてから話を進めたらよろしいかと思います。小さい娘も踊りを習うことは伝統的にも良いことだと思い感激致しました。
- ・私の身内です。私は飯村家の身内で毎回楽しみにしています。有りがとうございました。
- ・特に地元(さくら市)の歌が聴けて良かった。
- ・小さなお子さんの踊りに心がいやされました。
- ・唄もよし、踊りもよし、おはやしもよかったです。唄…声がよく出まして聞いていてとっても気持ちよく聞けました。踊…子供達の上手が大変よくステージの流れがよかったです。花柳先生のキリっとしなやかな姿、踊りすばらしかった。
- ・飯村允代様の美声に心がいやされました、ありがとうございました。日頃のストレスがなくなりました。
- ・踊りもありかわいかったです。
- ・普段ふれることない民謡、民舞を聴いてみる事ができて新鮮でした。
- ・民謡を聴く機会がないので、生で聴く事ができて良かったと思います。
- ・久しぶりの生の民謡とても良かったです。楽しませていただきました。
- ・郷土の民謡を取り入れ楽しく鑑賞できました。飯村さんのほりのある歌声に元気をいただきました。元気いっぱいステージでした。尺八、三味線、太鼓の方々のお出陣もありよかったです。
- ・久しぶりの生音楽でした。
- ・唄だけでも楽しめるコンサートでしたのに、踊り付きとはとてもよかったです。楽しい 30 分間でした。残念だったのは出演者の表情等がよく見えなかったことです。
- ・照明が暗く出演者の顔が良く見えなかったのが残念。
- ・歌、尺八は素晴らしかった。踊りも楽しく見られた。三味線、太鼓も上手だった。
- ・企画がすばらしかったと思います。民謡の選曲も唄もすばらしく、なぜか懐かしさを思い出されてくれる時間でした。野口雨情の曲も、日光和楽踊りもとても良かったです。心が洗われる思いでした。
- ・とてもよい企画だと思いました。民謡を取り入れたり、舞踊もとても調和がとれていたと思います。とても懐かしい心になりました。雨情の曲と日光和楽踊りも良かったです。
- ・久しぶりの生演奏が聞いて良かった。また民謡を聞く機会も日常の中ではほとんどないので新鮮でした。
- ・なかなか民謡をきく機会がないので良かった。
- ・楽しく聞かせていただきました。
- ・唄踊り共に素晴らしかったです。さくら民謡会の皆様の人の多さにビックリです。※舞台セッティングの時に司会の方が歌手の案内をした方が良いのでは？
- ・元気いっぱい心のふるさとと伴うように踊りに楽しそう。静かな民謡はないものか？日本の謡はそうなの？飯村さん他、ありがとうございました。
- ・久しぶりにゆったりとした時をすごせてよかったです。
- ・美しい声でした。小さな子、よかったよ。

- ・親しみやすい唄と踊りでとても楽しめました。
- ・民謡はあまり聞いた事がなかったのですが、今回は野口雨情の曲もあって、楽しく聞くことができました。舞も大人から子供まで参加していて良かったと思います。
- ・民謡のコンサートを聴くチャンスがなかったのもとても良かったです。
- ・歌も演奏も踊りも、普段なかなかふれる経験がないので、とても楽しめた。
- ・楽しく見させて頂きました。
- ・生演奏すばらしかった。
- ・こういう機会があると良いと思いました。また聞いてみたいです。
- ・楽しい！それにつきる。
- ・迫力があって大変良かった。特に小さいお子さんがおどる姿が！

