

2018 市民向けメンタルヘルス講座

食べてうつぬけ

～鉄欠乏女子（テケジョ）・子ども（テケコ）を救え！～

10月24日

水

14:00～16:00
(受付 13:30～)

「市民ホール」らぽす5階 明石市本町1丁目1-32



奥平智之先生

医療法人山口病院 精神科部長
日本栄養精神医学研究会 会長

【奥平智之（おくだいらともゆき）先生 プロフィール】

精神科専門医。漢方専門医。日本大学医学部卒業後、日本大学医学部精神医学系精神医学分野に入局。同大学医学部附属板橋病院、東京都立広尾病院神経科を経て、埼玉県川越市にある山口病院に勤務。

2016年より日本栄養精神医学研究会を創設。著書に、『マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ～鉄欠乏女子(テケジョ)を救え！～』（主婦の友社）など。

「メンタルヘルスは食事から」をモットーに、一般的な精神科診療に加え、個人の体質や病態に合わせ、食事や栄養学的治療、漢方治療を取り入れた診療を行っている。また、講演や学会、著書などを通じ、メンタルヘルスにおける食事や栄養の大切さを啓蒙している。

特に深刻なのは女性や子どもの鉄欠乏の問題であるとし、「貧血がない鉄欠乏状態」は血液検査でヘモグロビン値が正常であるために見逃されているのが実情。しかし、鉄欠乏に伴う心身の不調や美容で悩んでいる人は多く、胎児の中枢神経系の発達などにも鉄が必須であるため、女性の鉄欠乏状態は次世代の子どもたちの心身の不調にもつながる可能性がある。疲れやすさ、注意散漫、眠りが浅い、イライラ、不安、憂うつ、髪の毛が抜ける、肌の乾燥、シミやアザ、学習能力の低下など……。鉄欠乏女子を“テケジョ”、鉄欠乏の子どもたちを“テケコ”と名付け、注意喚起をしている。



主催 明石市地域自立支援協議会 暮らし部会 「ハートフルあかし」

FAX：078-924-9134（※送信票不要）

平成30年度 市民向けメンタルヘルス講座

参加申込書

申し込み日： 月 日

お名前	
連絡先 (電話番号)	
所属先 ※ある場合のみ	
必要とされる 配慮等	手話・要約筆記・その他 ()

◇申込期限 平成30年10月19日（金）

○申し込みは先着順（定員200名）となります。

定員に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

○市民ホールには専用駐車場がございません。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【会場案内図】 JR・山陽電車 明石駅より徒歩約5分



【お問い合わせ・送信先】

明石市基幹相談支援センター（担当：足立・後藤）

（社会福祉法人 明石市社会福祉協議会）

明石市貴崎1丁目5番13号

（明石市立総合福祉センター内）

電話：078-924-9155 FAX：078-924-9134