

脳内革命著者・春山茂雄先生の



健康長生き講座

最終回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計800万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「春山茂雄のガン革命! 脳内革命2」(光文社)。

病気にさせないことが「医師の本分」 本当の健康を目指して

この連載では1年間 向かう武器となるポリに渡り、若々しく長生 フェノールの「レスベきする方法を解説して ラトロール」の摂り方きました。たとえば、など。こうした健康法若さの源である「成長 は、若さを保つだけでホルモン」の効率よい なく、あなたを病気が分泌方法、老化に立ち 守るものです。

無病長寿のための 六本柱

- ①成長ホルモンを出そう
(細胞数の減少を防ぐ=老化防止に役立つ)
- ②古い筋肉を壊そう
- ③新しい筋肉を作ろう
(スロースクワットなどで筋肉を壊した後、有酸素運動。成長ホルモン分泌を促す)
- ④活性酸素対策をしよう
(空腹の時間を作る)
- ⑤ポリフェノールなどを工夫して摂取しよう
(リンゴやブドウ、サプリメントを摂取)
- ⑥ストレス対策のためα波を出そう
(毎日、深呼吸や冥想を行う)

私の思い出を少し話 しましよ。私の祖父 は東大へ進学します。 は東洋医でした。祖父 は「医師とは脈診で患者さんの状態を把握しなさい。そして表情を大事にしなさい」としきりに言っていました。私には意味が分かりませんでした。なかでも理解できなかったのが「患者さんが来たら、まず謝りなさい」という言葉。祖父はおかしくなったときえ思いました。

医師を志すため、私は東大へ進学します。そこで教わった西洋医学は、病気を血液検査や機械によって数値で捉え、治療するものでした。祖父と全く違う医学にふれ、私は祖父にずっと騙されていたんだと感じました。

大学を卒業し、私は西洋医学の医師として現場に立ちます。そこで目の当たりにしたのが「その場凌ぎの治療」でした。インスリンで血糖値を下げるだけの糖尿病治療、降圧剤を処方するだけの高血圧治療…(残念ですが今も行われています)。数値にとらわれ、本当の健康に目を向けない医療がありました。私自身が医師として在り方を自問したとき、祖父の言葉が頭を過りました。患者さんに謝るのく紹介しています。皆は「医師の本分は、病気の心身が健康であること。あなたを病気にしてはいけません」とうございました。