

「市民公開講座」を通して健康に役立つ情報を地域の皆様にご提供しております。
皆様のご参加をお待ちしています。

ストレスと健康を考える

～ストレスが体温に及ぼす影響や ストレスによるおなかの不調について～



人の体温にはリズムがあり、1日の間でも時間によって変化しています。この現象をうまく利用すると、睡眠の質を高めてストレスを緩和し、健全な身体状態を維持することにもつながります。

また、「腹が立つ」「腹に据えかねる」「はらわたが煮えくり返る」などの言葉があるように、昔から心とおなかの動きには深いつながりがあると考えられています。近年では、脳と腸とのつながりは科学的にも証明されています。

今回の講演では、ストレスが体温に及ぼす影響や、ストレスによるおなかの不調とどのようにつきあっていけばよいかを心療内科の専門医が詳しくお話しします。

「心療内科」とは？
～「精神科」との違い～

「心療内科」は、ストレスなどの心理的な要因から、頭痛、腹痛、微熱など不快な症状が現れる「心身症」の診療を行う診療科のことを指します。
一方、「心療内科」との違いがあいまいと思われがちな「精神科」は、不安や落ち込み、幻覚や妄想など、ここで起こる病気を治療する診療科です。

日時 2024年
4月27日 土
14:00～15:10(受付 13:00～)

講師のご紹介

心療内科部長
国際医療福祉大学 医学部教授
おか たか かず
岡 孝和 医師



広島大学卒、医学博士
日本心身医学会認定研修指導医・心身医療「内科」専門医
日本東洋医学会認定漢方専門医

会場 **国際医療福祉大学病院**
【B棟5階】講堂

感染防止対策として、検温、手指消毒、
マスクの着用にご協力くださいますよう、お願いします。

国際医療福祉大学 医学部教授
あん どう てつ や
安藤 哲也 医師



九州大学卒、医学博士
日本心身医学会認定研修指導医・心身医療「内科」専門医
日本心療内科学会認定登録医、日本医師会認定産業医

定員 **200名** 要予約

プログラム

講演

14:00～14:30
体温からストレスと健康を考える
心療内科部長 **岡 孝和**

14:30～15:00
ストレスとおなかの不調を考える
心療内科 **安藤 哲也**

質疑応答

15:00～15:10

参加申し込み

Web申し込みフォーム
(当院ホームページから) <https://hospital.iuhw.ac.jp/>
専用メールアドレス kenkou@iuhw.ac.jp

お問い合わせ

TEL.0287-39-3060 (総務課)
月～土曜日(祝日は除く) 9:00～17:00 ※電話による参加申し込みも可能です。



国際医療福祉大学病院

〒329-2763
栃木県那須塩原市井口537-3 <https://hospital.iuhw.ac.jp/>



■診療日/月～土曜日(祝日は除く) ■診療時間/9:00～13:00・14:00～17:00 ※ただし、各診療科・曜日によって異なります。

