

# 第11回島大会員のつどい

## ～科学で読み解くあなたの健康～

日時

令和8年2月8日(日)  
13:30～16:00 (受付 13:00～)

会場

島根大学松江キャンパス 本部棟1階会議室

対象者

島大会員 ※会員のお連れ様のご来場も可能です。  
軽い体操を行いますので、動きやすい服装(ズボン・スニーカーなど)  
でお越しください。

プログラム

13:30 開会挨拶

13:35 支援基金による学生支援事業の紹介と寄附の御礼

13:50 講演①

あなたの体の中で働く腸内細菌が、食べたタンパク質を「毒」に変える時  
～慢性腎臓病の悪化と合併症、その知られざる進行ルートを追う～  
(生物資源科学部 清水英寿教授)

毎日食べるタンパク質が、腸内で「毒」に変わり腎臓を傷つけている？  
腸内細菌が引き起こす慢性腎臓病の悪化や合併症の真実とは。  
あなたの体内で何が起き、どのように病気と関わっているのか。  
その謎を紐解きます。



14:45 休憩

15:00 講演②

運動で元気なカラダに「ばけ」 ～あなただけに教える運動のコツ～  
(人間科学部 宮崎亮准教授)

運動は健康に「良いのはわかっちゃいるけど継続するのは難しい」ものです。  
今回は、最新の科学的エビデンスから運動継続のコツをお教えします。  
なお、講演に加え、軽い体操を行います。



16:00 閉会

### 【特別展示】

会場にて、出雲市塩冶町出身の矢田清四郎氏(1900～1977)の作品を  
ご紹介いたします。

島根県の風景を描いた絵画など、心温まる作品をぜひお楽しみください。



参加お申し込みは、裏面をご覧ください。