

1. 第11回 道薬検健康セミナー 実施概要

- タイトル 第11回 道薬検 健康セミナー2013
- テーマ 毎日の健康づくりから老化予防、美肌づくりまで
覚えておきたい、暮らしに役立つ「正しい水の健康知識」
- 日時 2013年10月27日(日) 天候；雨のち曇り 最高気温10° 最低気温7°
開場13:00 / 開演13:30 / 終演16:00
- 会場 STVホール (札幌市中央区北1条西8丁目)
- 司会 STVラジオ 奈良愛美

■内 容

基調講演

演題；健康と美貌を保って若々しく生きる、秘訣おしえます！
“自ら健康に、水から健康に”

講師；武藤 芳照先生
(学)日本体育大学 日体大総合研究所所長
東京大学名誉教授

パネルディスカッション

タイトル；“職業から水を考える” 女医と母親、スポーツ選手、料理人
コーディネーター 武藤 芳照先生

パネリスト；fクリニックさっぽろ 副院長
NPO 法人水と健康スポーツ医学研究所 理事長・医学博士
福島美穂先生
元バレーボール日本代表 アトランタ五輪、アテネ五輪出場
成田(旧姓大懸)郁久美さん
調理人 南極料理人 西村 淳さん

お楽しみ抽選会

■名 義

主 催；一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター(道薬検)
後 援；一般社団法人 北海道薬剤師会
健康増進研究グループ・チピークラブ
NPO 法人水と健康スポーツ医学研究所
特別協力；(株)STVラジオ
協 力；fクリニックさっぽろ、水道産業新聞社

■当日の進行内容

- 10:30 リソー・コミュニケーションズ スタッフ会場入り
- 11:00 出演講師・パネリスト、道薬検スタッフ会場入り
会場準備（受付、道薬検冊子配布コーナー、武藤先生書籍販売コーナー、アンケート記念品受け渡しコーナーなど設置）
- 11:30 ステージリハーサル
- 11:45～ 昼食・休憩
- 12:30～ ステージフォトセッション・・・出演者記念撮影
- 12:40～ 出演者 最終進行打ち合わせ
- 12:50 開場 *悪天候のため、開場時間を10分早める
<STV、道薬検スタッフは各々来場者対応>
- 13:30 ○開会の辞 STVラジオ アナウンサー 奈良 愛美
○主催者挨拶 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター 松野副理事長



開会の辞



主催者挨拶

- 13:40 第1部 基調講演（60分）【健康と美貌を保って若々しく生きる、秘訣おしえます！】“自ら健康に、水から健康に” 講師；武藤芳照先生

○講演内容 【自ら健康に 水から健康に】 *要点抜粋

- ①「体育」の理念とはからだを育むこと。
 - ・こどもは軟骨人間。350個の骨が大人になると206個
 - ・サプリよりもバランスのとれた食生活と運動が大事
- ②健康づくりのための運動
 - ・運動不足も過多も害。普段の暮らしで自然に訓練
- ③「運動中に水を飲むな！」は大まちがい
 - ・非科学的な精神論と指導による体罰が悲惨な事故
 - ・水道水で十分。スポーツドリンクの糖分に注意
- ④命の水を大切に一年寄りに冷や水
 - ・高齢者の健康と水分補給の大切さ⇒脱水の怖さ
- ⑤健康のために水を飲もう！⇒キャンペーンの実践を！
- ⑥水と光で健やかに美しく～まとめ⇒さまざまな事例紹介
- ⑦質疑応答/会場から4件の質問（体罰、女性の日焼け、食事と水分、こどもの成長と骨）



武藤先生

14:40 休憩(10分)

14:50 第2部 パネルディスカッション(60分)

テーマ：“職業から水を考える” 女医と母親、スポーツ選手、料理人

コーディネーター： 武藤 芳照先生

パネリスト； 福島美穂先生、成田（旧姓大懸）郁久美さん、西村 淳さん

○パネルディスカッション【職業から水を考える】 *要点抜粋

○OMC奈良アナ、出演者経歴紹介

○コーディネーター武藤先生 テーマ説明

①パネリスト自己紹介

- ・成田氏／小学校の時、先生に強引に誘われ、バレーボールの道に入る。
- ・西村氏／海上保安庁から南極観測隊に派遣。当時は料理人ではなかったが、この時の経験から料理の道に転身。
- ・福島氏／予防医学を志し、武藤先生の研究室でスポーツ医学を学ぶ。



福島氏

②水の大切さ

- ・成田氏／外国では水が手に入らない。若手の頃、試合終盤に足がつる。普段の水不足が原因。
- ・西村氏／南極は極限。湿度は砂漠並みの1～2%。南極には地球の水の90%あるが使えない。外出時は8人パーティで水20ℓ。米を炊くのに水以外の飲み物を試す。コーヒーは不味かった。水は大切な資源！
- ・福島氏／水は生命の源。血液は海水と同じ塩分。1日2.5ℓの水の出入り。食事で1.2ℓ。薬を飲むときは180CCの水で立って飲む。



成田氏

③水不足のトラブル

- ・成田氏／夏の鹿児島合宿で熱中症になる。
(武藤先生) トレーニングの目的と効果が大事。人の汗腺の数は3歳までに決まる。道産子の成田さんは暑さに弱いはず。
- ・西村氏／雪上車内15℃で外は-55℃。水不足で手足のひび割れや頭蓋骨がきしむなどの症状。

④美肌と水、

- ・成田氏／産後の母乳のために1日2ℓ以上水を飲む。肌の荒れも水不足から。

⑤今までで1番美味しいと感じた水は？

- ・成田氏／練習後の一杯。最近では主人の実家近くの湧水。
- ・西村氏／南極の帰路に寄った中国のコンビニで買った水。
- ・福島氏／摩周の水(軟水)。ヨーロッパの水は鉱分多く、飲みにくい。8時間立ち尽くしの後の水。



西村氏

⑥武藤先生・各氏のまとめ **体も心もみずみずしく！<水の大切さと怖さを知る>**

⑦質疑応答／「ドーピングについて」など数問あり。

15:50 ○お楽しみ抽選会 新米プレゼントなど

16:00 ○閉会