

こころの病気に効く食事と運動

国民の3大死因となっているがん、心筋梗塞、脳卒中などの病気において食生活や運動、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明らかになり、「生活習慣病」という言葉が根付きました。そうして、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高める高血圧や糖尿病などの治療においては、食生活や運動の指導を行うことが、治療の基本となることが常識となっています。

21世紀に入り、うつ病や認知症といったこころの病気も食事や運動といった生活習慣が発症リスクと強い関連があることがわかってきました。また、統合失調症や双極性障害の治療においても、食事や運動習慣が身体だけでなく脳にも影響を与え、経過を大きく左右する要因となることもわかってきました。

脳は日々食べている食事から摂取する栄養によって作られているのです。「この豊かな現代に栄養不足なんてあるのか？」と疑問に思われる人もおられるかもしれませんが、実は栄養学的問題が沢山あるのです。そうして、運動不足は急激に進行しています。

精神疾患の治療は、薬を飲むことだけではありません。本講演では、こころの病気の治療や予防に役立つ食事・栄養、運動に関する最新の知識を紹介します。リカバリーや再発予防に是非役立ててください。

■ 日 時 **2月18日（土）** 午後1時30分～4時

■ 講 師 **功刀 浩**（国立精神・神経医療研究センター神経研究所）

略歴 1986年東京大学医学部卒。1994年ロンドン大学精神医学研究所留学

1998年帝京大学医学部精神神経科教室講師を経て

2002年より国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部・部長

■ 場 所 **世田谷区立総合福祉センター（さくらぽーと）**

小田急線 梅ヶ丘駅北口・豪徳寺駅下車徒歩5分 世田谷線 山下駅徒歩5分

■ 参加費 会員 300円 一般 500円

■ お問い合わせ 特定非営利活動法人 世田谷さくら会 **03-3308-1679**