

2026年度 市民公開講座 開催報告

日時：2026年9月12日（土） 14：00～15:50（イベント時刻13：00～14：00／15：50～16：30）

場所：新日本造機ホール

参加人数：約300名（体験ブース含む）

今年度は、これまでに拠点病院の啓発活動が十分にできていなかった呉地域において、市民公開講座を開催いたしました。講演会および体験イベントを通じて、肝疾患に関する正しい知識の普及と、地域住民の健康意識の向上を図ることができました。また、今回の運営にあたり、多くの肝疾患コーディネーターの皆様ボランティアとしてご協力いただきましたこと、心より深く感謝申し上げます。当日は、約300名（体験ブースを含む）もの市民の皆様にご参加いただき、予想を大きく上回る反響となりました。



講演会

第1部 「知ってますか？脂肪と肝ぞう」

講師：呉医療センター・中国がんセンター 消化器内科 科長

医師 高木 慎太郎



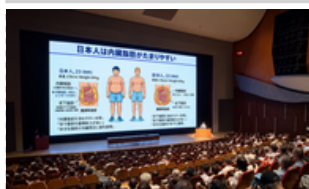
栄養代謝や解毒を担う肝臓の機能と脂肪肝の病態について、分かりやすく図表を用いて解説がされました。脂肪肝は肥満、糖尿病、脂質異常症などに伴って発症し、放置すると肝硬変や肝がんだけでなく、心血管疾患や肝臓以外の悪性腫瘍のリスクとも関連することが知られています。肝臓は「沈黙の臓器」と言われていることから、早期診断が重要であり、食事・運動療法（有酸素・レジスタンス運動）による減量や薬物療法を通じて、早期に改善を図ることが重要と強調されました。

第2部 「糖尿病と肥満に立ち向かう

～脂肪肝を改善して、健やかな血糖コントロールを～

講師：呉医療センター・中国がんセンター 内分泌・糖尿病内科 科長

医師 久保田 益亘



見た目が細くても内臓脂肪が溜まりやすい日本人の体質から、糖尿病と脂肪肝（MASLD）の深い関わりまでを解説していただきました。また、呉医療センターの患者データも交え、糖尿病と脂肪肝が「悪循環のコンビ」であることを分かりやすく提示されました。食べる順番や糖質との付き合い方など、今日から実践できる予防・改善のコツが伝えられました。

第3部 「肝ぞうのために体を動かそうー基礎知識と実践運動ー」

講師：広島大学病院 診療支援部 リハビリテーション部門

理学療法士 岩城 大介



運動が肝臓に効くことを、大規模研究のデータを示しながら解説していただきました。運動で肝臓の脂肪が直接減り、筋肉が肝臓を助けるという仕組みが紹介されました。

目標は週150分の有酸素運動と筋トレの組み合わせで、「痩せなきゃではなく動くことに意味がある」と、無理なく続けるコツも伝えられました。講演の後半には、講師と参加者が一緒に体操を行う時間が設けられ、実際に体を動かすことで、運動の大切さを感じていただける時間となりました。

QA 質疑応答

講演後の質疑応答では、ご自身の血液検査値を踏まえた生活上の注意点、B型肝炎ウイルス治療薬、腹囲と内臓脂肪の関係、ストレッチによる運動効果など、講演内容に関連した多くの質問が寄せられました。市民の皆様の肝疾患予防への高い関心がうかがえる内容でした。また、質問できなかった方々も啓発イベント会場の相談ブースに立ち寄り、個別相談をされていました。

講義後には、
多くの参加者から
ご質問をいただきました！！



イベントブース ～肝ぞうまるわかり体験広場～

講演会とは別に、参加者の方々が肝臓について実際に体験しながら学べるよう、体験型イベントブースを設けました。肝硬度測定（フィブロスキャン）、Inbody・握力測定、簡易キットを用いた無料B型肝炎ウイルス検査を体験していただき、ご自身の検査結果を通じて生活習慣を見直すきっかけとなることを目的として企画したものです。

1 肝硬度測定（フィブロスキャン）体験

専用の機器を用いて肝臓の硬さ（線維化の程度）や脂肪の蓄積を測定し、ご自身の肝臓の状態を数値で確認できる機会を提供し、**63名**の方に体験していただきました。

「脂肪肝の数値が高くてびっくりしました。肝硬度を調べてよかった」といった声が寄せられ、肝臓病への理解や健康管理への意識向上につながる貴重な機会となりました。



2 体組成（Inbody）／握力測定



体組成と握力を測定し、筋肉量や体脂肪率、骨格筋指数（SMI）を数値で確認できる機会を提供し、**77名**が参加しました。

「日頃測れないSMIや握力を知れてよかった」「予想通り体脂肪が高かったので、もっと運動しなければと思った」と好評をいただきました。BMI上は問題がなくても筋肉量・筋力の低下がみられる方もおられ、身体機能を見直すきっかけとなりました。



