

講師・アドバイザー プロフィール

氏名	はやの ともこ 早野 智子
所属・職名等	国立関門医療センター 女性総合診療センター長、循環器科医長 山口大学医学部臨床教授



◆ 講演・アドバイスのテーマなど

一緒に対話し、学び楽しみながら、暮らしと心身の健康のヒントをお持ち帰りください。

「若さをたもつ健康戦略（現役 100 歳人生を目指して）」～今から必要なこと、大切なこと～

日本では、女性の平均寿命は男性のそれより長い一方で、寝たきり年数は、男性よりも女性が長いという統計結果があります。

男女ともに、寝たきり長生きにならないよう、現役 100 歳人生を目指す上で大切なこと、今から必要かつ出来ることを、ご一緒に学んで実践してまいりましょう。

○年齢とともに食事内容、運動内容には工夫・変化が必要です。

現在（いま）の食事と運動が、数年先のあなたの身体を造ります。

○薬の飲み合わせは、時として思いがけない病気をもたらすことがあります。かかりつけ医同士・薬剤師さん・家族・ご本人の連携、情報交換が大切です。

○女性・男性の性別により、ガンにかかりやすい年代や、ガンが出来やすい臓器は異なります。そこで、検診を受けるべき年齢や検診の内容にも、男女それぞれ大事なポイントがあります。

○日本人の主要死因のうち、心臓血管病・脳卒中も、男女でかかりやすい年代、生命に及ぼす危険度は異なります。生活習慣の改善工夫が必要な時期やその具体的な内容について学び、現在（いま）からすぐ、出来ることを始めましょう。

○いくつになっても、「好奇心・楽しむ心」は大事な人生の羅針盤です。

- ・現在（いま）より若いときはありません。

- ・過去への後悔や、未来への不安・心配で押しつぶされずに、まずこの現在（いま）を幸せに生ききるために、あなたの「好奇心・楽しむ心」を呼び覚ましませんか？

形式	関連 URL など
<ul style="list-style-type: none"> ・ 講義、講話 ・ オンライン対応可 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関門医療センターHP <p>https://kanmon.hosp.go.jp/bumon/joseisougou.html</p>

◆ これまでの講演・アドバイス ※ ()内は対象団体

- 現役 100 歳人生を目指して～今から必要なこと、大切なこと～ (女性団体連絡協議会)
- 健康に対する知識の向上とセルフケアについて (行政機関)
- 生涯元気に歩くために～血管・筋肉・骨を大切に～ (行政機関)

◆ 経歴

1993 年 1999 年 2002 年	<ul style="list-style-type: none"> ・山口大学医学部医学科卒業 ・山口大学大学院修了 医学博士号取得 ・美祢市立病院 循環器内科医師勤務、山口大学第 2 内科医員、国立山口病院循環器内科勤務、国立下関病院 循環器内科勤務を経て現在まで国立関門医療センターに勤務 ・国立下関病院にて、女性総合診療センター開設担当 	2007 年 2024 年 現職	<ul style="list-style-type: none"> ・米国VAホスピタル・UCLAに派遣留学 山口大学医学部臨床教授 着任 ・国立関門医療センター女性総合診療センター長、循環器科医長 ・山口大学医学部臨床教授
--------------------------------	--	----------------------------	---

◆ 参考

- 著書
 - ・女性とくすり Q&A じほう社 (分担執筆)
 - ・日本循環器学会 循環器領域における性差医療に関するガイドライン (分担執筆)
- 講演等の実績
 - ・「ー現在 (いま) より若い時はありませんー若さをたもつ健康戦略」(下関市人権・男女共同参画課)
 - ・「薬の飲み合わせ・注意点についてー性差を踏まえてー」(下関市女性薬剤師会)
 - ・「女性の健康は社会の健康」
 - ・「更年期を健やかに過ごすために」
 - ・「生涯元気に歩くために～血管・筋肉・骨を大切に～」(下関市人権・男女共同参画課)