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」

→『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』（Amazon）