第2部 講演会について

- ・心房細動には、様々な合併症があることを知り、重大性の認識が高まりました。また、早期発見の重要性についても心房細動だけでなく癌や認知症などの根拠から話してくださったので、重要性がわかりやすかったです。非常に参考になりました。
- ・心房細動の意味、合併症、発見方法、治療方法、予防方法が良く理解できた。
- ・分かり易く理解出来て為になりました。
- ・難しい用語がでてきて、むずかしい所がありました。
- ・心臓の話はむずかしいかと思いましたが、スライドもあり、先生のお話しもわかりやすくて大変勉強になりました。早期発見、早期治療、1日1日を大切にすごしたいと思います。
- ・とても分かりやすい講演会でした。
- ・薬について、もう少し詳しくお話して欲しかった。(副作用についても)
- ・説明に使った資料の抜粋が欲しい(パンフレット等)
- ・とてもわかりやすかった。時間的にはちょうど良かったと思う。
- ・大変わかりやすく説明頂いて今後の生活に気をつけていきたいです。
- ・先生の話もわかりやすくて良かった。
- ・話がわかりやすかった。参考になりました。
- ・具体的で良かった。ダイエットも有効とのこと。治療も含め積極的に取り組みたいと考えます。
- ・とても勉強になりました。
- ・わかりやすいお話でした。放っておかないことの重要性がわかった。血圧計の不整脈チェックマークのみのがしをしないようにしたい。
- ・とても細かくてわかりやすかった。(理解しやすい) ありがとうございました。
- ・専門的なお話を頂き参考になりました。
- ・参考になりました。ありがとうございました。
- ・私自身年齢的に様々な病気になりやすいと自覚しています。心房細動についてくわしく説明していただき今後の参考にしていこうと考えています。おかげさまで現在は元気ですが、心がけは必要ですね。
- ・体に気をつけて生きたいと思った。
- ・話は聞いていましたが、良く内容がわかった。
- ・わかりやすく、早期発見、規則正しい生活を心がけます。
- ・日常生活に十分気を付けて、何か気づいた時はすぐに病院に行き、医者に相談して特に注意して行きたいと思います。
- ・わかり易く説明して頂きました。改めて日々の体調管理の大切さを感じました。
- ・自己管理の大切さを感じました。定期検診はうけています。

- ・最近心臓疾患があり、関心を持ってきました。何が大切かよく理解できました。
- ・心房細動について細かな部分について説明され、早期発見の重要性がわかりました。防ぐためにどうするかも話され参考になりました。
- ・内容は良かったが、A4 1枚程度の要旨説明を書いたプリントがあると良かった。
- ・丁寧な説明で無知な自分でもよく分かりました。夫が高血圧、糖尿病、肥満をかかえておりますので、これから努力したいとつくづく考えさせられました。ありがとうございました。
- ・心房細動の内容が解り、良かったです。日常の生活に注意したいと思います。
- ・わかりやすく、これからも勉強し、良くします。
- ・話がとてもききやすく、わかりやすかった。あつというまに終わった気がします。
- ・むずかしそうだが、やってみたい。何か感じたら先生を頼ります。
- ・わかりやすかったので、理解できた。
- ・解かりやすく説明して頂きよかったです。
- ・説明がとても分りやすく良かったと思います。
- ・とてもわかりやすかったです。
- ・手元に参考資料、説明資料が有ると良かった。
- ・自分の身体に置きかえて参考になりました。
- ・手許に資料があれば良いですが、これでは忘れてしまう。
- ・とてもわかりやすかった。
- ・わかりやすく、ていねいな説明だった。
- ・前から5列でしたが、画面がみえずらかった。
- ・早期に検診する事のたいせつさが解かった。
- ・とてもわかりやすかった。
- ・心房細動が詳しく理解できた。
- ・大変参考になった。
- ・わかりやすく、せつめいしてもらったので、よかったです。自分が気をつける事が良くわかりました。
- ・不整脈は身近に聞く症状ですが、今回詳しくよくわかりました。ありがとうございました。
- ・5〜6年前より心房細動と診断され内服しています。これからも自分の体を大切に気を付けていかなければと自分に言い聞かせました。(特にダイエット・食事)
- ・名前だけは知ってはいましたが、わかりやすいお話でよかったです。
- ・医療専門用語も私達にわかり易いことばでゆっくりお話し頂き、とてもわかり易かったです。(今回2回目の講演会でした)ありがとうございました。
- ・心房細動について今まで全く知らなかったもので、お話を聞いておそろしい病気です。これから(今)から気をつけていきます。
- ・専門的な内容を分かりやすくご説明され、大変良く理解できました。
- ・わかりやすく教えて頂きありがとうございました。知れたのが良かった。予防について
- ・知識として知れたのが良かった。予防につとめたいと思います。
- ・これからの健康について見直し生活改善に努めながら、注意するように今改めて知らせました。
- ・貴重なお話の資料があるともっと良かった。
- ・よくわかる講演であった。参考になりました。
- ・何回も国大に入院して手術を受けています。今はリハビリにはげんでいます。
- ・筋道たてて大変分かりやすい説明でした。自分は心房細動ではないがわからないだけなのかもしれないので、自分の状態を観察していきます。

