

第 4 回ヘルストーク開催のお知らせ

この度、**下肢静脈瘤専門医、目黒外科医院、齋藤医院長**のご協力により**第 4 回ヘルストーク**を開催することとなりました。**皆様是非ご参加ください。**

記

講演内容：「知っておきたい足の血管トラブル」

～下肢静脈瘤とエコミークラス症候群の正しい知識と予防法～

第 1 部（30 分）：下肢静脈瘤とは？

～足の血管がボコボコ浮き出る理由～

第 2 部（20 分）：エコミークラス症候群とは？

～長時間フライトで起こる血栓症の予防法～

講演者：目黒外科医院、齋藤医師（医院長）（オンラインでのご講演です。）

日時：2026 年 6 月 24 日（水） 午後 2 時～3 時半頃

会場：クアラルンプール日本人会 カルチャールーム 1 & 2（1 階/GF）

参加費：無料

聴講対象：クアラルンプール日本人会 会員限定
お申込み先着 30 名様（中学生以上に限ります）



お申し込み：[こちら](#)（または QR コードより）

（申し込み：5 月 20 日（水）～）

【齋藤医師からのメッセージ】

海外生活では、日本国内にいる時と比べて長時間の移動や生活環境の変化により、足の血流トラブルが起こりやすくなります。特にマレーシア在住の日本人の皆様は、

- 日本との往復による長時間フライト
- 暑い気候による血管拡張
- デスクワークや車移動中心の生活

などにより、足の血管への負担が増えやすい環境にあります。

本講演では、日常生活で見落とされやすい「足の血管トラブル」をテーマに下肢静脈瘤（慢性的な血流障害）、エコミークラス症候群（急性的な血栓症）の 2 つについて、専門医がわかりやすく解説します。「足がだるい」「むくむ」「つる」「血管が浮き出る」そんな症状を軽く考えず、正しく知り、正しく予防することを目的とします。健康寿命をのばしてピンピンコロリを目指すために有意義な時間になりたいと考えております。

受付に関するお問い合わせ：クアラルンプール日本人会事務局 チャン

電話：03-2274-2274 E-mail: office@jckl.org.my

※ご注意：駐車場スペースには限りがありますので、ご来館の際はお乗りあわせ又はタクシー等のご利用をお願い申し上げます。ご協力ありがとうございます。

注意事項/禁止事項

本セミナー資料の 2 次利用、詳細内容の SNS への投稿は固くお断りいたします。これらセミナー内容の登用が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただくことがございます。