

序 章 病氣をつくらない 19

- 1 老衰で死ぬ人は、二・八%しかない 20
- 2 医療先進国では予防が最も重視される 22
- 3 「驚異の健康老人」が、日本を救う 24

第1章 心臓を強くする 27

- 4 「狭心症なら、まず落ち着いて」は大間違い 28
- 5 狭心症と心筋梗塞は、生活習慣改善で予防できる 30
- 6 心臓発作に気づかないこともある 32
- 7 体内の水分量の調節は、心臓と腎臓で行っている 34
- 8 アスピリンは「血管の障害」の有効な予防薬 36
- 9 心臓にオリーブオイルを給油する 38
- 10 「たかが歯周病」が、心筋梗塞の原因に 40

第2章 血管の若さを保つ 43

- 11 ドロドロ血液よりサラサラ血液に 44
- 12 潜在的な血管の炎症をとらえることが可能に 46
- 13 足首を上に向けると血液の流れは十倍以上に 48
- 14 「上の血圧」よりも「下の血圧」に注意 50
- 15 高血圧と動脈硬化のスパイラル 52
- 16 塩分摂取を一日六グラムにすれば、血圧は劇的に下がる 54
- 17 脳動脈瘤はMRA検査で見える 56
- 18 石原裕次郎は、胸部の解離性大動脈瘤だった 58
- 19 動脈硬化の症状一つで、全身の動脈硬化を疑う 60
- 20 睡眠不足が続くと、動脈硬化になりやすい 62
- 21 メタボリック症候群が注目される理由 64
- 22 慢性腎臓病を見逃すな 66
- 23 アテローム血栓症(アテローム動脈硬化症)って何? 68
- 24 動脈硬化が発症する部位は限られている 70

## 脳の老化を防ぐ

73

- 25 中高年に忍び寄る「プチ(微小)脳梗塞」 74
- 26 日常に変化をつければ脳の老化を予防できる 76
- 27 六十五歳以上で「微小脳梗塞」のない人はスーパー老人 78
- 28 急に物忘れがひどくなったときは 80
- 29 アルツハイマー病は薬で治すことができるようになった 82
- 30 脳梗塞は三時間以内に血管の詰まりを処置 84
- 31 イチヨウ葉は世界五十五カ国で脳力開発の医薬品に 86
- 32 脳神経を再生させる物質が発見された 88
- 33 脳は衰えを防ぐことも、生き返らせることもできる 90

## 骨、筋肉、関節を老化させない

93

- 34 骨はヒトの身体で新たに再生する唯一の物質 94
- 35 三十代後半からは、必要なカルシウムは食物から 96
- 36 骨粗鬆症になっても、ほとんどの人は気づかない 98
- 37 骨粗鬆症の本当の怖さは、骨折のあとからやってくる 100

- 38 いまの子どもを取り巻く骨を弱くする環境 102
- 39 スキムミルクで、カルシウム摂取 104
- 40 高タンパク食とカフェインが骨を壊す 106
- 41 ビタミンD、ビタミンCが、骨量の減少を抑えてくれる 108
- 42 骨、関節の最悪の敵は運動をし過ぎること 110
- 43 適度な運動で筋肉減少をくい止める 112
- 44 ケガをしたら冷やすといいのか温めるといいのか 114
- 45 筋肉が脂肪を燃やしてくれる 116
- 46 ヨガは体力も筋肉もつけてくれる 118
- 47 私が筋トレを欠かさない理由 120

## 肺の正しい動きを保つ

123

- 48 ファーストクラスでも、エコノミークラス症候群になる 124
- 49 下肢にできた血栓が肺梗塞を起こす 126
- 50 睡眠時無呼吸症候群は、高血圧を招く 128
- 51 肺は鍛えることができる 130

52	喘息患者さんの気道には普段から炎症がある	132
53	タバコ病は、世界で死亡原因の第四位	134
54	タバコはまわりの人のほうが、健康被害が大きい	136
55	結核を「再興感染症」にしないために	138
56	肺炎は男女年齢を問わず、日本人の死因の第四位	140

第6章 消化器系の健康を増進する 143

57	手洗いは、ウイルス、真菌、細菌から身を守る最強手段	144
58	ピロリ菌を除去すれば、胃炎、胃潰瘍、胃ガンを防ぐことができる	146
59	ピロリ菌の検査と除菌の方法	148
60	下痢のいちばんの治療方法は、出しきること	150
61	内臓脂肪が諸悪の根源の悪玉サイトカインを分泌する	152
62	内臓脂肪の異常蓄積は、心筋梗塞、脳梗塞を招く	154
63	内臓脂肪は外科手術のリスクを高くする	156
64	女性のメタボリック症候群激増は四十代から	158
65	なぜ腎臓の重要性が強調されているのか	160

66	慢性腎不全になる前の段階で食い止めるために	162
67	尿検査でタンパク尿が続いたら腎臓が悪化している可能性がある	164
68	尿が出なくなるのは死のサイン	166

第7章 目、皮膚の若さを保つ 169

69	ドライアイは水を飲むことによって防ぐことができる	170
70	一日に水を二リットル飲もう	172
71	白内障は、血圧管理、紫外線カットで予防できる	174
72	緑内障でも視力保持のチャンスが多くなっている	176
73	気象庁が「紫外線予報」を出すようになった	178
74	紫外線が「光老人」をつくる	180
75	太陽の光を浴びる時間は、一日に十分から二十分に	182
76	太陽の光が顔にシワをつくるのは三十年後	184
77	シミはレーザーで簡単にとれる	186
78	肌を若返らせるアルファ ヒドロキシ酸	188
79	顔を洗いすぎることは、肌によくない	190

# ホルモン、免疫の力を保つ

- 80 性ホルモン補充法の「若返り」効果は大きい 194
- 81 感情がホルモンをコントロールしている 196
- 82 撫でても撫でられても、幸せホルモンが分泌される 198
- 83 やる気と快感はつながっている 200
- 84 涙は、ストレスを解消するホルモンを運んでいる 202
- 85 鼻呼吸は口呼吸よりも免疫力をあげる 204
- 86 ビタミンCは、免疫系を強化する 206
- 87 微量ミネラルの亜鉛が、免疫系を若返らせる 208

# ガンは、もはや「地獄の細胞」ではない

- 88 外科医の腕は、ガン治療の決定的な要因ではない 212
- 89 直径一センチのガンに、一〇億個のガン細胞が詰まっている 214
- 90 ガンは免疫を悪用している 216
- 91 いまやガンのほとんどは治すことができる 218
- 92 乳ガンは、マンモグラフィを使えば早期発見できる 220

# 「排出、排毒」が大切になってきた

- 93 前立腺ガンは、早期発見も治すことも比較的簡単 222
- 94 米国では、便潜血検査は毎年、大腸ファイバー検査は五年ごと 224
- 95 大腸ファイバー検査で、ポリープやガンの芽を切除 226
- 96 食物繊維で大腸ガンを防ぐことができる？ 228
- 97 不老不死と発ガンの皮肉な接点 230
- 98 若年で発生するガン 232
- 99 ガンを防ぐための基本的なポイント 234
- 100 ガンの可能性を見つけるスクリーニング 236
- 101 十分間のシャワーで大量の毒性物質を吸収する 248
- 102 水銀、ヒ素、カドミウムが体内に蓄積している 250
- 103 大切な体内毒素の排出 252