2026年11月13日(金) 山陽新聞 [エリア広域]

血圧朝活テーマ 21日に公開講座 川崎医科大センター

朝の血圧測定を通じて高血圧の予防と改善につなげる活動「血圧朝活」をテーマとした公開講座（日本高血圧協会など主催）が21日、川崎医科大総合医療センター（岡山市北区中山下）で開かれる。

川崎医科大腎臓・高血圧内科学の長洲一教授が「血圧管理ではじめる自分の健康管理！」と題して講演。腎臓を守って健康寿命を延ばす大切さと、食事の工夫を通じた血圧ケアについて、医師と管理栄養士がそれぞれ話す。

午後2時～4時。無料。定員200人。申し込み不要。参加者に朝晩の血圧や脈拍を記録できる「血圧ノート」を贈るほか、家庭用血圧計が抽選で最大10人に当たる。問い合わせは運営事務局のキョードープラス（086－250－7681）。