



バイエル薬品株式会社
〒530-0001
大阪市北区梅田 2-4-9
TEL 06-6133-7333
www.pharma.bayer.jp

News Release

バイエル ヘルシーエイジング 人生 100 年時代の「健康と幸せ力」プログラム 第 1 回 オンラインセミナー「夏の脳卒中を防ごう ～健康寿命の延伸を目指して 自宅でできる予防ストレッチを学ぶ」開催

- 日本医科大学大学院の木村和美先生が、夏に要注意の脳卒中と、その予防方法をわかりやすく解説
- 立命館大学の家光素行先生が、どなたでもできる、脳卒中を予防するストレッチを実演
- 女優の河合美智子さん、脳卒中を経験されて感じた、日々の喜びや大切な人とのつながりを伝える

大阪、2021 年 6 月 23 日 — バイエル薬品株式会社(本社:大阪市、代表取締役社長:ハイケ・プリンツ、以下バイエル薬品)は 6 月 21 日に、バイエルヘルシーエイジング 人生 100 年時代の「健康と幸せ力」プログラムの一環として、第 1 回オンラインセミナー「夏の脳卒中を防ごう ～健康寿命の延伸を目指して 自宅でできる予防ストレッチを学ぶ」を開催しました。



脳卒中は、日本人の死因の上位にある疾患です。医療の進歩により死亡率は減少傾向にありますが、片麻痺などの後遺症が残り、予後に苦しむ患者さんが少なくありません。特に、汗をかきやすく血液の流れが悪くなりがちな夏の季節は注意が必要です。

当日は、申し込み時の事前アンケートで申告された 400 名以上の方が本オンラインセミナーを視聴し、脳卒中という疾患に対する関心の高さがうかがえました。また、最後の質疑応答の際には、事前に寄せられたものと合わせて約 30 件の質問が寄せられ、その中から主なものを登壇者の方にご回答いただきました。



第 1 部では、日本医科大学大学院医学研究科 神経内科学分野 大学院教授 木村和美先生より「脳卒中を正しく学ぶ～夏に要注意の脳卒中、注意が必要な基礎疾患とその予防方法とは～」と題した講演をいただきました。脳卒中の患者数の推移、種類、症状と対応方法、さらに主な原因や治療法など、わかりやすく解説されたのち、とりわけ夏の脳卒中予防を紹介いただきました。木村先生は「予防対策 10 か条として ①タバコを止める②不整脈はすぐ受診③高すぎるコレステロールを見逃さない④糖尿病を放っておかない⑤まずは高血圧から治す⑥アルコールは適量⑦食事の塩分・脂肪は控えめに⑧体力に合った運動を続ける⑨万病の引き金は太りすぎ、最後に⑩脳卒中の症状が起きたらすぐ病院へ。この 10 か条が重要です」と述べられました。さらに「一番大事なことは、自分の健康は自分で管理することが必要です」と視聴者へメッセージを送られました。



第 2 部では、立命館大学 スポーツ健康科学部 教授 家光素行先生に、脳卒中を予防するストレッチ講座を実演いただきました。家光先生は、運動療法のスペシャリストとして「血管ストレッチ」を提唱され、多くのメディアへご出演されています。本セミナーでも研究に裏付けられた動脈硬化を防ぐストレッチを、脳卒中の予防方法として参加者にご紹介。椅子に座ったままでどなたでも行えるストレッチを含め、全 5 種類実演いただきました。ストレッチの実演中、家光先生は「ストレッチ運動のポイントとして①呼吸を必ず行う②ストレッチさせる血管の部位を意識する③ストレッチは 20～30 秒間、姿勢維持④ストレッチ間の休憩は 10～20 秒間⑤関節などの痛みがある場合は無理をしない。そして本日紹介しましたストレッチを、左右 2 回、1 回 30 秒ずつ、1 日 2 回、朝と夜に、無理のない範囲で行っていただくことをお勧めします」とコメントされました。



第 3 部では、木村先生と、実際に脳卒中を経験され脳卒中サバイバーとして病気と向き合い、日々を過ごされている女優の河合美智子さん、河合さんをサポートされるご主人の峯村純一さんにもご参加いただき「体験談からわかる脳卒中」と題したトークセッションをおこないました。河合さんが経験されたのは、脳卒中の 1 つである脳出血。突然の発症から治療、リハビリを経て現在の生活に至るまでを、丁寧にお話いただきました。「私の場合は、脳卒中を発症した時も周りのおかげで能天気を受け入れた自分がいました。リハビリもすればするほど変化があるので、プラスしかないと思っていました。発症前の自分と比べるのではなく、ゼロからのスタートでどんどん成長していったのを楽しみながらリハビリを行いました」と語った河合さん。リハビリテーション中のできご

とや考えたことをはじめ、大切な人との日常生活の中でのつながりについて峯村さんともにお伝えいただきました。木村先生からも、脳卒中が患者さんに及ぼす影響、予後や QOL に対する医師・周囲のサポートの重要性についてお話いただきました。河合さんは参加者の方へ「脳卒中に気をつけるのは大事ですが、なってしまったら 2 つの人生を生きられると私は捉えました。ひとりでは乗り越えられないので医療従事者の皆さん、家族、周りの方と連携して力を合わせて乗り越えたら、ポジティブで楽しい人生になるのではと思います」と明るく力強いメッセージを送っています。

バイエル薬品では、これからも人生 100 年時代の健康を見据え、皆様のヘルシーエイジングに役立つ情報を提供していきます。

開催概要

■開催日時 : 2021年6月21日(月) 18:30~20:30

■形式 : Zoomによるオンラインセミナー

■主催 : バイエル薬品株式会社

■プログラム :