3 無料B型肝炎ウイルス検査

簡易キットを用いた無料B型肝炎ウイルス検査を実施し、**65名**の方に検査を受けていただきました。検査を通じて、肝炎ウイルス検査の重要性を伝える啓発の機会となりました。

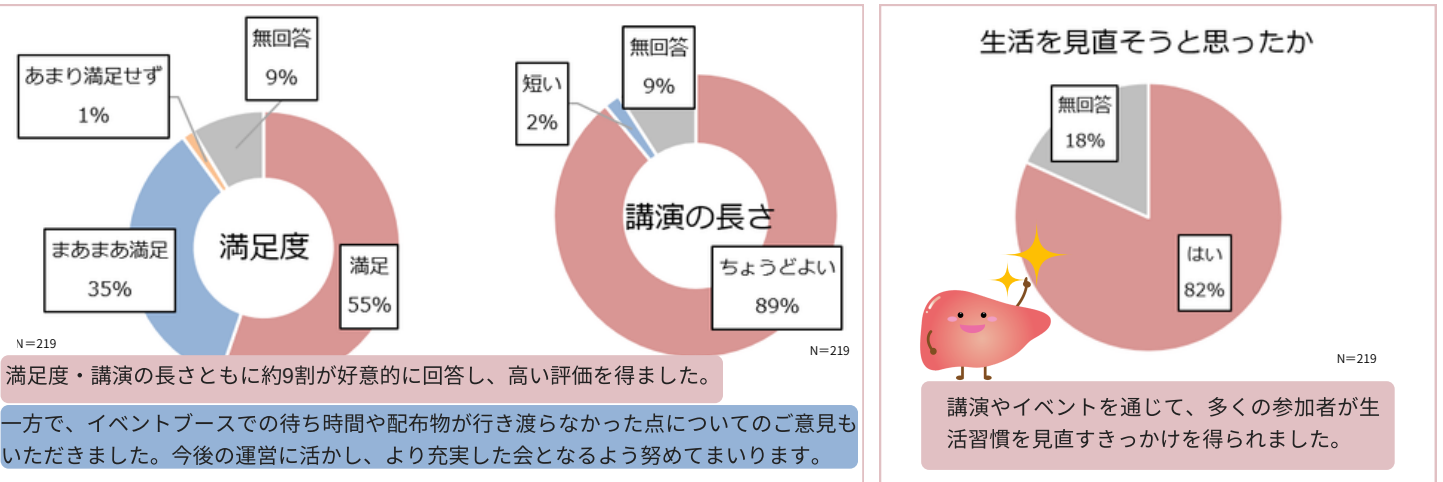
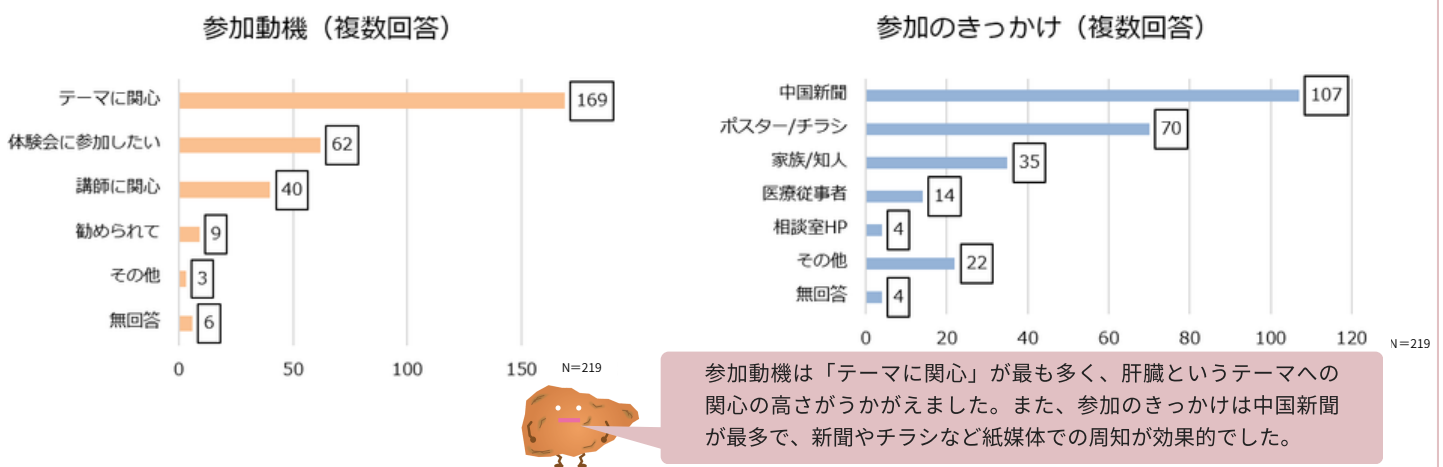
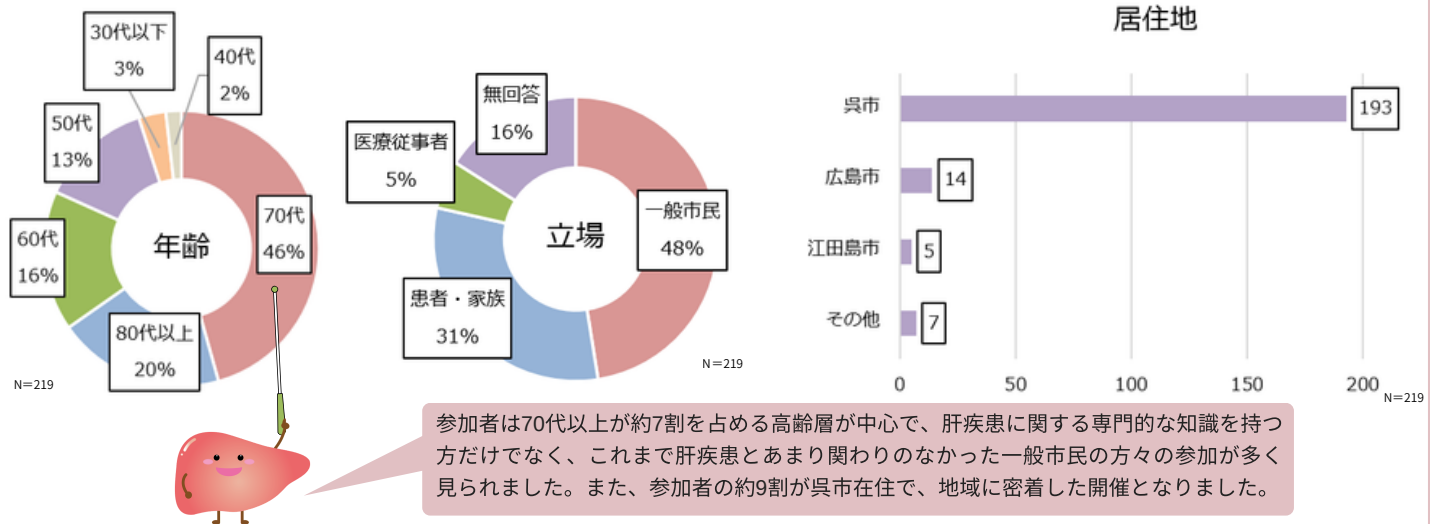


4 消化器内科医師による相談ブース

各体験ブースで測定・検査を受けた結果について、消化器内科医師が直接詳しく説明する相談ブースを設けました。ご自身の数値の意味や今後の生活で気を付けることを専門医に相談でき、体験を「気づき」から「行動」へつなげる場となりました。



アンケート集計結果



理解度チェック（クイズの正答率）

Q1. 脂肪肝が進行すると肝がんを発症することがある

96%

正解：○（195名中187名）

Q2. 見た目が太っておらずBMIが標準なら脂肪肝や糖尿病の心配はない

91%

正解：×（197名中180名）

Q3. 脂肪肝の改善には軽いウォーキングなどの有酸素運動が効果的

99%

正解：○（200名中197名）

※正答率は各設問に回答した人数を分母とした割合（回答者数219名のうち、無回答を除く）

参加者からのお声

- ・「日常生活に即した内容でわかりやすかった」・「病院では聞けない話が聞けてよかった」
- ・「生活の中で実践できそう」・「座ったままでなく体を動かす時間があつた」といった声が寄せられました。さらに「毎年、呉で開催してほしい」との要望もいただき、こうした機会を継続していく大切さを感じました。

この度は多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。