

『環境管理で体調変化を防ぐコツ』

三豊総合病院健康管理センター 安 藤 瞳

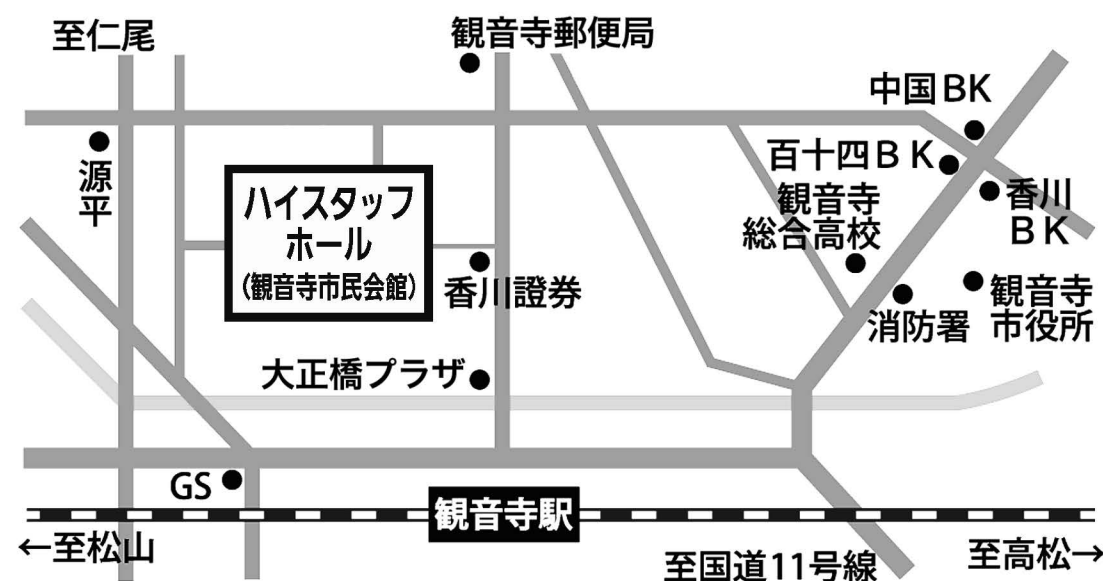
暑い時期には熱中症、寒い時期にはヒートショック。近頃はまるで移りゆく季節の風物詩かのように、これらの言葉を耳にするようになりました。元気だった人が急になる原因のひとつとして各々が関係する場合があることも知られています。

熱中症は子供からお年寄りまで、またヒートショックは主に中年期以降で、暑さや寒暖差は幅広い年代で急激な体調の変化をひきおこすリスクです。しかし、どちらも日ごろから備えることで予防できる可能性が高いことをご存じでしょうか？

「住み慣れた家の中で過ごすぶんには安心」、「私は元気だから大丈夫」という思い込みは危険です。安全で快適に過ごすための知識と対策は、異常気象をのりきり「すこやかに生きる」ことにつながります。今回は訪問看護師として予防的な視点で環境管理のポイントをお伝えしたいと思います。この機会に、ご自宅の環境を振り返りつつ聞いていただけると幸いです。

ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 案内図

観音寺市観音寺町甲1186-2 Tel 23-3939



お問い合わせ 三豊・観音寺市医師会事務局 ☎(0875) 62-2211

すこやかに生きるために

— 環境管理は健康管理 —

第Ⅰ部 講演

『環境管理で体調変化を防ぐコツ』

講師 三豊総合病院健康管理センター

安 藤 瞳

第Ⅱ部 講演

写真・録画・録音等禁止

『異常気象と気象災害への備え』

講師 気象予報士・防災士・健康気象アドバイザー

蓬 菜 大 介 氏

と き 令和8年9月12日(土)

開場 午後1時30分

開会 午後2時 閉会 午後3時55分

と ころ ハイスタッフホール 大ホール
(観音寺市民会館)

