

今、あなたと共に歩む未来の大地を

誰もが生涯健康で活躍できる社会の実現へ

【と き】 2024年10月20日(日) 【と ころ】 かでる2・7 札幌市中央区北2条西7丁目
【主 催】 一般社団法人北海道健康医療フロンティア
【共 催】 一般財団法人食と健康財団 北海道フロンティアカレッジ

第1部 講演 昔 胸キュン、今 心不全 命にかかわる心臓病 リスクからあなたを守るため

生活習慣病 死亡原因の第2位 増加の心不全
さようならも言えない 心臓発作・心筋梗塞 突然死
あなたは大丈夫ですか
息切れ、動悸、疲労感、胸の違和感、不整脈、手足の冷え・むくみ
過労、ストレス、酒、たばこ、体重増、そして健康経営は

安斉 俊久 氏 北海道大学大学院医学研究院循環病態内科学教室 教授



第2部 元気タイム さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう 免疫力アップ みんな元気に ニッポン

伊藤 一輔 氏 理事 日本笑い学会北海道支部長・医師
植田 美之 氏 北海道笑ってもいいんでない会運営委員(笑司)



第3部 講演 水 米 大豆 肉 卵 牛乳 魚 小麦 果物 猛暑・紛争 食料危機 明日の食料・農業 北海道に期待するものとは

自給率38% 安心・安全の食生活 健康不安
安いだけはNO・本物指向(生産者と消費者の絆)・国家戦略再構築
地域の強い農業・コメの備蓄構想

鈴木 宣弘 氏 東京大学大学院農学生命科学研究科 特任教授



総合司会
理事
札幌大学客員教授
中田 美知子 氏



大会実行委員長
理事
加森観光株式会社取締役会長
加森 公人 氏



来賓挨拶
札幌市副市長
町田 隆俊 氏



座長・理事長
北海道大学名誉教授
医学博士
吉木 敬 氏



講師と語る会

講師を囲んでたくさんの参加者が挨拶・スピーチ・懇談・医療相談・ソプラノを満喫しました



理事長
吉木 敬氏
挨拶



理事・副実行委員長
小砂 憲一氏
挨拶



講師
安斉 俊久氏
スピーチ



講師
鈴木 宣弘氏
スピーチ



専務理事・司会
岩崎 謙司氏



講師を囲んで心疾患・農業について語り合い



一般社団法人北海道健康医療フロンティア 役員紹介



講師、開催団体、大会参加者、経済界、テレビ局・新聞社、経済界、弁護士、女性団体、自治体首長・議員など90名が講師と語る会に出席



ピアニストの山本真平さん



健康づくり応援として講師登録をされているソプラノ歌手 川島 沙耶さん
熱唱 北の未来を讃えて



増毛町長
堀 雅志氏
高血圧ゼロのまちプロジェクト
増毛醤油(減塩醤油)
参加者に紹介



北海道大学
木根 淳也氏
創基150周年基金募金PR



財界さっぽろ社長
舟本 秀男氏
挨拶

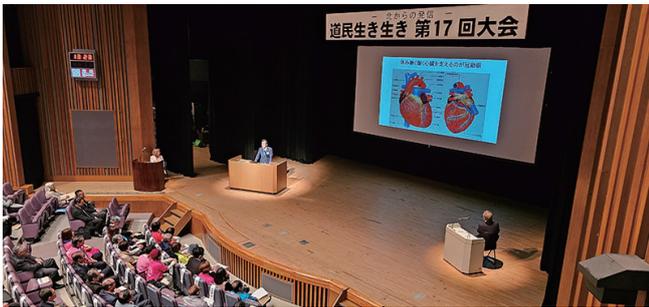


健康生活の情報交換

講演より

今回及びこれまでの大会の講演録はホームページに掲載していますので、健康生活にお役立てください
<http://www.kenko-iryo.org/>

講演 講師 安齊 俊久氏



心不全とは？

- 心臓は1日約10万回休むことなく拍動し、体の隅々にまで張りめぐらされた血管に血液を循環させるポンプとして働いています
- 心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です

