

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 ご長寿の国、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 サーチャインについて | 15 |
| 1/7 サーチャインは急けもの | 16 |
| 1/8 オーチューンの働きのしくみ | 17 |
| 1/9 サーチャインは大切に | 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 わからずらいインスリンの話 | 21 |
| 1/13 インスリンが元気を決める | 22 |
| 1/14 未だ方にも違ひがあった | 23 |
| 1/15 インスリンの効きが悪いと… | 24 |
| 1/16 不老長寿はドクタ倒し | 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 「予備軍」は漁師のまじ | 30 |
| 1/22 「ちっと運動不足」が怖い | 31 |
| 1/23 生活習慣病はよくなる | 32 |
| 1/24 目を逸らさないのが大事 | 33 |
| 1/25 すみっこは実は大切 | 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 人類の歴史と尊賀 | 37 |
| 2/1 ノルギーの交差点 | 38 |
| 2/2 元気にはビタミンB | 39 |
| 2/3 ビタミンB不足の原因 | 40 |
| 2/4 最良の運動は「日常生活」 | 41 |
| 2/5 早歩きのステム | 42 |
| 2/6 「体温」をキープしよう | 43 |
| 2/7 高血糖症のラインに要注意 | 44 |
| 2/8 急な高血糖で出る症状 | 45 |
| 2/9 高血糖で血管がボロボロに | 46 |
| 2/10 運動で免疫力を上げよう | 50 |
| 2/11 長寿の沙汰もたんぱく質次第 | 51 |
| 2/12 カ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変わった | 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 センターをたまして長寿に | 57 |
| 2/18 2つの長寿センター | 58 |
| 2/19 余寿命過多で寿命が縮む | 59 |
| 2/20 糖尿病で肥満 | 60 |
| 2/21 甘いものと幸福感の落とし穴 | 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 早歩きの効能 | 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 「尿酸」のよい面とは | 67 |
| 2/28 「胃腸が弱い」3拍手 | 68 |
| 3/1 がんと糖尿病の深い関係 | 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！

指定〆切:10月16日(11月4日発売予定)

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

貴店番線印

指定

ご担当()様

冊

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

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11 電話03-6233-0781 FAX 03-6233-0780

web版