

■プロフィール

玉谷 実智夫（たまたに みちお）

1960 年生まれ 兵庫県出身

1983 年 京都大学薬学部卒業

1990 年 大阪大学医学部卒業

1990 年以降 大阪大学医学部附属病院、東大阪市立病院で研修。その後米国国立衛生研究所（NIH）に留学。

帰国後は、大阪大学で循環器・糖尿病・脳梗塞・老年病の研究・臨床に従事し医学博士号取得。

1999 年 大阪大学助教授就任。

2001 年 医誠会病院総合内科に勤務し循環器病、消化器病、糖尿病、呼吸器病、神経内科の診療に従事。

2008 年 大阪市東淀川区に玉谷クリニックを開院

2008 年以降 糖尿病や高血圧といった生活習慣病治療に力を入れ、近隣住民への医療知識啓蒙を目的とした健康セミナーを年 3～4 回のペースで開催。（定期的な健康セミナーは 2020 年の感染症大流行まで続く）

小学校のイベントへの参加、東日本大震災では被災地の病院にボランティアで勤務する。

2021 年 通院されている患者さんのみならず、世間により広く医療知識を提供するために本の執筆を開始。

『“世界一わかりやすい”糖尿病対策 こうすれば100歳まで元気に長生きできる』を出版し、その後も意欲的に出版を続ける。※2026年時点で8冊出版

2022年 医療法人実TMCを設立。2024年1月時点には大阪市平野区、大阪市住吉区、大阪市北区、箕面市（小児科）に玉谷クリニックの分院を開院。

2023年11月 TEDxトークに登壇。長年「地域のかかりつけ医」として患者さんと触れ合い続けて見つけたアイデアを『"家族の絆がもたらす癒しの力"——人生を変える処方箋（The Healing Power of Family Ties : A Life-Changing Prescription）』というタイトルで発表。

12月には、11月中に公開されたすべてのTEDxトークのうち、視聴数世界4位を記録した。

2024年6月 滋賀県に玉谷クリニック小児科分院を開院

2026年4月 玉谷クリニック上新庄（本院）前に、玉谷クリニック付属消化器内視鏡内科アネックスを開設。本院から胃カメラ検査、大腸カメラ検査等の消化器部門を独立させ、より本格的な検査体制を確立。

■出版情報

○2021年3月30日

『“世界一わかりやすい”糖尿病対策 こうすれば100歳まで元気に長生きできる』

出版：株式会社 時事出版社

ISBN：978-4-7887-1719-0

○2022 年 5 月 30 日

『血糖値がどんどん下がる 1 分早歩き——糖尿病の名医が教える!』

出版：自由国民社

ISBN：978-4426127893

○2022 年 12 月 19 日

『糖尿病の名医が「血糖値」よりも大切にしていること』

出版：サンマーク出版

ISBN：4763140299

○2023 年 3 月 10 日

『名医が明かす 糖尿病のホントの話』

出版：白夜書房

ISBN：4864944083

○2023 年 5 月 20 日

『不老も長寿も“血糖値”が 9 割 インスリンを減らせば老化は遅くなる』

出版：法研

ISBN：978-4-86756-012-9

○2023 年 6 月 21 日

『糖尿病がたちまち逃げる毎日 1 分習慣 名医直伝！血糖値セルフコントロール術』

出版：合同フォレスト

ISBN：978-4-7726-6227-7

○2024 年 8 月 30 日

『“血糖値”の名医が伝授 我慢せずに食べて痩せる』

出版：主婦と生活社

ISBN：978-4391162356

○2025 年 11 月 7 日

『医学的に正しい健康長寿 3 6 5 日』

出版：自由国民社

ISBN：978-4426130664

■web 取材

○2017 年 10 月 25 日（水）配信

ドクター情報サイト おすすめドクター

玉谷クリニック（本院）を紹介

○2021 年 8 月 20 日（金）配信

医療従事者向け総合医療情報サイト m3.com（地域版）

『【大阪】手掛けた糖尿病本が 3000 部突破、2500 人診る地域のかかりつけ
医 玉谷実智夫・玉谷クリニック院長に聞く』

■雑誌取材

○婦人公論（2021 年 11 月 24 日発売）

『実は怖い「糖尿病」』

○PHP からだスマイル (2023 年 10 月号)

『「心値」よく生きる』

○わかさ (2023 年 10 月号)

『肥満度が「1」増えるだけでリスクが高まる——糖尿病の改善にはわずか 1 分の運動が効果絶大』

○毎日が発見 (2023 年 12 月号)

『「血糖値」が下がる 毎日の簡単習慣』

○壮快 (2024 年 2 月早春号)

『名医が伝授！ 血糖値を下げる小ワザ 40』

※ 3 人の名医のうちの 1 人として登場

■TV取材

○2019 年 1 月 9 日 (水) 放送

かんさい情報ネット ten. (読売テレビ) 放送

○2019 年 1 月 22 日 (火) 放送

かんさい情報ネット ten. (読売テレビ) 放送

○2019 年 2 月 15 日 (金) 放送

かんさい情報ネット ten. (読売テレビ) 放送

○2020 年 11 月 12 日 (木) 放送

かんさい情報ネット ten.（読売テレビ）放送

○2020年11月21日（土）放送

名医に聞きたい！～ヘルシー・ライフのすすめ～（BS朝日）放送