

第52回枚方市医師会市民公開講座のご案内

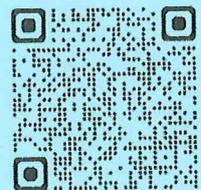
足のむくみは生活習慣が原因？ ～静脈トラブルと毎日の予防法～

今回の市民公開講座では、下肢のむくみ（浮腫）を取り上げます。高齢者の日常外来で非常に多く寄せられるお悩みです。心不全や腎臓病などの基礎疾患が原因の場合もありますが、実は静脈瘤や静脈還流不全が背景にあるケースが少なくありません。特に、運動不足や長時間の座位生活、歩行機会の減少といった生活習慣が長年続くと、静脈の血流が滞りやすくなり、むくみを引き起こすことが分かっています。本講座では、下肢浮腫のメカニズムをわかりやすく解説し、静脈系のトラブルがどのように関わっているのかをお伝えします。また、日常生活で簡単に取り入れられる予防・改善のための生活指導や、むくみが悪化した場合にどのような症状があれば早めに医療機関を受診すべきか、具体的な目安についても詳しくご説明いたします。枚方市民の皆様、足のむくみでお悩みの方、ご家族のむくみが気になる方、ぜひこの機会にご参加ください。毎日の少しの心がけで、快適な生活を取り戻すヒントが得られるはずです。ともに学び、健康な足を守りましょう。

日 時：令和8年3月14日（土） 午後2時～4時
場 所：枚方市医師会館 2階 大講堂（枚方市禁野本町2 - 14 - 16）
主 催：枚方市医師会 ・ 後 援：枚方市
（健康医療都市ひらかたコンソーシアムの連携事業として実施しています。）
内 容：講演（座長 枚方市医師会 理事 三戸 隆）
演 題：「足のむくみは生活習慣が原因？
～静脈トラブルと毎日の予防法～」

講 師：医)毅峰会 吉田病院 血管外科 山尾 順 先生
定 員：250名（※ご参加いただけない場合は連絡いたします）
・ 参加者にはひらかたポイント100Ptプレゼント。
申 込：令和8年3月2日（月）より3月13日（金）までに、
QRコードから送信、またはファックス（下記申込用紙）か
はがきに必要事項をご記入の上、下記宛てにお申込みください。

申込先：枚方市医師会 宛
住所：〒573-1197枚方市禁野本町2 - 14 - 16
TEL 072-848-1600 FAX 072-848-1601



----- キリトリ線 -----

枚方市医師会宛（FAX 072-848-1601）
第52回 枚方市医師会市民公開講座参加申込み

〒 住所：

TEL： FAX：

お名前： 年齢： 歳