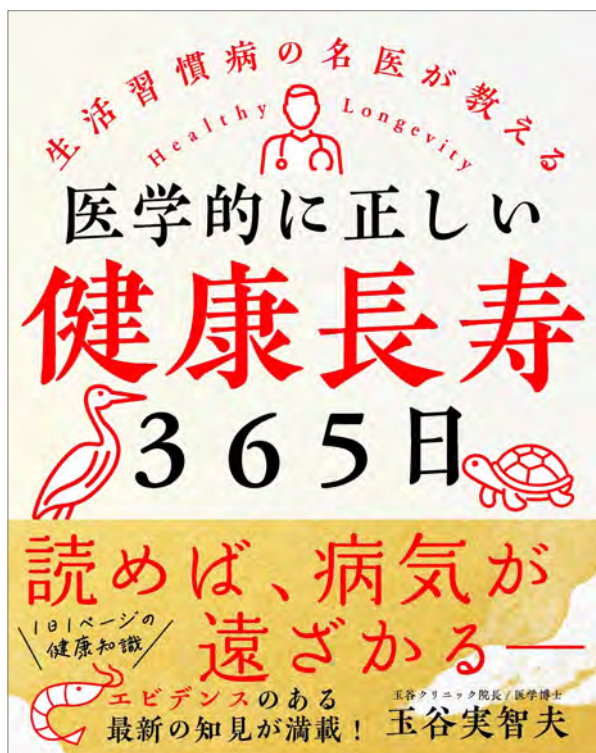


読めば、病気が遠ざかる。1日1ページの健康知識



【著】玉谷 実智夫(たまたに みちお)

玉谷クリニック院長。1960年、兵庫県生まれ。京都大学薬学部、大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院、東大阪市立病院(現 東大阪市立総合病院)で研修した後、最先端医療を学ぶためアメリカ国立衛生研究所(NIH)に留学。帰国後、大阪大学で循環器・糖尿病・脳梗塞・老年病の研究に従事し、博士号を取得。最高権威の「ネイチャー メディシン」はじめ、医療ジャーナルに論文が数々掲載される。大阪大学助教授(現 准教授)として将来を期待されるも、「生涯、患者さんに近い医者でありたい」と大学病院を退職。民間病院での勤務を経て、2008年に玉谷クリニックを開院。「東淀川区のかかりつけ医」として、高血圧・糖尿病・脂質異常症などで苦しむ10万人以上の患者を診断してきた。健康セミナーやテレビ、YouTubeなどでの発信も行なうなど、地域の健康増進に努めている。

# 医学的に正しい 健康長寿 365日

目次	
はじめに	2
1/1 長寿の国、日本	10
1/2 寿命が10年縮むとしたら	11
1/3 健康寿命にこだわろう	12
1/4 長寿の道も一歩から	13
1/5 百寿者たちの、ある共通点	14
1/6 サラシエインについて	15
1/7 サラシエインは急げもの	16
1/8 サラシエインの働きをしくみ	17
1/9 サラシエインを大切に	18
1/10 老化を防ぐ食べ方	19
1/11 運動すると長寿体質になる	20
1/12 わかりやすいインスリンの話	21
1/13 インスリンが元気を決める	22
1/14 太り方にも違いがあった	23
1/15 インスリンの働きが悪い...	24
1/16 不老長寿はドミノ倒し	25
1/17 糖尿病と健康寿命	26
1/18 糖尿病の怖い話1	27
1/19 糖尿病の怖い話2	28
1/20 糖尿病の怖い話3	29
1/21 「千倍軍」は油断のもと	30
1/22 「ちょっと運動不足」が怖い	31
1/23 生活習慣病はよくなる	32
1/24 目を逃さないのが大事	33
1/25 予防薬は実は大切	34
1/26 元気の基本とは	35
1/27 細胞膜をいたわれば長寿に	36
1/28 人類の歴史と糖質	37
1/29 ヘルシーの交差点	38
1/30 元気にはビタミンB	39
1/31 ビタミンB不足の原因	40
2/1 最良の運動は「日常生活」	41
2/2 早歩きのスヌー	42
2/3 「体温」をキープしよう	43
2/4 高血糖のサインに要注意	44
2/5 急な高血糖で出る症状	45
2/6 高血糖で血管がドロドロに	46
2/7 疑わしきなら5大原因	47
2/8 認知症の9割が関係するもの	48
2/9 身体を浄化するしくみ	49
2/10 食事と腸内環境	50
2/11 長寿の法則もたんに質次第	51
2/12 オートファジーが働けば元気	52
2/13 老化は治せるか	53
2/14 老化の常識はここであらった	54
2/15 長寿の鍵はインスリン	55
2/16 長寿には「ほどほど」がいい	56
2/17 センサーをたたく長寿に	57
2/18 2つの長寿センサー	58
2/19 栄養過多で寿命が縮む	59
2/20 糖尿病で肥満	60
2/21 甘いものと幸福の落とし穴	61
2/22 「こんなもの」から見直そう	62
2/23 糖尿病の合併症について	63
2/24 早歩きは1分から始めよう	64
2/25 早歩きは1分から始めよう	65
2/26 隠れ糖尿病に注意	66
2/27 「尿糖」のよい面とは	67
2/28 「胃腸が弱い」3パターン	68
3/1 がんは糖尿病の深い関係	69

毎日読むだけで、自然と

健康にいい生活習慣が身につく！

貴店番線印

指定

指定×切:10月16日(11月4日発売予定)

ご担当 ( ) 様

冊

A5変型/376P/ 本体1,800円 /ISBN:9784426130664

生活習慣病の名医が教える  
医学的に正しい  
健康長寿365日