

茨歯発 第234号  
令和5年10月2日

茨城県歯科衛生士会 会長 様

公益社団法人 茨城県歯科医師会  
会長 榊 正幸  
(印章省略)

## 「生活習慣病・タバコ対策歯科研修会」の開催について

本会の事業推進については、日頃より格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
さてこの度、下記のとおり標記の研修会を開催しますので、ご案内いたします。

今回の講演では、茨城県笠間市でご開業のあやか内科クリニック院長 白土 綾佳先生より、生活習慣病及び食生活と口腔との関わりについて、医療の現場から最新の情報をご説明いただきます。また、禁煙についてもお話しいただきます。

どなたでもご参加いただけますので、ご周知のうえ、貴会関係者の出席について、特段のご配慮をいただきたくお願い申し上げます。

### 記

1. 日 時 令和5年12月7日(木)16時～18時
2. 受講方法 会場受講またはWebexによるオンライン受講  
会場:茨城県歯科医師会館 3階講堂  
(茨城県水戸市見和2-292-1 TEL 029-252-2561)
3. 演題 「糖質を制する者が健康を制する」 別添要旨参照  
講師 あやか内科クリニック 院長 白土 綾佳 先生  
※日本糖尿病協会の認定講習会です。
4. 受講料 無料
5. 申込方法 下記URLまたはQRコードから『申込フォーム』にて、11月27日(月)までにお申し込みください。また、茨歯会HPにこちらの案内を掲載しますので、そこから読み取ることもできます。後日、登録いただいたアドレスに受講の案内メールを送信します。

URL <https://x.gd/YL8Fi>



## 糖質を制する者が健康を制する

あやか内科クリニック院長 白土 綾佳

65歳以上では3人に1人が認知症になると言われ、誰にとっても認知症は他人ごとと言えない時代となりました。40-50歳台の人生後半戦に入ると、夕方に頭がぼんやりして集中力が落ちる、人の名前がとっさに出てこないなどの物忘れ症状が気になりつつ、疲れや年のせいにしてやり過ごしている方も多いかもかもしれません。

10年前から認知症診療を開始し、薬剤治療に一定の限界を感じた私が、たどり着いたのがリコード法という治療法でした。早期の認知症症状なら社会復帰できるレベルまで劇的に改善させるリコード法の要は、ケトジェニック食と言われる食事療法です。

この食事療法を実践することで糖尿病の血糖コントロール改善はもちろん、97%の内科疾患の予防につながると言われています。今回の講演では、ケトジェニック食とはどのような食事なのか、そのような食事の土台の上に適切なビタミン・ミネラルを摂取することで、脳と体にどのような変化が起こるのかを、具体的な実践内容と共にお話します。

また多くの方が恐れる‘老化’の正体についても、喫煙などの活性酸素や糖質過多との観点から原因と対策についてお話をします。

人生の最期のステージまで、自分が食べたいものを口から食べる。これは間違いなく幸福の重大な一要素です。そして‘自分の口で食べる’という行為を支えるのもまた、数十年間前から自分の口で食べたものなのです。

講師紹介

しらと あやか

白土 綾佳

あやか内科クリニック・院長



【略歴】

平成15年3月	自治医科大学 卒業
平成15年5月	茨城県立中央病院 研修
平成17年4月	北茨城市立総合病院
平成19年4月	城里町七会診療所
平成21年4月	笠間市立病院
平成29年1月	あやか内科クリニック 開院 (現在に至る)