

主催：社会福祉法人カメラア会  
協賛：NPOヘルスケアデザインネットワーク

参加費  
無料

第二回

# 健康談話シリーズ

「知る・活かす・創る 健康人生の愉しみ方」

2024年 11月 28日 木

開催時間 | 14:00～15:30

## 開催場所

- 千代田区いきいきプラザ一番町（東京都千代田区一番町12）  
地下1階 カスケードホール

## 申込方法

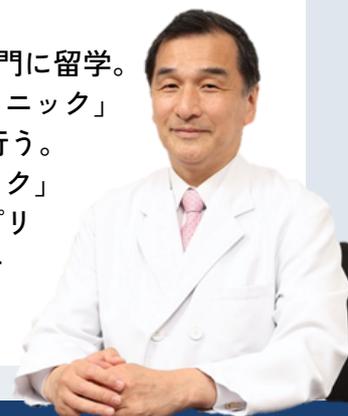
- 下記問い合わせ先から事前にご予約をお願いします。  
<https://forms.gle/nKGh2aLTwgWPb7g36>

## 講師

- 久保 明先生  
医療法人財団百葉の会 銀座医院院長補佐  
日本臨床栄養協会理事長

## 講師略歴

1979年慶應義塾大学医学部卒業。1988年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。帰国後、一貫して予防医療とアンチエイジング医学に取り組む。「高輪メディカルクリニック」を設立し16年間院長を務め、現在は医療法人財団百葉の会 銀座医院など都内で診療を行う。人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院では「プレミアムドック」を立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。また、サプリメントやスポーツ医学の世界最先端の情報と実践を駆使した講演や企業のアドバイザーとしても活動。……▶学歴・職歴の詳細、著書については裏面もご覧ください。



事前予約  
問い合わせ

千代田区いきいきプラザ一番町  
☎ 03-3265-6311

ご予約は右記QRコードから→

※取得しました個人情報は本講演会の出席確認と情報提供の為にのみ使用し、第三者に提供いたしません。



## 学歴・職歴

- 1979年 | 慶應義塾大学医学部 卒業  
東京都済生会中央病院内科 入局
- 1985年 | 日本内科学会認定内科専門医 取得
- 1988年 | 医学博士号 取得  
米国ワシントン州立大学医学部 動脈硬化研究部門留学
- 1989年 | 日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 取得
- 1990年 | 日本医師会認定スポーツドクター 取得
- 1992年 | 日本内科学会認定内分泌専門医 取得
- 1996年 | 高輪メディカルクリニックを設立 院長就任
- 2002年 | 日本抗加齢医学会理事 就任
- 2006年 | 東海大学医学部 抗加齢ドック 客員教授 就任  
新潟薬科大学客員教授 就任
- 2007年 | 厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員 就任
- 2011年 | 一般社団法人日本臨床栄養協会 理事 就任
- 2013年 | 慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任教授 拝命
- 2014年 | 医療法人社団 湖聖会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長  
※2015年7月末より医療法人財団百葉の会に法人名変更) 就任  
常葉大学健康科学部 教授 就任 ※2018年より健康科学部学 部長
- 2023年 | 一般社団法人日本臨床栄養協会 理事長 就任

## 著書



### 「糖化」を防いで、若さを保つ 今すぐ老化を止める最強の食べ方

同じ年齢なのに老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因。食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められる!! 老化を加速させる元凶として今注目されている「糖化」。本書では、糖化のメカニズムをイラスト図解でわかりやすく解説しながら、エイジング医療の第一人者が教える「科学的に正しい老化しない食べ方」のコツをアドバイスしています。



### 不安と情報過多から生まれる 新型コロナ「W 疲労」の対処法

新型コロナ感染症による「メンタル後遺症」初の解説書> 長期コロナ禍社会に潜む、最大のリスクとは!? 問題は「からだ」から「こころ」へ移行している。増加傾向にある「コロナうつ」。その源泉たる「W疲労」の正体が明らかに。これからの時代を生き抜くために本当に必要な情報を、日本を代表する内科医が統計データと臨床的知見からわかりやすく解説。



### カリスマ内科医と組み立てる DIY健康大全

風邪っぽい、お腹が痛いといった突然起こる体の不調から腰痛や肩こりなどの慢性的な症状、そして感染症や認知症ケアまで完全網羅! カリスマ内科医の診断・見立てが一目でわかる「DIY図解フロー」があなたの健康をしっかりサポートします。症状から、起こりうる病気の可能性、事前の予防策から、ケア方法まで、丁寧に解説。人生100年時代を生き抜くために必要な「健康の土台(Base)三原則」+「三大老化メカニズム」についても、徹底ガイド!



### 最新医学でわかった新健康常識 カラダに良いこと悪いこと

世界の医学論文や医療研究で明らかにされたエビデンスのある最新の健康情報の中から、100項目を厳選して紹介しています。

