



## 「内科の日」関連イベント講演会

# 東京内科医会 市民公開講座

事前の申し込みは必要ありません。筆記用具などはご自身でご用意ください。

入場  
無料

**テーマ** 「知らないと怖い!生活習慣の落とし穴と正しい改善法」

**日時** 2026年7月11日(土) 午後3時～5時

**場所** TKP ガーデンシティ御茶ノ水 カンファレンスルーム3A  
(東京都千代田区神田駿河台 3-11-1 三井住友海上駿河台新館 3階)

午後3時～  
3時5分 総合司会 東京内科医会 副会長 **大西 真由美**  
開会の挨拶 日本臨床内科医会 会長 **菅原 正弘**

### 1. 基調講演

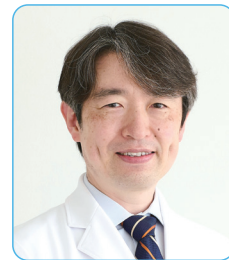
午後3時5分～  
3時55分

### 「糖尿病の最新知見と生活習慣のポイント」

講師 東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野

主任教授 **鈴木 亮** 先生

座長 東京内科医会 理事 **染谷 泰寿**



鈴木亮先生

休憩 (午後3時55分～4時)

### 2. 実践ミニ講座

午後4時～  
4時20分

### 「今日からできる!コンビニ食品で整える<お手軽>健康食のコツ」

講師 株式会社エビータ 管理栄養士 **浅野 まみこ** 先生

座長 東京内科医会 副会長 **星 一**



浅野まみこ先生

休憩 (午後4時20分～4時25分)

### 3.Q&A セッション 「みなさまからのご質問にお答えします!」

午後4時25分～  
4時55分

座長 東京内科医会 副会長 **星 一**

糖尿病領域:東京内科医会 理事 **染谷 泰寿**

循環器領域:東京内科医会 理事 **藤田 雅巳**

腎臓病領域:東京内科医会 理事 **高橋 俊雅**

開会の挨拶 東京内科医会 会長 **宇都宮 保典**

「3.Q&A セッション」で事前にご質問がある方は、事務局 (office@topa.jp) までご連絡ください。【締切り】2026年6月30日(火) ※ FAX も可能です

**主催** 東京内科医会

**お問い合わせ** 東京内科医会事務局

**後援** 東京都医師会  
日本内科学会  
日本臨床内科医会

TEL**03-6403-7558** FAX**03-6745-8645**  
E-mail:**office@topa.jp**

## 講師のご紹介

**鈴木 亮** 先生 東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 主任教授

### 講演の POINT

糖尿病と聞いて、みなさんはどのような印象をお持ちでしょうか。最近自分の血糖値が気になる・家族が治療している・合併症が心配など、人それぞれだと思います。血糖値の話題は、テレビ番組や週刊誌の記事で取り上げられることが多く、生活の工夫や、最先端の研究など、役に立つ情報がたくさんあります。いっぽうで「一般的な」医療の現場として、多くの専門病院やクリニックで共通して重視される「糖尿病の最新知見」とはどんなものなのか、まとめて耳にする機会は案外限られているのではないのでしょうか。この講演では、糖尿病とはどんな疾患か、どんな検査や治療があるのか、どうすれば糖尿病や合併症を予防できるか、「当たり前かもしれないけれど・意外かもしれないけれど」大事なことをわかりやすく説明します。

### プロフィール

1996年東京大学医学部卒業。ハーバード大学ジョスリン糖尿病センターへの留学等を経て、2020年に東京医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科学分野主任教授に就任。2021年より同大学病院健診予防医学センター長、2024年より同大学病院副院長を兼任。

医師も一人の人間として歳をとり、健診を毎年受診して、生活習慣改善の努力を（できる範囲で）しています。

**浅野 まみこ** 先生 株式会社エビータ代表取締役 管理栄養士・食生活コンサルタント・コンビニ外食研究家

### 講演の POINT

「健康のために毎日手料理をしなければならない」と思っていませんか。

実は、そんなことはありません。最近のコンビニやスーパーには、野菜や魚料理、たんぱく質がしっかり摂れる商品など、栄養バランスを整えやすい食品が数多く揃っています。また、栄養成分や原材料が確認しやすく、選び方のコツを知れば、無理なくバランスの良い食事を続けることができます。

管理栄養士であり、コンビニ外食研究家の視点から、「コンビニでそんな選び方ができるの？」と目からウロコのコツをご紹介します。

食事は毎日のこと。料理をしたくない日や忙しい日もあります。完璧を目指すのではなく、身近な食品を賢く活用しながら、無理なく続けられる健康的な食生活のヒントをお伝えします。

### プロフィール

1975年生まれ、東京家政大学卒。総合病院や女性クリニック、企業で1万8千件以上の栄養相談を実施し、糖尿病領域を中心に行動変容を取り入れた独自の栄養カウンセリングを確立。2005年に株式会社エビータを設立し、栄養相談、レシピ・商品開発、イベント企画など幅広く展開。現在は健康を軸に企業、団体の事業変革や健康増進を支援。講演活動を行うほか、メディア・雑誌等にも多数出演中。TBS「名医のTHE太鼓判」、NHK「おはよう日本」など多数出演。著書に『コンビニダイエット』『血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん』など。



### 会場案内図

#### TKP ガーデンシティ御茶ノ水

〒101-0062  
東京都千代田区神田駿河台3-11-1三井住友海上駿河台新館3階

JR線：御茶ノ水駅 聖橋出口 徒歩4分

都営新宿線：小川町駅 B3b 出口方面奥 地下連絡通路 直結

東京メトロ丸ノ内線：淡路町駅 B3b 出口方面奥 地下連絡通路 直結

東京メトロ千代田線：新御茶ノ水駅 B3b 出口方面奥 地下連絡通路 直結

東京メトロ丸ノ内線：御茶ノ水駅 1 出口 徒歩6分

駐車場：あり

【台数】99台 【料金】最初の1時間800円

以降400円/30分 最大2,000円/1日