

# 市民健康医学講座のご案内 3月の予定

国立病院機構高崎総合医療センターでは、市民の方々と患者様ならびにそのご家族を対象として市民医学講座を開催しています。下記に次回の予定を記載しておりますのでご興味のある方は是非、ご参加ください。

独立行政法人国立病院機構高崎総合医療センター

第215回 市民健康医学講座

【腸内環境と栄養】

講師：栄養士  
塩澤 由起子 先生

3月20日（水） 17：30～

高崎総合医療センター内  
2階 大会議室



問い合わせ 〒370-0829 高崎市高松 36  
TEL 027-322-5901  
FAX 027-327-1826  
URL <http://www.tnho.jp/>



高崎総合医療センター 管理課まで  
(旧 国立高崎病院)



○予約不要 ○入場無料 ○駐車場料金無料

～～お気軽にお越しください～～

## 栄養士 塩澤 由起子 先生

### 【プロフィール】

国立病院機構高崎総合医療センター 管理栄養士 塩澤 由起子  
平成 28 年文教大学健康栄養学部卒業  
同年 国立病院機構高崎総合医療センター栄養管理室勤務となり現在に至る。

### 【コメント】

私たちの腸内に棲みつき、健康維持のために働く「腸内細菌」。最近では、アレルギーや肥満、糖尿病などのさまざまな病気と関連があることがわかってきており、テレビなどのメディアでも注目されるようになりました。私たちの体の中で、一番病気の種類が多い臓器は大腸といわれています。そこで、病気の原因の多くを抱える腸内の環境をすっきり整え、健康の発信源とするためにはどうしたらいいのか？

腸内環境を整えるための食べ物のことや生活のことについて、お話をさせていただきます。おなかに良いこと、始めてみませんか？

**今後の講座予定**（※予定等の変更がありますことをご了承ください。）

4月17日（水）精神科 井田 逸朗 先生

5月15日（水）心臓血管外科部長 高橋 徹 先生

「いま心臓血管外科にできること ～心臓や血管の病気と長く付き合うために～」

**6月3日（月）**耳鼻科 高橋 克昌 先生

### 院内情報紙「こくたか連携だより」を刊行中

当院では、当院と患者さんを繋ぐ情報紙「こくたか連携だより」を毎月発行しております。市民健康医学講座をはじめ、患者さんからのご意見コーナー・また当院のパートナーとして医療連携を依頼していただいている医療機関をご紹介するコーナーなどがあります。尚、本日の概要も次月号に掲載する予定です。「こくたか連携だより」は1階待合室等にご用意しておりますので、ご自由にお持ちください。