久しぶりの私の新刊の紹介です。このたび、彩図社より、『長生きしたければ医者にかかるな!ほとんどの病気は自分で治せる』(本体 1200円+税:税込1296円)を上梓しました。日本人ほど、体調に異変があるとすぐに医者とクスリに頼る国民はいません。それだけではけっして健康にはなれないし、長生きもできません。そこで、医者の立場から、このことを徹底追求してみました。

## [目次]

第1章 医者は風邪すら治せない ■

第2章 健康診断を受けると病人にされる。

第3章 こんな医者にかかってはいけない ■

第4章 いくら治療しても医者が治せない病気・

第5章 健康常識の「ウソ」「ホント」

第6章 "それでも医者が必要なとき

## [内容紹介]

本書をざっと紹介しますと、「この世の中には3つの病気がある」という考えをベースに、 医者から見た「病気の解説」をし、そのうえで、いま世の中で行われている「健康法・長寿法」を点検しています。 3つの病気というのは、医者にかかって「治る病気」「治らない病気」「かえって悪くなる病気」の3つです。おおまかに言って、医者にかかって治る病気は全体の1~2割で、あとの8~9

割はかかっても治らないか、あるいはさらに悪くなる(副作用が大きい)病気です。ところが、みなさん、ほとんど病気は医者が治してくれるものと信じています。

これは大きな間違いです。詳しくは本書を読んでいいただければと思いますが、以下、本書で述べた具体的なポイントを列記しておきます。

- ■がんは治るか治らないかは初めから決まっている
- ■悪さをするがんとしないがんは判別できない
- ■がんを「早期発見」しても死亡率は低くならない
- ■有効ながん検診、無意味ながん検診がある
- ■肝炎はA型は別として、B型の半数、C型の約1割の人以外治らない
- ■降圧剤は血圧を上がらなくするだけで、治すためではない
- ■リュウマチ治らない。クスリは痛み止めにすぎない
- ■腎臓病を完治させるクスリはない。人工透析で延命をはかる以外手はない。

- ■糖尿病は治らない。症状をいかに抑えるしか手はない
- ■ポリープ、結石はほとんど取る必要はない
- ■『長生きしたければふくらはぎをもみなさい』はインチキ本
- ■ジョギングもやり過ぎるのはよくない
- ■メタボのほうが健康、過度なダイエットは意味なし
- ■健康食品は「健康にいい食品」ではない
- ■特定の食べ物にこだわる人間のほうが早死にする
- ■サプリメントに健康効果はない
- ■65歳を過ぎたら生活習慣を変えてはいけない
- ■「六、八、十の法則」で健康=「運動は六分」「腹は八分」「睡眠は十分に」



医師自らが 「医の実力」を暴露する!