心不全の原因の多くは加齢とともに増加

高血圧

血圧が高くなると心臓に負担がかかる。

心筋症

原因不明で心臓の筋肉の働きが低下する。

先天性心疾患

心臓やその周りの血管の生まれつきの異常により、心臓の機能が低下する。

不整脈

心房細動などの不整脈が長期間持続することによって心臓の機能が低下することがある。

弁膜症

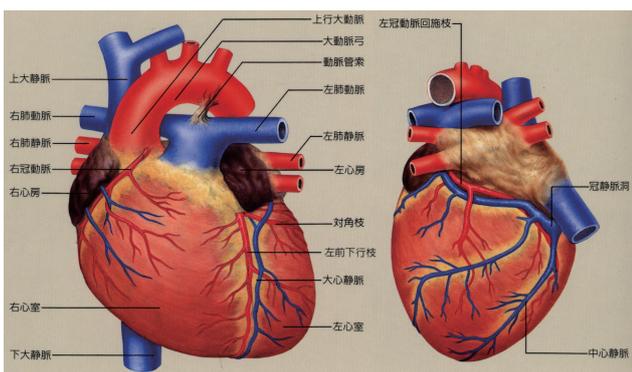
心臓の血流を仕切る弁の働きが悪くなり、血液が逆流したり流れにくくなったりする。

心筋梗塞

心臓に酸素や栄養を運ぶ冠動脈の血管が閉塞して、筋肉の働きが低下する。

休み無く働く心臓を支えるのが冠動脈

冠動脈 右冠動脈、左前下行枝、左冠動脈回折枝



なぜ症状がないまま進行するのですか？

心臓は何も言わずに頑張る→交感神経ホルモン
心臓が疲れながらも頑張っている間は症状が出ません

心不全の発症を予防するには？

心臓にかかる負担を減らす

- ✓ 塩分を控える
- ✓ 禁煙
- ✓ 肥満を防ぐ
- ✓ 過労、ストレスを避ける
- ✓ 適度に運動する

心不全症状の早期発見が大切

体が要求する血液を送り出せないために起こる症状

- ① 坂道・階段での息切れ
- ② 日中の尿量・回数の減少
- ③ 手足が冷たい感じ
- ④ 全身倦怠感

体に血液が滞ってしまう「うっ血」によって起こる症状

- ① 体重の増加(2~3kg以上の増加)
- ② 夜間の尿量の増加
- ③ 食欲不振
- ④ むくみ
- ⑤ 夜間の呼吸困難や咳

日常生活における注意 一症状のチェック

体重の増加

毎日決まった時間に測定・記録し、2~3kgの増加に注意する

排尿回数と尿量

日中の排尿回数・尿量の減少に注意する

むくみ

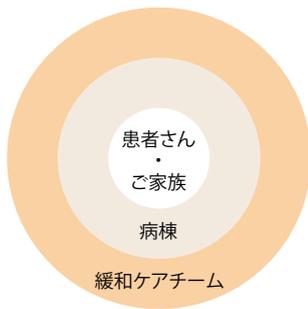
顔や足のすねなどのむくみに注意する

疲労感や息苦しさ

以前より倦怠感や疲労感、息苦しさがひどくなっていないか注意する

毎日、体重や排尿、むくみなどのチェックを心がけ、悪化の兆しがみられたら医療機関に相談する

患者さん・ご家族を中心としたチーム医療



病棟

- 主治医
- 病棟看護師

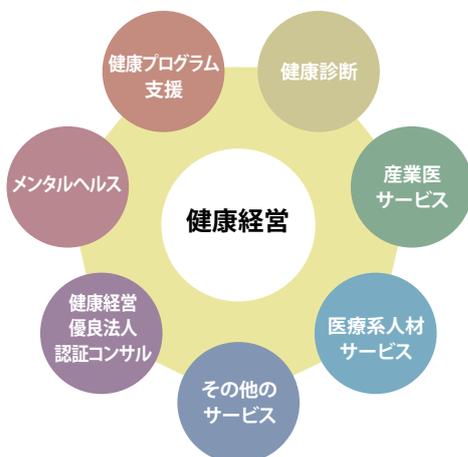
緩和ケアチーム

- 医師
 - ・心不全治療の見直し
 - ・緩和ケアチームのマネジメント
