

2024年度 第1回市民メンタルヘルス講座

みんなで考えようこころの健康

(横浜市受託事業)

こころに効く精神栄養学

～ 発症・再発を防ぎ、回復を助ける生活習慣とは ～
科学的に解き明かす 心・食事・運動の関係

心の病気の治療の主流は薬物療法と精神療法です。これまで日本ではあまり注目されてこなかった精神疾患の栄養学的側面・食事療法に注目し、臨床研究に取り組んで来られた功刀浩先生を講師としてお招きします。

特にうつ病や認知症、統合失調症、双極症は食生活や運動など生活習慣との関連性が高いことが解かってきました。食事の問題が発症のリスク因子を高めたり、経過を大きく左右することがあるそうです。また抗精神病薬の副作用によるメタボリック症候群も問題になっています。こころに効く栄養とは何なのか、元気であるための生活改善についても学びたいと思います。

日 時：2024年 9月28日（土）
13：30～16：00（開場 13：00）

会 場：横浜市健康福祉総合センター4階ホール
横浜市中区桜木町1-1

講 師：^{くぬぎ}功刀 浩 氏 精神科医
帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授
国立精神・神経医療研究センター 神経研究所客員研究員（名誉所員）



定 員：300名 会場参加、Zoom ともに無料

★ Zoomでの参加希望の方は、事前申し込みが必要です。
2024年 9月20日（金）まで（先着50名）
浜家連メール 宛て：ysskr@bloom.ocn.ne.jp
氏名（フリガナ）、e-mail アドレス、電話番号を記載して
メールにてお申し込み下さい。

主 催：NPO 法人横浜市精神障害者家族連合会（^{はまかれん}浜家連）
問い合わせ： ☎045-548-4816 （担当 中居）
Eメール：ysskr@bloom.ocn.ne.jp

くぬぎ ひろし

功刀 浩 氏 プロフィール

帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授

医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会指導医、日本臨床栄養学会指導医
1986年東京大学医学部卒業。ロンドン大学精神医学研究所にて研究。国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部・部長を経て、2020年より現職。

統合失調症と気分障害の生物学的研究を行い、バイオマーカーと新たな治療法の開発を行っています。最近では脳脊髄液をバイオリソースとした研究、食品成分の精神疾患への応用（精神栄養学）に関する研究を中心に行っています。

著書

「心に効く精神栄養学」 女子栄養大学出版部

「読めば気持ちやす〜っと軽くなる本人・家族に優しい統合失調症のお話」 翔泳社

「心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方」

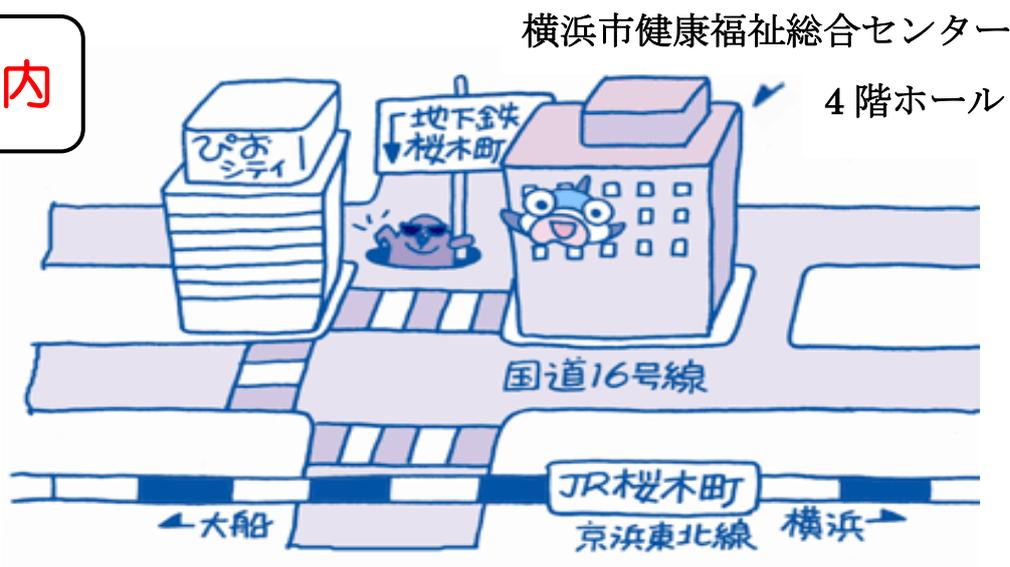
～ ライフスタイル改善法 薬だけに頼らず、心の病を克服！

最近のエビデンスに基づく 食事・運動・睡眠・仕事・余暇の良い習慣 ～ 翔泳社

「薬だけに頼らず うつがみるみる遠ざかる食べ方大全」 文響社 他

★当日 障害年金の相談も行います

会場案内



★JR京浜東北線 桜木町駅徒歩3分

★横浜市営地下鉄 桜木町駅徒歩5分