

市民公開講座

～東洋医学・一般内科医、大腸・肛門病専門医が語る～

「万病撃退！

大腸が寿命を決める」

『心と体は繋がっている ～東方医学の知恵で楽に生活しよう～』
長瀬 眞彦(吉祥寺中医クリニック 院長)

『腸活のススメ』 山口 トキコ(マリーゴールドクリニック 院長)

日時

2020年2月29日(土) 14時～16時 (開場13時半)

料金

1,000 円

定員

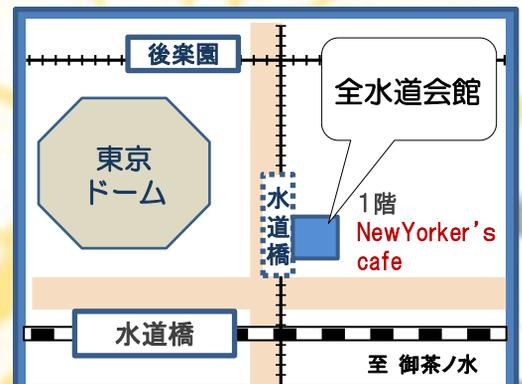
60 名

会場

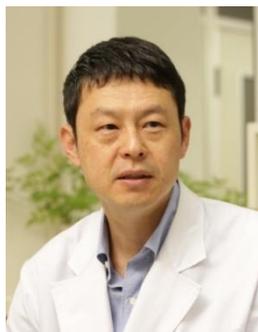
全水道会館 5階

東京都文京区本郷1-4-1

JR総武線・中央線「水道橋」駅東口 徒歩2分
都営地下鉄三田線「水道橋」駅A1出口 徒歩1分



主催 一財)東方医療振興財団



長瀬真彦

ながせ まひこ
専門分野／東洋医学、一般内科

『心と体は繋がっている ～東方医学の知恵で楽に生活しよう～』 胃腸を整え快適な生活を

中医学では、人体は「気」というエネルギーを元に動いているとされています。そして、人が「気」を取り込むのは、呼吸と食べ物からです。補中益気湯という病後の体力増強などに使われる方剤を開発した、名医の李東垣は、「胃腸は元気の本であり、元気は健康の本だ」と述べています。

以前から言われていたことが、近年現代医学によって解明され始めています。例えば、腸内細菌が、潰瘍性大腸炎や大腸がんなどの腸の病気ばかりでなく、アレルギー性疾患や代謝にも関係し、肥満、糖尿病などにも関わっていることが明らかになってきました。さらには、うつ、不安障害などの精神神経の病気にまでも関連があることも分かっています。漢方薬の研究では、消化器症状と不安症状の改善度には正の相関性が認められたことが分かっています。心と身体は繋がっていることを前提にして、このことを「心身一如」と呼んでいます。例えば、消化吸収能力は、「思う」という感情と関係していて、消化吸収能力が落ちると、くよくよ思い悩みがちになると言われています。食養生など、東方医学の知恵を生かして胃腸の機能を整えることで、楽に、快適に生活ができますよ、というお話をさせていただきます。



山口トキコ

やまぐち ときこ
専門分野／大腸・肛門

『腸活のススメ』

腸内環境は食べ物によって変わる

遺伝子解析技術の進歩などにより腸内細菌の研究が飛躍的に進んでいます。腸は消化・吸収を担うだけでなく全身の免疫細胞の6割が集中する人体最大の免疫器官でもあります。腸管の免疫システムは食べ物とともに体内に入ってくる細菌やウイルスといった有害な異物を攻撃・排除する一方で、食事の成分や腸内細菌などの有益な異物とは共存・共生しています。ヒトの腸内細菌は腸管以外の臓器・器官の免疫にも影響を与えています。炎症性腸疾患、糖尿病などの代謝・循環器疾患、アレルギーなど広範囲の疾患に腸内細菌叢の変動が関わっていることが明らかになってきました。

腸管免疫は「何を、どれだけ食べたか」という食事の影響を強く受けるといわれています。食べ物は体の栄養になるだけでなく腸内細菌のエサにもなり、食べ物によって腸内細菌叢は変動します。現在全国各地の健常者を対象に腸内細菌叢と生活環境に関するコホート研究が実施されており生活習慣（食事・運動・睡眠・服薬・病歴）や健診データ、血液、便、唾液の測定値がデータベース化されています。また基礎研究から健康づくりは各自の腸内細菌叢に合う食事の質と量を組み合わせることが大事という一歩進んだ段階に入ろうとしています。健康・長寿を手に入れるためにどんな食生活を始めたら良いのか、お話ししたいと思います。

※講演内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

お申込み要項

下記申込書にご記入の上、FAXにてお申込ください(E-mailも可)。

◆お問合せ・申込先

一般財団法人 東方医療振興財団
日本東方医学会 事務局
TEL) 03-6264-3015 E-mail) zaidan@jptoho.or.jp HP)



◆申込・支払方法

申込内容をご送付後、参加費を下記へお支払ください。
※必ずお申込者様のお名前でお振込をお願いします。
[銀行振込] みずほ銀行 虎ノ門支店 (普通) 2520956
一般財団法人東方医療振興財団

2020年市民公開講座 参加申込書

※個人情報は申込、受付事務以外に使用いたしません。

お名前

TEL

ご住所 〒

FAX

E-mail

ご同行者様:お名前

TELまたはE-mail

FAX) 03-6264-3016

切り取らずこのまま送信してください