

あなたの体調不良 「だるさ・メンタル・睡眠問題」について考える

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター先端生命医学研究所では、先端医学の知見をわかりやすく市民の方々に紹介する取り組みを行っています。特に母子の健康に関する様々な課題について共に考える機会を設けることは、将来の人々の健康を支えていく上で重要な意味を持っています。そのような認識のもと、2008年より「赤ちゃんから社会へのメッセージ」と題した市民公開講座を神戸や東京で開催して参りました。

今年は、現代の日本人の女性の健康の課題に焦点を当て、母性ないし女性に共通する体と心の健康に関するサブテーマでお二人の著名な研究者に講演をお願いする運びとなりました。

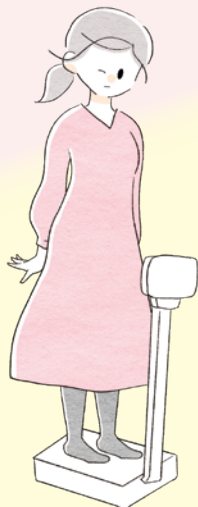
一人でも多くの皆様にご参加いただけることを願っています。

2026年 **2月14日(土)** 14:00~16:30
会場とTeamsウェビナーのハイブリッド開催

参加費
無料

会場：赤坂インターシティコンファレンス 302会議室

※住所、アクセス等は裏面をご覧ください。



Program

司会：水谷 修紀 先生 (先端生命医学研究所所長・東京科学大学名誉教授)

佐藤 憲子 先生 (日本女子大学 食科学部 栄養学科 基礎栄養学・ゲノム医学研究室 教授)

14:00-14:10

開会のご挨拶 水谷 修紀 先生

講演1

14:10-15:00

あなたの体調不良を作り出す
「女性の低体重／低栄養症候群(FUS)」とは？

田村 好史 先生 (順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授)

15:00-15:15

質疑応答

15:15-15:25

休憩

講演2

15:25-16:15

こころとからだによい運動

佐藤 真治 先生 (帝京大学医療技術学部 スポーツ医療学科 教授)

16:15-16:30

質疑応答

16:30

閉会のご挨拶



お申込み

[事前登録制]

<https://events.teams.microsoft.com/event/4e50f129-1721-4895-b5ee-4af25b564365@78ddabb2-e952-468b-b000-e409476214b2>

お申込み期間：2025年12月13日(土)～2026年2月13日(金)

会場でのご参加は定員40名となります。(定員に達し次第締め切らせていただきます。)



一部オンデマンドでも視聴できます。[2026年3月3日(火)～] 上記サイトにアクセスしてください。

あなたの体調不良を作り出す「女性の低体重／低栄養症候群(FUS)」とは？

日本の20代女性の約2割が「やせ」とされる体型にあります。見た目は健康そうでも、実は体の不調の原因になっていることがあります。最近では、極端な食事制限やダイエット薬の誤用によって、疲れやすさ、月経不順、貧血、骨の弱化、さらには糖代謝の異常など、様々な症状が起こることがわかってきました。こうした状態をまとめて「女性の低体重／低栄養症候群(FUS)」と呼び、2025年に新しい病気の概念として提唱されました。FUSは単なる体型の問題ではなく、心身の健康、そして社会が作り出す「やせ=美しい」という価値観にも関わる問題です。本講演では、最新の研究成果をもとに、体と心の「だるさ」や「不調」の背景にあるFUSの実態と、その予防のためにできる生活習慣や社会的取り組みについてお話しします。

たむら よしふみ
田村 好史

順天堂大学大学院医学研究科
スポーツ医学・スポーツロジック 教授



経歴

1997年3月 順天堂大学医学部卒業
2000年10月 カナダ・トロント大学生理学教室(研究生)
2005年3月 順天堂大学大学院医学研究科 博士課程修了
2007年4月 順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座 准教授
2016年1月 スポーツ庁 参与 (～2018年12月)
2017年7月 順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域 教授
2021年4月 スポーツロジックセンター・センター長補佐
2024年5月 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授
代謝内分泌内科学 教授

受賞

2006, 2009年度 日本体力医学会大会 大塚スポーツ医・科学賞
2009年度 日本体質医学会 研究奨励賞
2018年度 日本内分泌学会 研究奨励賞

こころとからだによる運動

みなさん、こんにちは。私からは、女性が「こころ」と「からだ」を大切にできる運動のやり方を「私」の中の自己と他者」という視点でご紹介したいと思います。まず「私」の中の自己に着目し、からだを動かすことが「私」の発見を介して、自己受容感を高める生理学的メカニズムを解説します。次に、「私」の中の他者として生命活動を支える細胞内のミトコンドリアに注目し、ある運動のやり方が代謝回転を上げ、元気の出る身体をつくる科学的根拠を示します。最後に、「こころ」の自己と「からだ」の他者が共生することで生まれる新しい運動観を提案します。楽しんでいただけますと幸いです。

さとう しんじ
佐藤 真治

帝京大学医療技術学部
スポーツ医療学科 教授



経歴

1989年3月 東邦大学理学部生物学科 卒業
1999年4月 埼玉医科大学リハビリテーション科 実験助手 (運動指導士・臨床検査技師)
2002年10月 東邦大学大学院医学研究科 医学博士号授与
2005年2月 Pacific Health Research Institute (USA, ハワイ州) 短期留学
2007年4月 埼玉医科大学国際医療センターリハビリセンター 主任
2008年4月 大阪産業大学 人間環境学部 スポーツ健康学科 准教授
2015年4月 大阪産業大学 人間環境学部 スポーツ健康学科 教授
2017年4月 大阪産業大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 教授
2019年4月 帝京平成大学 健康メディカル学部 理学療法科 教授
2019年4月 放送大学 客員教授 (兼任)
2021年4月 帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科 教授
2023年4月 帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科 主任教授

受賞

2005年7月 日本心臓リハビリテーション学会 Young Investigator Award (優秀賞)
2008年6月 第11回秩父宮記念スポーツ医科学奨励賞 (研究協力者) 「中高年者の運動プログラムに関する総合的研究」
2017年12月 運動器の10年、日本賞・大賞 (「歩く人。」プロジェクトとして)
2018年6月 アメリカスポーツ医学会 (ACSM) Exercise is Medicine (EIM) on Campus金賞
2022年10月 第一生命・保健文化賞 (「歩く人。」プロジェクトとして)

現在所属している学会

日本体力医学会 (1994～)
日本心臓リハビリテーション学会 (1995～)
日本循環器学会 (2002～)
日本糖尿病学会 (2002～)
日本臨床スポーツ医学会 (2006～)
日本公衆衛生学会 (2014～)
日本健康支援学会 (2015年～)



会場のご案内

赤坂インターシティコンファレンス 302会議室

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目8-1 赤坂インターシティAIR3F

会場案内図は
コチラ