- 理学・作業療法士
 - ・日常生活活動(ADL)の拡大支援
 - ・生活の質(QOL)改善のためのリハビリテーション
- 医療ソーシャルワーカー
 - ・経済的・社会的苦痛に対する社会福祉の立場からの支援
- 管理栄養士
 - ・低栄養への対応
 - ・生活の質(QOL)改善を目的とした栄養管理
- 臨床心理士
 - ・心理面の苦痛緩和
 - ・メンタルヘルスケアの維持
- 薬剤師
 - ・鎮痛薬や鎮静剤などの薬剤の適正使用を支援します。
- 看護師
 - ・全人的苦痛の緩和にかかわります
 - ・適切な意思決定ができるよう支援します。

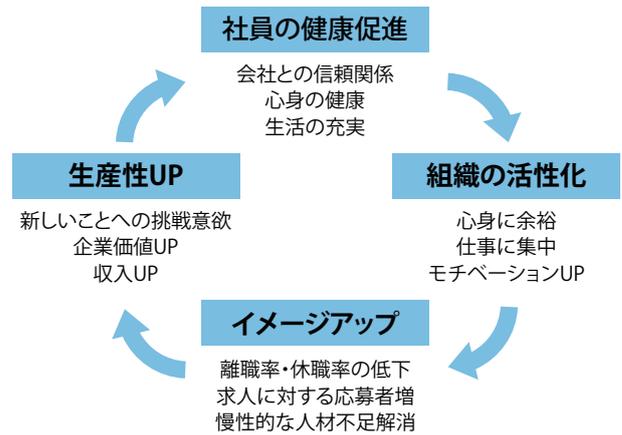
健康経営

(個人だけでなく企業としての取り組み)

健康経営とは、企業が従業員の健康管理を経営課題としてとらえて積極的に改善に取り組むこと
従業員の健康を増進することで生産性の向上や組織の活性化を期待できる



「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



心臓病の危険因子

タイプA行動パターン

- 敵意行動** つい声をあらげてしまうことがある
人の話をせかしたくなる
- 完璧主義** 責任感が強い、負けず嫌い
几帳面、自信がある
- ワーカホリック** 自己犠牲、頼まれると断れない

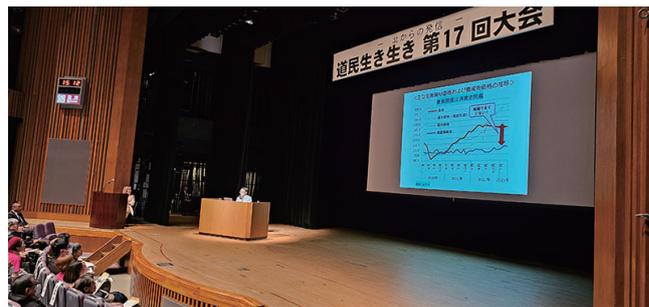
思いあたるものはありますか？

- ✓ 運動不足が続いている
- ✓ タバコが止められない
- ✓ 夕食は10時過ぎで、その後すぐ寝てしまう
- ✓ お酒の量が増えている
- ✓ ストレスが多く、いつもイライラしている
- ✓ 最近、ベルトがきつくなった
- ✓ 胸のあたりが痛むことがある
- ✓ 朝、急ぎ足をすると息切れがする



『心不全からあなたを守るには』 まとめ

- 社会の高齢化とともに心不全患者数は増加しており、特に心筋梗塞、高血圧、弁膜症、不整脈などを指摘された場合には要注意です
- 心臓の機能は症状が出現しないまま悪化してしまうので、早期の診断と予防が重要です
- 減塩、禁煙、肥満の予防、過労やストレスの回避、適度な運動に加え、体重測定などの自己管理が心不全の予防に有効です
- 多職種からなる医療チームによるサポートが患者様・ご家族の生活の質改善に役立ちます