- ・画像がわかりやすかった。
- ・福田先生の説明は良かったが、マイクのボリュームが低かった。
- ・現在心房細動の治療を受けています。大変参考になりました。1日1万歩の散歩を心がけています。
- ・やさしい説明で大変参考になりました。自分の健康、注意して過ごしたいと思いました。
- ・早期発見、早期治療がいかに大切さ良く分かりました。日頃の生活を正しくするよう心がけましょう。
- ・私は今健康で医者も薬も使用していませんので、この病気の名も知りませんでした。自分の体を知り早期に発見し、医療にお世話になります。
- ・よくわかった。良かった。
- ・Dr.福田先生の話がわかりやすく自分の変えられる所を変えるというご指導がためになりました。1つでも実行したいです。
- ・図などでわかりやすかったです。
- ・ためになりました。
- ・健康寿命延伸のために必要な心房細動予防について再認識することができた。
- ・とてもわかりやすかったです。心房細動の予防、改善のためにどうしたら良いかがよく理解できました。
- ・カテーテルアブレーションの説明を多くしてほしいと思う。
- ・心房細動の名前はよく聞いていましたが、実際にはよくわからなかったもので、今日の講演が聞いて理解できました。ありがとうございます。
- ・待ちに待った心房細動のお話し、とてもわかりやすかったです。10日後に主人のカテーテル治療をひかえ、何となく安心して受けられる気がします。ありがとうございます
- ・ご説明の内容はよかったです、説明のスピードが少し早かった気がしました。
- ・私も78才なので、人ごとでなく聞く事ができました。今後の生活に参考にしていきます。
- ・分りやすかったです。
- ・心房細動について順序よく説明されわかりやすかった。日頃から自己管理をしっかりとやろうと再確認致しました。
- ・言われる事は理解できるが実行がむずかしい。
- ・むずかしい病気を分かりやすく説明していただきました。ありがとうございます。
- ・無知な私にも適切な分かりやすい説明でよく分かりました。今後の生活に生かし健康寿命を伸ばしたいです。ありがとうございます。
- ・難しい話を分かり易く話してもらい分かり易かった。体調管理に気をつけていきたいと思います。
- ・心房細動についてわかりとても参考になりました。健康寿命についてもよくわかりました。「陰脈の勧め」は大切だと思いました。…脈の取り方…20秒とり×3(正常は60~100回)参考になりました。60才を過ぎたら体調管理に気をつけることなど、参考になりました。心房細動の発症進展の予防がよくわかりました。
- ・心房細動と脳梗塞の関係がよくわかりました。抗凝固療法の使用のむずかしさ…医師とよく相談することが大切だと分かりました。心房細動の発症と進展予防がよくわかりました。
- ・とても興味のある演題でしたので、今回の講座を楽しみにしていました。わかりやすいお話しで理解しやすかったです。これから自分も年をとっていくので、日常生活とか注意していきたいと思いました。
- ・先生の説明の仕方がわかりやすかった。
- ・もう少し良くわかる資料がほしいと思いました。
- ・ダイエットと心房細動の関連が良く理解できました。時折不整脈が気になってましたが、ダイエットを考えます。ありがとうございます。
- ・病気内容を理解出来ました。
- ・多少なり理解はしていたが、改めて専門的な話を伺って深い理解になったと思う。これからも定期検診を続けようと思います。

