

■タイトル: 美腸、美肌、ストレスと健康

■内容: 腸や皮膚は、腸や皮膚内のみならず、脳に影響を与え、また、全身の免疫システム、ホルモンの分泌、自律神経に多大な影響を与えることがわかっています。腸や皮膚を美しく(美腸・美肌)保つ活動も世間に広がってきています。何をどれくらい食べたらいいのか? 腸内環境や皮膚に悪影響を与える生活習慣、ストレスを知り、どう解決していけばいいのか、何を指標にすればいいのかについて、ストレス、睡眠、腸内環境の専門医、統合医療の視点からお話します。

■形式: レクチャー

■講師プロフィール: 笠木 伸平

2001年に神戸大学医学部医学科卒業後、免疫学を専攻し、  
2011年から2014年まで米国国立衛生研究所で腸内環境

と病気の関係を研究する。帰国後は、神戸大学病院検査部副部長、2018年～みなと元町内科クリニック院長に。ストレスや腸内環境を制御し、減薬目的の診療を展開。日本内科学会認定医・指導医、リウマチ学会専門医。EQ R&D協会講師。東京、名古屋、大阪を中心に、ストレスとストレス耐性(EQ)と病気の関係に関する数多くの講演を行っている。

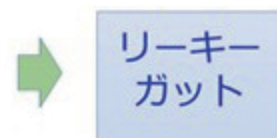
■開催日: 10月18日(金)

■開催時間: 13時30分～15時00分

## 実は日本人は慢性的な栄養不足



+ストレス



アレルギーの原因が  
体内に侵入