今日の話のポイント

- 日本の食料自給率は種や肥料の自給率の低さも考慮すると38%どころか10%あるかないか、海外からの物流が停止したら世界で最も餓死者が出る国との試算。国内生産増強しないとならぬが、逆に国内農業は生産コスト倍増でも農産物の価格が上がらず、廃業が激増しかねない。
- 3だけ(今だけ、金だけ、自分だけ)主義の日米のオトモダチ企業が国の政治を取り込み、農家や国民を取奪しようとするのを放置したら、物流止まれば、国民の食料なくなる。
農業の崩壊で関連産業も農協・生協も地域の政治・行政も存続できない。今こそ、協同組合、市民組織など共同体的な力が自治体の政治・行政、心ある企業と連携して地域で奮起し、地域のうねりを国政が受け止めて国全体のうねりにする必要。
- 地域の種を守り、生産から消費まで「運命共同体」として地域循環的に農と食を支えるローカル自給圏。1つの核は学校給食の地域公共調達。農家と住民一体化で耕作放棄地は皆で分担して耕す。北海道は日本全体を守る食料基地して全国が自給圏。
- 命縮める輸入品は国産より高い。消費者も流通・加工も今すぐ国産に。
輸入途絶と消費者の潮流から有機・自然栽培の方向性を視野に。
- お金出せば食料買える時代は終焉。不測の事態に国民の命守るのが「国防」なら、地域農業を守ることこそが安全保障。「防衛費5年で43兆円」の一方で「農業消滅」進めたら、「兵糧攻め」で日本人の餓死は現実味。トマホークとコオロギをかじって生き延びることはできない。

ウクライナ危機で激化する食料争奪戦

クワトロ・ショック(コロナ禍、中国の「爆買い」(小麦、大豆、トウモロコシ、牧草、魚粉、肉、魚も)、異常気象、とどめがウクライナ紛争)に見舞われ、輸入途絶は現実味。中国の食料輸入の激増による食料価格の高騰と日本の「買い負け」懸念が高まってきていた矢先に、ウクライナ紛争が勃発し、小麦をはじめとする穀物価格、原油価格、化学肥料の原料価格などの高騰が増幅され、食料やその生産資材の調達への不安は深刻の度合いを強めている。

ロシアとウクライナで小麦輸出の3割占める。物流停止にはトリプル・パターン。

- ①【食料の武器化】
ロシアやベラルーシは食料・資材を戦略的に輸出しないことで脅す武器として使う。
- ②【農業インフラの荒廃】
ウクライナは耕地破壊され播種も十分できず、海上封鎖され出たくても出せない破壊・封鎖による物理的な停止。
- ③【食料の「囲い込み」】
インドのように自国民の食料確保のために防衛的に輸出規制する動きで、こうした輸出規制が30か国に及んでいる。
日本は小麦を米国、カナダ、オーストラリアから買っているが、代替国に需要が集中して食料争奪戦は激化。露が2023年7月からオデッサ港を再攻撃、7月にコメを禁輸
とりわけ、化学肥料原料のリン、カリウムが100%、尿素有96%が輸入依存で、その調達も中国の輸出抑制で困難になりつつあった矢先に、中国と並んで大生産国のロシアとベラルーシ(カリ)が輸出してくれなくなり、高く買えないどころか、すでに製造中止の配合肥料も出てきて、今後の国内農家への肥料供給の見通しが立たなくなってきている。

猛暑とインバウンドではない、 コメ不足・バター不足の根本原因

過剰在庫を理由に、

- ① 生産者には生産調整強化を要請し、
- ② 水田を畑にしたら1回限りの「手切れ金」を支給するとして、田んぼ潰しを始め、
- ③ コスト高の農家の赤字補填をせず、
- ④ 小売り・流通業界も安く買いたたくから、農家が苦しみ、米生産が減ってきている。
- ⑤ 更に、増産を奨励し、コメの政府備蓄を増やしていれば、その放出で調整できるのに、しないから対応できない。

酪農も、過剰在庫を理由に、

- ① 酪農家には減産を要請し、
- ② 乳業を処分したら一時金を支給するとして、乳牛減らしを始め、
- ③ コスト高の酪農家の赤字補填はせず、逆に、脱脂粉乳在庫減らしのためとして、酪農家に重い負担金を拠出させ、
- ④ 小売り。加工業界も乳価引き上げを渋ったため、廃業も増え、生乳生産が減ってきている。
- ⑤ 更に、増産を奨励し、政府がバター・脱脂粉乳の政府在庫を増やしていれば、その買い入れと放出で調整できるのに、しないから対応できない。