- ・心房細動とは？(高齢化社会の問題点:健康寿命との差が10年以上)加齢による。不整脈(疲れやすい、息が切れる)5割の心房細動診断なし。諸症状の中で無症状の人あり。 検脈の必要性(20秒検脈×3倍が自分の脈。 診断された時の治療法→ほっさ性→持続性→永続性→早期治療の必要性—脳梗塞の可能性診断
- 心房細動治療—①薬 or カテーテル治療(7割) 発症進行予防—因子対応①肥満…ダイエットの結果による効価
- [感想] 現実に悩んでいる方が多いことに改めて知らされた。
- ・年齢的に今日の講演会はとてもためになった。
- ・スライドを交えて詳しく分かりやすく説明していただき、とても分かりやすかったです。これを機に生活の改善をしていきたいです。
- ・脳卒中と心房細動の関係がよくわかった。
- ・去年の年末に不整脈の治療(カテーテル)で福祉大学病院に入院しました。再発しないよう気をつけようと思います。むずかしい内容の話の話をわかりやすく説明してもらえて良かったです。
- ・60才をすぎたら予防をすること。
- ・わかりやすく説明していただきよかったです。
- ・自分の健康状態ということを中心に食事、睡眠、運動などに気をつけていきたい。
- ・中々聞けない話でしたので、とても良かったです。
- ・わかりやすく平易に説明して頂き大変よかったです。
- ・他人ごとではないとつくづく感じました。これから気をつけていきたいと思います。
- ・心房細動始めて聞きました。不整脈 自分の体調 体重測定 定期的な検査
- ・分かりやすい説明だったと思います。

医師会に対するご意見、ご希望

- ・いい雰囲気でも和やかな環境でした。またお願いします。
- ・難しい用語がでてきて、むずかしい所がありました。
- ・出席して良かったです。
- ・このような専門的なお話を聞く機会は非常にありがたいです。次回も是非参加したいと思います。
- ・参加して良かったです。
- ・勉強になりました。
- ・全体的に会話が聞きとりにくかった。
- ・規則正しい生活とストレスをなくすことが大切なんですね。
- ・専門的な先生による講演は大変参考になりますので、今後ともお願いしたいと思います。
- ・分かりやすく、良く理解することができました。
- ・高齢化社会において、このような講座は回数を多くなれば、市民は参考になると思います。
- ・またの講演会を楽しみに
- ・さくら市で時々開催していただきたいと思います。近くでしたら参加できるので。
- ・今まではあまりTVなどで拝見してましたが、よくわかりやすく説明されていました。
- ・整形外科の先生の講演会やってください。(脊柱管狭窄症など)
- ・年のせいか動悸がすることがあります。ふだんの運動不足のせいかもしれませんが… 本日の先生のお話を聴いて今後気をつけて観察してみたいと思いました。
- ・ためになりました。
- ・毎年続けていただきたい。
- ・わかりやすかった。

- ・次回も参加したいと思います。
- ・非常に勉強になりました。また開講されるなら、ぜひ参加させて下さい。
- ・駐車場があまりあいてなかったのが、車とめるのが少し大変だった。
- ・若い方にも興味のある講演会を開催できるとよりよいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。
- ・健康に関心を持つ良い機会となりますので、今後も継続していただきたいと思います。
- ・さむかった。
- ・甲状腺 甲状腺腫瘍の治療について
- ・講演会のテーマとしては、感染症の予防接種の効果のしくみについてで説明いただける内容をお願いいたします。
- ・髄膜脳炎 甲状腺
- ・今回のようなコンサート、講演という形で講演会を次回もぜひ開催して欲しいと思います。
- ・今後も是非続けてほしい。
- ・医学的な事柄も大変わかり易く説明されて参考になりました。心房細動の早期発見→早期治療の必要性がよくわかりました。
- ・スライド使用により、とてもわかり易い説明を頂き参考になりました。
- ・来年も楽しみにしています。
- ・また機会があれば参加したいと思います。質問コーナーもありとても良かったです。
- ・たいへんお疲れさまでした。
- ・大変参考になります。(次回も参加)
- ・わかりやすく説明していただきよかったです。
- ・健康寿命ということを中心に、食事、睡眠、運動などに気をつけていきたい。
- ・次回もぜひ参加してみたいと思います。
- ・学問的な内容より、わかりやすい内容のご講演を期待しております。
- ・今回参加して大変勉強になりました。早期発見に努め健康に努めて行く。
- ・良好でした感謝です。また、願います。
- ・つい先日、市の集団検診で「心房細動あり」の診断をうけてガッカリ。その後、下野新聞でこの催しを知り、参加させていただきました。「まず知ることから始めよう」きてよかったです。勉強の第一歩をふみ出せました。ありがとうございました。