

肥満にならないための生活習慣について理解を深めた市民公開講座＝笠松町田代、松波総合病院



肥満防止など理解を深める

松波病院で市民講座

松波総合病院（笠松町田代）主催の市民公開講座が27日、同病院であり、受講者は肥満の防止や乳がん予防な

どについて理解を深めた。

岐阜新聞・ぎふチャンなど後援。健康的な生活習慣に理解を深めてもらおうと年1回開き、19回目。林慎副院長が「肥満はなぜ怖いのか」と題して講演した。

肥満はがんなどさまざまな病の要因になる

ことを紹介。体重の4～5%の体脂肪を減らすことでメタボリック症候群解消の可能性が高まるとし、「まずは体重3キロ減、ウエスト周囲径3センチ減を目指して」と話した。

同病院乳腺外科の花立史香部長は乳がんをテーマに話した。

（山田俊介）