「効率的」企業による独占化をめざす日本

農業や漁業における「成長産業化」とは、「効率的な」企業の経営がどんどん「非効率的な」従来の農漁業者に置き換わっていくことかのように言われる。

日本の漁村を評価するヨーロッパ

私達は、欧米は大きな企業だけが残れば良いというような方向性を追及していると思いがちだが、デンマーク出身の東北大学東北アジア研究センターの文化人類学博士のアリーン・デレーニ准教授はこう言っている。「日本の漁業者は、自立性を持ちながらも、何かを決めるときは地域で総意を得るといった共同体の力を存分に発揮して、資源管理と地域コミュニティを持続させています。日本に来て、日本が築き上げて積み上げて育ててきた良さによくヨーロッパが気付いてきて取り組もうとしているときに、日本の水産改革は何とそれに逆行して、資源管理と地域社会の維持に失敗した欧米の方向に近づこうとしているように見えます」と。

日本の地域コミュニティは「最先端」

オストロム教授は、日本の農村や漁村も調査し、「共同体的管理こそが長期的・総合的に見て最もコストも安く効率的に資源も地域も守り、経済的にもペイする」ということを実証してノーベル経済学賞を受賞した。

だから我々の実績というのは物凄いものがあるということは忘れないようにして、世界が評価する自身の仕組みを、逆に「非効率的で、遅れている」と言って、欧米型の巨大企業に集中していくような流れを強化してしまったら、地域を守ってきた人々も地域コミュニティも資源管理も崩壊して、「今だけ、金だけ、自分だけ」の目先の自己利益追求をうまく正当化して、自分たちに利益を集中したい人達の思惑に飲み込まれてしまう。

消費者として

食の安全や食料安全保障を取り戻すためには、日々の買物の中で安くても危ない食品を避け、数十円だけ高い地元の安心・安全な食品を買うこと、それだけでいいのです。そして、学校給食で子供たちにリスクのある食品が提供されないようにしましょう。

私たちは、リスクある食品を食べないことでグローバル企業などの思惑を排除することができる。安心・安全な食品を食べることで、自然環境や健康を大切に生産者を応援することができる。

こういう小さな選択を積み重ねることが、日本の農と食と命を守ることに繋がります。

今知った事に意味があります。誰かが救ってもくれません。知った1人1人が声を出し伝えて行動していかなければ、そのままの未来図。1人1人が救世主です。

国内農業生産を強化し、危機に国民の命を守る体制が急務のはずが、過剰だから「価格は上げれない」「コメ作るな、搾るな(牛乳捨てる)、牛殺せ(4万頭)」と「セルフ兵糧攻め」のように国内生産基盤を削ぎ落していいのか。

コメや生乳は過剰ではなく買いたくても買えない人が増えていて本当は足りない。

酪農は6割も輸入ということは、国産はそもそも足りていない。減産でなく増産して輸入から国産に置き換える需要創出(特にチーズ)こそ今必要。なぜ減産してバター輸入枠増やす?

有事突入の今、国内外への人道支援も含めた需要復元・創出で消費者も農家も共に助ける出口対策に財政出動すれば、食料危機に備えられる。

米国・カナダ・EUでは設定された最低限の価格(「融資単価」、「支持価格」、「介入価格」など)で政府が穀物・乳製品を買上げ、国内外の援助に回す仕組みを維持している。

農水予算削減しか頭のない財政政策

国産振興こそが不可欠なことは誰の目にも明らか。今、財務省は、コメをつくるなど言うだけでなく、小麦、そば、牧草などの転作交付金をカット→飼料用米、加工用米、国産小麦・大豆も増産すべきなのに。

さらに、現場知らずの短絡の極地はコメ余りだから「手切金」の畑地化で田んぼ潰し。水田こそが安全保障の要、地域コミュニティも、伝統文化も。

日本の水が豊かなのは山から流れる水を溜める水田のとてつもない貯水機能。水田なければ洪水起こして海に流れるだけ。

このままでは農業をあきらめる人が続出し、耕作放棄地がさらに拡大し、食料自給率は急降下し、食料危機に耐えられなくなる。目先の歳出削減しか見えないのは亡国の財政政策。

