

# 第四十五回こんぼ亭



こんぼ亭亭主 市来真彦

## 2017 11/25(土)

12:30開場 13:00~16:00

30分程度延長する場合があります

事前申込 3000円(賛助会員は2000円) 当日:3500円  
事前申込締切日 11月17日(金)

えばら  
会場 荏原文化センター

東京都品川区中延1-9-15



荏原中延駅から徒歩5分。東池田線は、蒲田駅と五反田駅を結ぶ路線。

**申込方法** ①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込みください。口座番号= 00280-4-116662 加入者名=こんぼ亭 ②お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名を、ハガキ、電話、ファックス、メールなどでご連絡下さい。メールアドレス:comhbotei@gmail.com お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意下さい。

国立精神神経医療研究センター  
神経研究所疾病研究第二部長

功刀浩先生  
阿部裕二先生

国立国際医療研究センター|国府台病院  
栄養管理室副栄養管理室長

# 心の病に 効く 食生活

栄養療法は すでに 世界の常識

くぬぎひろし

●栄養指導の実際をお話いただきます



阿部裕二先生

功刀浩先生

## こんなお話を 予定してあります

### 功刀浩先生のお話

心の病気の治療の主流は薬物療法と精神療法です。栄養学的な側面はわが国ではあまり重要視されていません。ところが、癌・心筋梗塞・脳卒中などの病気は食生活や運動、喫煙などの生活習慣が発症リスクと関わるということがあきらかになって、「生活習慣病」という言葉も根付き、治療面においては食生活や運動の指導を行うことが治療の基本となっています。

現在、心の病気——特にうつ病や認知症、統合失調症、双極性障害などの精神疾患において食生活や運動などの生活習慣との関連の研究がさかんになり、食事の問題が発症のリスク因子、あるいは経過を大きく左右する因子となることは疑いようのない事実です。

こんぼ亭の講演では、最新の知見やさまざまな調査結果などを紹介するとともに、心の病に効く食生活のポイントを紹介いたします。

### 阿部裕二先生のお話

- 精神疾患と身体疾患の関連
- 精神疾患(統合失調症やうつ病)の方への栄養指導の実際と効果
- 栄養食事管理ツール

などを紹介いたします。



## 精神疾患と栄養の関係を研究している講師のご紹介

**功刀浩先生** 精神疾患の脳科学的解析によるバイオマーカー研究、精神疾患の栄養学的研究を行う。国立精神・神経医療研究センター神経研究所 疾病研究第3部部长。

〈功刀先生の出版・テレビ出演などのプロフィール〉「こころの元気+」に「リカバリーをめざす食事と運動」を連載(2016年1月号～2017年4月号)、「今ある「うつ」が消えていく食事」(マキノ出版)、「こころに効く精神栄養学」(女子栄養大学出版部)他多数。2016年9月NHK「あさイチ」特集「肌荒れ! 抜け毛! うつまでも!? 実は怖い「貧血」「鉄不足」」、2016年6月「NHKスペシャル」「ストレスから脳を守れ ～最新科学で迫る対処法～」などにご出演。

**阿部裕二先生** 「精神科領域で行う栄養食事指導」、「精神科領域における低栄養」「精神疾患と身体疾患の関連」「精神科領域における栄養食事管理ツール」などを研究している。国立国際医療研究センター国府台病院栄養管理室副栄養管理室長。日本精神科医学会認定栄養士、日本心理学会認定心理士、全国精神科栄養士協議会 幹事などを勤める。

## 荏原中延駅(東急池上線)までの路線図



えばらなかのぶ  
荏原中延駅は、五反田駅から5分、蒲田駅から18分。会場は、荏原中延駅から徒歩5分。

## こんぼ亭 参加申込み票



- ① はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票(振り込み用紙)でお振り込みください。  
口座記号・口座番号…00280-4-116662 加入者名…こんぼ亭 通信欄…「〇月〇日のこんぼ亭参加希望」とお書きください。
- ② 次に、お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名(〇月〇日のこんぼ亭)を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotei@gmail.com) のいずれかでご連絡ください。
- ③ ①と②が確認できましたら、入場券(ハガキ)をお送りしますので、当日ご持参ください。お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。お一人様1枚でお申し込み下さい。(複数人数の場合は、人数分コピーをお願いします)

お名前	ふりがな		
ご所属			
賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	「こころの元気+」送付の封筒の宛名に記載されているID番号(わからない場合は書かなくても結構です)		
参加券送付先区分	<input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> 所属先・勤務先 <input type="checkbox"/> その他( )		
ご住所	〒 _____ 都・道 府・県		
電話番号		ファックス番号	
E-mail :	<input type="checkbox"/> コンボお知らせメール便に <input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない		
<b>無料</b>	イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひ登録ください! お知らせメール便は、パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。		

参加をご希望の方はにの印を入れてください。▼

開催日	参加希望月例会	事前申込締切日	参加	領収証
2017年 11月25日(土)	<b>心の病に効く食生活</b> ～栄養療法はすでに世界の常識～	2017年 11月17日(金)	<input type="checkbox"/>	必要 <input type="checkbox"/>
領収書の宛名 (必要な方のみ)				

●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。