

の執筆者

※読者のかたからお問い合わせが多い、臨床医と鍼灸師の先生がたを中心に紹介しています。※記事についてのお問い合わせは編集部へお願いします。☎03-3811-4071

久野木順一

(くのぎ じゅんいち)
日本赤十字社医療センター整形外科センター長。日本整形外科学会専門医、国際腰椎学会会員、日本脊椎脊髄病学会評議員、日本腰痛学会評議員などを兼任。

●診療の問い合わせ
☎03-3400-1311 (東京都渋谷区)

小早川裕之

(こばやかわ ひろゆき)
小早川医院院長。
●診療の問い合わせ
☎052-752-0800 (名古屋市昭和区)

坂田隆夫

(さかた たかお)
日産厚生会玉川病院循環器科副部長。著書に『自律神経を整える「長生き呼吸」』(マキノ出版)がある。

●診療の問い合わせ
☎03-3700-1151 (東京都世田谷区)

笹岡丈裕

(ささおか たけひろ)
笹岡整骨院院長。
●治療の問い合わせ
☎078-631-9000 (神戸市長田区)

出沢 明

(でざわ あきら)
出沢明PEDクリニック院長。
●診療の問い合わせ
☎03-5797-3363 (東京都)

留目昌明

(とどめ まさあき)
和楽堂治療院院長。鍼灸師。鍼灸治療を行うかたわら、無農薬栽培したニンニク、リンゴなどを患者に勧めている。

●治療の問い合わせ
☎0178-43-4552 (青森県八戸市)

平野 薫

(ひらの かおる)
ひらの整形外科クリニック院長。
●診療の問い合わせ
☎093-932-1770 (北九州市小倉北区)

宮野博隆

(みやの ひろたか)
ミヤノ・ヒーリング・ラボ院長。鍼灸師。
●治療の問い合わせ
☎03-3736-6492 (東京都大田区)

八木愛子

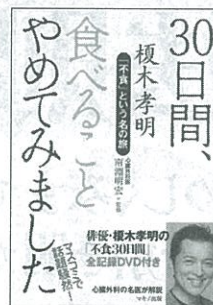
(やぎ あいこ)
からだ快善協会理事長。さくら堂はり灸指圧整骨院院長。鍼灸指圧師。柔道整復師。アロママッサージ師。美顔矯正師。
●治療の問い合わせ
☎054-636-5300 (静岡県藤枝市)

劉 莉亜

(りゅう りあ)
劉先生鍼灸院院長。鍼灸師。医学博士。

BOOK

新刊ガイド



『30日間、食べることをやめてみました』

えのき たかあき 榎木孝明 著
なぶちあきひろ 南淵明宏 監修
マキノ出版 1,450円(税別)

常識を越え不食という可能性を生きる

人は、食べなければほんとうに生きられないのか。そして、食べるのをやめたとき何が起こるのか。本書は、俳優である著者が30日間送った不食生活を記録したDVDブックです。

著者によれば、不食の目的は、健康のためでもなければ、ダイエットのためでもなく、常識という枠を飛び越えて、無限の可能性を生きるためだといいます。

本書の監修は心臓外科の名医・南淵明宏医師。その医学的メカニズムとともに、人類の新たな「生き方」も解説しています。

グルメ志向をひた走り、飽食を堪能する日本社会に



『Dr. 帯津のこれが究極の長寿法100の知恵』

おびつりょういち 帯津良一 著
海竜社 1,000円(税別)

80歳の現役医師が説く心躍る長寿のススメ

80歳を超えて現役の医師として活躍し、今月号にもご登場の帯津先生(140頁参照)。毎朝午前2時半に起き、3時半には仕事を開始。病院の業務に加え多数の執筆、全国での講演活動も精力的に行うという、その元気の源はどこにあるのでしょうか?

本書では、「体と心を冷やさない」「ストレスをためない」「日々の生活を怠らない」など、著者自身が実践する長寿のための100の知恵を伝授しています。

「恋を慎まない!」「晩酌OK!」「メタボなんて余計なお世話だ!」など、読むだけで明るい気持ちにな



『ひざの激痛を自分で治す最強事典』

うちおゆうじ 内尾祐司 監修
マキノ出版 1,300円(税別)

正座も階段も楽々! ひざの若返り22の秘策

国内の患者数が、2,500万人を超えたひざ痛。そんな現代病に著効のセルフケアを、本書で大公開します。

1日20秒で痛みが消える「ひざゆらし」、ひざ痛も0脚も改善する「足の親指パンソウコウ」、鎮痛効果抜群の「ショウガ風呂」など、手軽に続けられる手法だけを厳選。

掲載している手法はいずれも、第一線で活躍する医師や理学療法士らが、自ら実践して効果が確認されているものです。手術、薬、杖が不要になった症例も数多く収載しています。70代、80代からでも遅くありません。本書を活用して、



『薬のやめどき』

ながおかずひろ 長尾和宏 著
ブックマン社 1,300円(税別)

薬をやめてこそ健康で長生きできる

第一線の現役医師が、「薬のやめどき学」について書いたのが本書です。高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、不眠など、さまざまな症状を病院に訴えれば訴えるほど、服用する薬が増えていくもの。そして、薬が増えれば増えるほど、あなたの体調はどんどん悪くなっていくのです。

著者は、「薬には必ず副作用があり、多剤投与になれば、副作用は無限に増える」と説きます。また、医療には薬のやめどきという概念があるにもかかわらず、ほとんどの医師がそれを知らないといふのです。効果を実感できないまま、

腰の激痛、しびれを一気に治す自力療法

名医・名治療家
15人が伝授!

快 壮

2017
5

腰の激痛

しびれを
一気に治す

自力療法

脊柱管狭窄症

ギツクリ腰、ヘルニア
座骨神経痛を克服!

10秒顔さすり

緑内障、白内障、飛蚊症、黄斑変性
老眼一掃! 視力アップ! めまいも改善

わき腹呼吸

15cm10cmくびれた! 8kgやせた!
ひざ痛、首の痛み、ネコ背も大改善

ハーバード大の研究がテレビで大注目!

高血圧、糖尿病、耳鳴り、
肝機能も向上

12kg楽々やせた!
肝機能も向上

ピーナッツ

驚 効果

