

福島県立医科大学衛生学・予防医学講座 福島県立図書館 連携講座

衛生学・予防医学 講演会

参加無料
申込不要

講演1

雨が降ると腰が痛くなる？
～天気と健康の密接なかかわり～

各務 竹康 先生

福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座 教授

講演2

かん腎(じん)要はいい塩梅
～上手なお塩とのつきあい方～

内田 明奈 先生

公益財団法人ときわ会常磐病院 診療支援部栄養課 主任

日時：令和7年10月4日(土) 15:00～16:40
(開場14:30)

会場：福島県立図書館 講堂



〈福島県立医科大学衛生学・予防医学講座 福島県立図書館 連携講座〉

主催：福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座

共催：福島県立図書館

問い合わせ先：(講演内容等) 衛生学・予防医学講座 TEL 024-547-1174

(交通アクセス等) 福島県立図書館 TEL 024-535-3220



駐車台数に限りがありますので、公共交通機関での来館にご協力願います。

衛生学・予防医学講演会

日時

令和7年10月4日（土）15：00～16：40（開場14：30）

会場

福島県立図書館 講堂（福島市森合西養山1）

講演内容

I. 雨が降ると腰が痛くなる？ ～天気と健康の密接なかかわり～

演者：各務 竹康 先生（福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座 教授）

時間：15：10 ～ 15：50

概要：雨が降ると腰が痛くなる、季節の変わり目は風邪をひきやすい、など、気候の変化で体調が悪くなるなど、天気と体調の関連は昔から伝えられてきました。これは決して気のせいでなく、「気象病」といって、科学的に説明が可能なのです。気象病はなぜ起こるのか、意外な気象病、そして、気象病に対する対処方法など、当日説明します。

II. かん腎(じん)要はいい塩梅 ～上手なお塩とのつきあい方～

演者：内田 明奈 先生（公益財団法人ときわ会常磐病院 診療支援部栄養課 主任）

時間：15：50 ～ 16：30

概要：腎臓は「沈黙の臓器」とも言われています。気づいたときにはもう遅い…、そんなことにならないようにするためには、毎日の食事が大切です。特に食塩のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。食塩のとり過ぎはよくないと分かっているものの、しょっぱいものはおいしくてついつい食塩を多くとっていませんか？薄味はおいしくない、物足りないと感じる方も多いでしょう。ただ単に食塩を減らすのではなく、「いい塩梅」の味付けを見つけることが食塩を減らす第一歩です。今回の講演では、ご自宅でもできる上手な食塩との付き合い方について紹介していきます。