現場農家の赤字が膨らんでいる。肥料、飼料、燃料などの生産資材コストは急騰しているのに、国産の農産物価格は低いままで、農家の倒産が激増している。

政府だけでなく、加工・流通・小売業界も消費者も、国民の命を守る安全保障の視点から、国産への想いを行動に移してほしい。今こそ、みんなで支え合わなくては、乗り切れない。

欧米は「価格支持+直接支払い」を堅持しているのに、日本だけ「丸裸」だ。欧米並みの直接支払いによる所得維持と政府買上げによる需要創出政策を早急に導入すべきではないか。

「市場原理主義」(貿易停止時に命を守る安全保障コスト未勘案)では、いざというときの国民の命は守れないことも明白になったのではないか。コロナ禍でも反省したのではなかったか。このままでは、逆の流れが加速しかねない。

ゲイツ氏などのIT大手企業らが描くような無人の巨大なデジタル農業がポツリと残ったとしても日本の多くの農山漁村が原野に戻り、地域社会と文化も消え、食料自給率はさらに低下し、不測の事態には超過密化した拠点都市で疫病が蔓延し、餓死者が続出するような歪(いびつ)な国に突き進むのか。国は被災地復旧も放棄し露骨な地域潰しと拠点都市への移住を強化しだした。これでは日本社会が崩壊する。

元気たいむ 講師 伊藤 一輔 氏 ゲスト 植田 美之 氏



さあ 上をむいて歩こう 笑いたくなくても、笑いましょう
免疫力アップ みんな元気に ニッポン



ブース利用団体



大会実行委員会



大会ボランティア



<後援団体>

北海道	一般社団法人札幌青年会議所
札幌市	公益社団法人北海道観光振興機構
北海道教育委員会	一般社団法人札幌観光協会
札幌市教育委員会	一般社団法人北海道ニュービジネス協議会
北海道市長会	一への会
北海道町村会	生活協同組合コープさっぽろ
北海道大学	北海道農業協同組合中央会
北海道大学病院	北海道厚生農業協同組合連合会
札幌医科大学附属病院	北海道有機農業協同組合
旭川医科大学	N P O 法人北海道食の自給ネットワーク
札幌市立大学	一般社団法人札幌農学同窓会
北海学園大学	日本公認会計士協会北海道会
北海道情報大学	北海道社会保険労務士会
札幌大学	一般社団法人北海道消費者協会
独立行政法人国立病院機構北海道がんセンター	公益社団法人札幌消費者協会
日本赤十字社札幌市地区本部	公益社団法人北海道看護協会
北海道国民健康保険団体連合会	一般社団法人札幌薬剤師会
社会福祉法人札幌市社会福祉協議会	一般社団法人北海道歯科衛生士会
公益財団法人北海道対がん協会	公益社団法人北海道柔道整復師会
公益財団法人北海道結核予防会	公益社団法人北海道鍼灸師会
一般財団法人北海道心臓協会	公益社団法人北海道栄養士会
北海道新聞社	札幌市学校給食栄養士会
日本経済新聞社札幌支社	公益財団法人北海道スポーツ協会
朝日新聞北海道支社	一般財団法人札幌市スポーツ協会
読売新聞北海道支社	一般社団法人倫理研究所北海道倫理法人会
毎日新聞北海道支社	一般社団法人札幌市友会
N H K 札幌放送局	札幌ロータリークラブ
S T V 札幌テレビ放送	札幌西北ロータリークラブ
H B C 北海道放送	国際ソロプチミスト札幌
U H B 北海道文化放送	国際ゾンタ札幌Ⅱゾンタクラブ
T V h テレビ北海道	北海道笑ってもいいんでない会
北海道経済連合会	さっぽろ九日会
北海道経済同友会	一般社団法人M O A インターナショナル北海道地区
札幌商工会議所	特定非営利活動法人シーズネット
札幌商工会議所 女性会	札幌市民生委員児童委員協議会
一般社団法人北海道中小企業家同友会	公益財団法人日本尊厳死協会北海道支部

(順不同)