開会のご挨拶

バイエル薬品株式会社 マーケットアクセス本部 本部長 相徳 泰子

講演「脳卒中を正しく学ぶ～夏に要注意の脳卒中、注意が必要な基礎疾患とその予防方法とは～」

日本医科大学大学院医学研究科 神経内科学分野 大学院教授 木村 和美 先生



日本医科大学大学院医学研究科 神経内科学分野 大学院教授

1986年熊本大学医学部を卒業。国立循環器病センター内科脳血管部門、メルボルン大学神経内科、川崎医科大学脳卒中医学教授(同附属病院副院長)などを経て、2014年から日本医科大学神経内科学分野大学院教授。専門は脳神経内科、特に脳卒中の診断と急性期の治療。

脳卒中を予防するストレッチ講座

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授 家光 素行 先生



1996年「川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科」卒業。1998年「東北大学大学院 医学系研究科 修士課程」修了ののち、2003年に「筑波大学大学院 医学研究科 博士課程」修了。2004年から、筑波大学大学院 人間総合科学研究科 助手や複数の大学にて勤務し、2010年、立命館大学の准教授として着任し、2014年より現職。運動効果のメカニズム解明からエビデンスに基づく運動療法を研究している。近年は運動療法のスペシャリストとして、「血管ストレッチ」を提唱し、学生に指導するほか、TV、新聞、WEBメディアなど多数出演。また、2020年に「日本スポーツ協会 秩父宮記念スポーツ医・科学賞奨励賞」

など、さまざまな賞を受賞するなど、国内外で多数の評価を得ている。

トークセッション「体験談からわかる脳卒中」

日本医科大学大学院医学研究科 神経内科学分野 大学院教授 木村 和美 先生

女優／脳卒中サバイバー 河合 美智子さん



数々のドラマ・映画に出演しNHK連続テレビ小説『ふたりっ子』(96～97)で演じたオーロラ輝子として、ヒット曲『夫婦みち』で1997年『第48回NHK紅白歌合戦』出場。2016年8月13日に映画のリハーサル見学中に脳出血を発症し救急搬送。言葉は1日で戻るも右半身麻痺が残る。2016年9月27日に急性期病院から回復期病院に転院。2017年1月10日退院。役者として映画・ドラマ・舞台などに復帰。タレントとしてもテレビ・ラジオ・雑誌などにも出演しながら講演活動も行う。2018年10月19日兵庫県豊岡市に移住。2019年11月28日【たじま観光大使】委嘱。

バイエル ヘルシーエイジングについて

世界の人口高齢化に伴い、ドイツ・バイエル社はヘルシーエイジングの推進に取り組んでいます*。医療の進展や革新的技術の提供により、平均寿命のみならず健康寿命の延伸が期待される「人生 100 年時代」において、加齢や避けられない病気と向き合いながら、できる限り健康的に幸せに歳を重ねることがますます重要になります。バイエル薬品では、「ヘルシーエイジング」を「健康的で幸せに歳を重ねること」と捉え、2018 年より継続して人生 100 年時代の「健康と幸せ力」プログラムと題する活動を実施しています。自分らしいヘルシーエイジングについて皆様と共に考え、ヘルシーエイジングのための「健康と幸せ力」向上を目指します。

*バイエルの各国での活動はこちらの英語サイトをご参照ください。

<https://pharma.bayer.com/healthy-aging>

バイエルについて

バイエルは、ヘルスケアと食糧関連のライフサイエンス領域を中核事業とするグローバル企業です。その製品とサービスを通じて、世界人口の増加と高齢化によって生じる重要課題克服への取り組みをサポートすることで、人々の生活と地球の繁栄に貢献しています。バイエルは、持続可能な発展を推進し、事業を通じて良い影響を創出することに尽力します。同時に、収益力を高め、技術革新と成長を通して企業価値を創造することも目指しています。バイエルブランドは、世界各国で信用と信頼性および品質の証となっています。グループ全体の売上高は 414 億ユーロ、従業員数は 100,000 名 (2020 年)。特別項目計上前の研究開発費は 49 億ユーロです。詳細は www.bayer.com をご参照ください。

バイエル薬品株式会社について

バイエル薬品株式会社は本社を大阪に置き、医療用医薬品、コンシューマーヘルスの各事業からなるヘルスケア企業です。医療用医薬品部門では、循環器・腎臓領域、オンコロジー領域、眼科領域、婦人科領域、血液領域、画像診断領域に注力しています。コンシューマーヘルス部門では、プレナタルサプリメントや美容サプリメント、腔カンジダ抗真菌剤に注力しています。同社は、技術革新と革新的な製品によって、日本の患者さんの「満たされない願い」に応える先進医薬品企業を目指しています。詳細は www.pharma.bayer.jp をご参照ください。

バイエル薬品株式会社

2021 年 6 月 23 日、大阪

将来予想に関する記述 (Forward-Looking Statements)

このニュースリリースには、バイエルの経営陣による現在の試算および予測に基づく将来予想に関する記述 (Forward-Looking Statements) が含まれている場合があります。さまざまな既知・未知のリスク、不確実性、その他の要因により、将来の実績、財務状況、企業の動向または業績と、当文書における予測との間に大きな相違が生じることがあります。これらの要因には、当社の Web サイト上 (www.bayer.com) に公開されている報告書に説明されているものが含まれます。当社は、これらの将来予想に関する記述を更新し、将来の出来事または情勢に適合させる責任を負いません。