

H27.7.11

「長尾版・平成養生訓」



長尾和宏（ながお・かずひろ） 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療総合診療を目指す。医学博士。「平穀死・10の条件」「胃ろう」という選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

私は理想の医療とは、薬をまったく使わず、食事と運動だけで病気を治すことです。医学生時代にそんな旨の文章を書いて35年経ちますが、現実は理想と逆方向に向いています。日本人は医者も患者も薬好き。そんな流れに逆らえないでいる今日、本当に情けない思いで处方箋を書いています。貝原益軒は、300年前に薬を使わない養生法を説き、85歳まで生涯現役で生きました。益軒といふがつきまといますが、「養生

訓」を読むと、たとえば性欲だけで体に悪い」と欲望を否

まつたく使わず、食事と運動だけで病気を治すことです。医学生時代にそんな旨の文章を書いて35年経ちますが、現

定せず前向きに解放していくと、ついに解説しています。そこで今日は、普段診察室で繰り返し説いている、歩く

と、どこか禁欲的なイメージがつきまといますが、「養生

「平成養生訓」シリーズ⑥

Dr.

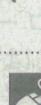
和の町医者日記

スタイルを説いたのです。

そんな養生訓に書かれていないことがひとつあります。

それは、歩行などの運動に関する項目です。江戸時代には、歩くしか移動の手段がな

かつたので、あえて歩く効用など説く必要などなかったの



脊椎ストレッチウォーキング

兵庫県健康財団健康指導部が提唱する正しい立ち方、正しい歩き方の理論。姿勢保持のための筋力強化、安全で効果的な有酸素運動、転倒予防、腰痛、膝関節障害などの障害の予防などに大きな効果がある歩行理論。

毎日徒歩1時間で医者・薬要らず

思っています。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は歩くほどに改善し、薬が減り、やがてゼロになる人がたくさんいます。大きな課題である認知症予防に関しては、計算をしながら毎日1時間歩くことで改善するという論文が日本から世界に発信されています。ストレス社会で増えている鬱病も、毎日歩くだけで改善になります。また、国民病とも

いわれている不眠症も、毎日1時間以上歩くだけで解決します。最近、増加が著しい逆貪れば、食も性も健康を害すと説いています。すなわち、禁欲も有害、行き過ぎも有害で、なんでも腹8分目です。

私はひそかに、現代病の大半は歩かないことが原因だと半ば歩かないことが原因だと

いわれている不眠症も、毎日1時間以上歩くだけで解決します。最近、増加が著しい逆貪れば、食も性も健康を害すと説いています。すなわち、禁欲も有害、行き過ぎも有害で、なんでも腹8分目です。

私はひそかに、現代病の大半は歩かないことが原因だと

思っています。糖尿病、高血圧への負担を考えるとお勧めできません。毎日歩くだけで健康寿命が確実に延びります。「寝たきりにならず自宅で歩きます。腰や膝が悪い人や障害がある人にも歩行補助具が開発されています。

走る人もいますが、膝や心臓への負担を考えるとお勧めできません。毎日歩くだけで健康寿命が確実に延びります。「寝たきりにならず自宅で歩きます。腰や膝が悪い人や障害がある人にも歩行補助具が開発されています。