



第29回 日本糖尿病教育・看護学会学術集会

市民公開講座

参加費  
無料

申し込み  
不要

# 幸福を招く 腸内細菌の育て方

最近注目を集める腸内細菌と健康のつながり。人生100年時代を迎えようとしている今だからこそ、健康な長寿のためにできることをさぐってみませんか。

本市民講座では、腸内細菌と健康長寿研究の第一人者である京都府立医科大学大学院医学研究科生体免疫栄養学教授の内藤 裕二先生をお迎えし、江戸時代の蘭学医、杉田玄白が提唱する健康長寿の秘訣「養生七不可（ようじょうしちふか）」を、腸・腸内細菌から紐解いていただきます。

「今を生きる皆さんの幸福な長寿へのヒントになればうれしい限りです。」と語る内藤先生。皆様のご来場をお待ちしています。

(参考書:健康の土台をつくる腸内細菌の科学 内藤裕二 日経BP 2024年)

講師

## 内藤 裕二

京都府立医科大学大学院医学研究科  
生体免疫栄養学 教授



1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部客員教授、09年京都府立医科大学(消化器内科学)准教授などを経て21年から現職。日本酸化ストレス学会理事、日本消化器免疫学会理事、日本抗加齢医学会理事、2025年日本国際博覧会大阪パビリオン推進委員会アドバイザー。専門は消化器病学、消化器内視鏡学、抗加齢学、腸内細菌叢。著書に「消化管(おなか)は泣いています」(ダイヤモンド社 東京 2016年)、「人生を変える賢い腸のつくり方」(ダイヤモンド社 東京 2016年)、「胃がんの原因はピロリ菌です」(大垣書店 京都 2016年)、「いつも同じ便秘薬を処方するあなたへ エキスパートが贈る便秘薬との向き合い方」(金芳堂 京都 2019年)、「すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌叢」(羊土社 2021年)、「健康の土台をつくる腸内細菌の科学」(日経BP 2024年)など。

# 2024年9月22日(日)

開場 ▶ 15:25 講演 ▶ 15:35~16:55

会場

## 国立京都国際会館