

気になる新刊

寝たきりにならず、 自宅で「平穏死」

長尾 和宏著

介護保険ができてから15年。要介護認定者の数は2・5倍にも増

由に吸わせてくれと思
うだろうが、たばこを
吸う人は、吸わない人
に比べてうつ病になる
リスクが2・9倍も高
い。さらに、ニコチン
は背骨の椎間板を劣化
させるため、腰痛を発
症して寝たきりになる
リスクも高まる。ま



えている。本書では、
ていなのだ。

た、夫のたばこに
よる受動喫煙で、
妻は1・79倍も肺
がんの危険性が高
まることが分かっ

在宅療養支援診療所を
開設している著者が、
「寿命」ではなく、
「健康寿命」を延ばす
ための生活習慣を伝授
している。

足腰を鍛えるウォー
キング法や、100歳
を越えても現役の日野
原重明医師に学ぶボケ
ない食事法なども紹介
する。

例えば、禁煙だ。愛
煙家はたばこぐらい自

(SBクリエイティブ
730円)