日本整形外科学会100年記念 市民公開講座 in 東京新宿2026

参加無料

ひざと体重の深い関係

～知るだけで変わる、ひざとカラダの未来～

変形性ひざ関節症（ひざ OA）は、40 代後半から急増し、国内で約 2,530 万人が罹患しているとされる“隠れた国民病”です。仕事や家事、スポーツなど日常的な動作によって発症し重症化するため、早期の気づきと適切な対策が極めて重要になります。中でも、肥満や体重増加は、ひざ OA の最大の危険因子の一つです。歩くだけでひざには体重の約 3 倍の負荷がかかり、わずか 1kg の体重増加でも負担は大きくなります。本講座では、ひざと体重の深い関係に着目し、“動けるカラダを保つひざの健康づくり”を専門医がわかりやすくお伝えします。

2026 11/29 日
14:00▶17:00（13:00開場）

会場 東京女子医科大学　弥生記念講堂
（東京都新宿区河田町8-1）
都営大江戸線 若松河田駅 若松口より徒歩5分

定員 300人［要事前申込（先着順）］

申し込みはこちら

PROGRAM

14:00　開会あいさつ

14:10　基調講演
「生涯動き続けるために 知っておきたい『ひざ』のこと」
講師 石島 旨章 氏
順天堂大学大学院医学研究科 整形外科・運動器医学 主任教授



14:30　専門講演①
「ひざの痛みの治療法」
保存療法から手術をした方がよい場合までお答えします
講師 岡崎 賢 氏
東京女子医科大学 整形外科学教室 主任教授



14:50　休憩

15:00　専門講演②
「なぜ体重が減る？GLP-1受容体作動薬で 変わる肥満症治療とひざの健康」
講師 長尾 元嗣 氏
東京女子医科大学 内科学講座 糖尿病・代謝内科学分野
教授・基幹分野長



15:20　専門講演③
「ひざと健康を守る！裏切らない筋トレ」
講師 谷本 道哉 氏
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授



15:40　パネルディスカッション
「ひざと体重の悩みをどう解決する？ 医師・栄養・運動の専門家が本音で答えるQ&A」
パネリスト 石島 旨章 氏　岡崎 賢 氏
長尾 元嗣 氏　谷本 道哉 氏

16:25　**川井 郁子さん**（ヴァイオリニスト／作曲家）
ヴァイオリンミニコンサート



16:55　閉会あいさつ

共催／公益社団法人 日本整形外科学会（100 年記念事業）、東京女子医科大学、順天堂大学、
Knee Smile ひざの健康推進プロジェクト（AUSPICIOUS 株式会社、帝人株式会社、日本シグマックス株式会社、持田製薬株式会社）

お問い合わせ　日本整形外科学会 100 年記念　市民公開講座 in 東京新宿 2026 事務局
〒135-0024 東京都江東区清澄 1-2-1 読売江東ビル 6 階 ／ TEL.03-3642-4301【月～金 10:00 ～ 19:00（土日祝休）】／ FAX.03-3642-4320