TEL. 0875(23)3939

主 催 / 一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

後 援 / 香川県医師会・観音寺市・三豊市

ごあいさつ

平成元年に産声を上げました当医師会主催の健康教育講演会ですが、多くの市民の方々のご参加を頂き、また、観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援のもと、地域住民の方々に、健康に関する情報をお伝えする三豊・観音寺市医師会の大きなイベントとして年1回開催してまいりました。例年、テーマを決めて本講演会を企画しておりますが、今年は、講演会のテーマとして「気候や環境」に焦点をあてることと致しました。

メインテーマは、例年通り「すこやかに生きるために」とし、サブテーマは、「環境管理は健康管理」としました。温暖と言われる香川県ですが、2011年に東京都健康長寿医療センター研究所が浴室内で心肺停止になった人を都道府県別にまとめたところ、香川県は高齢者1万人あたりの心肺停止数が7.16と全国最多となっています（ちなみに最小は沖縄県の1.78、次が北海道の2.03）。比較的温暖な香川県では、ご自宅での温度管理が後回しになりがちであり、お風呂場での事故が多い原因となっています。

また、夏場の熱中症も増加の一途を辿っています。気候と健康は切っても切り離せない関係ですが、地球規模での気候変動もあり、夏はより暑く、冬は寒暖差がより大きくなってきており、今後ますます厳しい気候となることが予想されています。その様な環境の中で住民の方々がすこやかに生きてくためは、気候や環境に関する知識をもち、適切な対策をとることが必要かと思い、今回の講演会を予定させて頂きました。

講演会は例年通り、二部構成とし、第一部は三豊総合病院健康管理センター訪問看護師の安藤 瞳氏より「環境管理で体調変化を防ぐコツ」との内容でご講演頂きます。安藤氏は三豊総合病院で、健診業務や在宅訪問看護を担当されており、三豊総合病院の職場環境の整備にも当たられています。今回は特に豊富な訪問看護の経験を中心に、ご自宅の環境整備の要点などをお話し頂く予定です。

第二部は、気象予報士・防災士・健康気象アドバイザーの蓬萊大介氏に「異常気象と気象災害への備え」のテーマでご講演頂きます。蓬萊氏は、2009年に第32回気象予報士試験に合格後、2011年より読売テレビ気象キャスターに就任され、幅広くTV等でご活躍されています。「空がおしえてくれること(幻冬社)」などの執筆活動も豊富で、わかりやすく気象に関する情報発信を続けておられます。

今回の健康教育講演会でも、楽しく分かりやすい気象と健康に関するお話しが拝聴できるものと思います。

皆様お誘い合わせの上、多数ご来場いただきますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶（午後2時） 山 地 博 文 （三豊・観音寺市医師会 会長）

来賓挨拶

第Ⅰ部 講 演（午後2時10分～午後2時30分）

進行 山 田 大 介 （三豊・観音寺市医師会）

『環境管理で体調変化を防ぐコツ』

講師 安 藤 瞳 （三豊総合病院健康管理センター）

司会 高 石 篤 志 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

休 憩（午後2時30分～午後2時50分）

第Ⅱ部 講 演（午後2時50分～午後3時50分）

進行 高 島 誓 子 （三豊・観音寺市医師会）

『異常気象と気象災害への備え』

講師 蓬 萊 大 介 （気象予報士・防災士・健康気象アドバイザー）

司会 上 枝 正 幸 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会謝辞（午後3時50分） 平 林 浩 一 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉 会（午後3時55分）

要約筆記 N P O法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師 気象予報士・防災士・健康気象アドバイザー 蓬萊大介氏 紹介



兵庫県立明石西高校卒業。

2006年早稲田大学政治経済学部卒業。

大学在学中より俳優を志すも気象予報士の資格と出会い2009年に第32回気象予報士試験に合格。

2011年より読売テレビの気象キャスターとなり「情報ライブミヤネ屋」を2015年、「ウェークアップ!ぷらす」を10年担当し全国各地の自然災害を経験し取材。

2026年時点のレギュラー担当は「かんさい情報ネットten.」「テッパン朝ライブじゅーっと!（木・金曜）」「蓬萊さんのドライブ予報」

司会者との掛け合いとイラストを描いて天気予報を伝えるスケッチ予報が人気。

全国各地の講演活動や執筆活動も行っている。