

そろそろ、
病気になる暮らし方。



こんな健康の本を
待つていた。
一冊に「冊」あつたらいいなあ。
日本中がきつくと
健康家族になるだろう。

鎌田 実
監修

いまや日本中が「健康ブーム」。氾濫する情報のなかで、いったい何を信じればいいのか。健康こそ、長い人生を元気に楽しく、いきいき生きるための鍵。だから、いまだけのブームに終わることなく、本当に役立つ情報を知って、病気知らずの毎日を送ってほしい。そんな思いから生まれた、初めての“予防医療事典”です。

“本当に役立つ”健康法が満載！初のビジュアル“予防医療事典”登場！！



セルフ・メディカ 予防と健康の事典

5月24日発売予定 予約受付中！

発刊記念特別定価：4,515円(税込) 2007年12月末日まで 定価：4,830円(税込) B5判・706ページ

監修 栗原 毅(東京女子医科大学教授) 福生吉樹(博慈会老人病研究所所長)
安達知子(愛育病院産婦人科部長) 水澤英洋(東京医科歯科大学教授)



現代人の“カラダとこころ”の病気を未然に防ぎ、健康に導く予防法が満載!



いまのころとからだをセルフチェック!



自分の健康を
みなおす

まずは、自分の生活習慣や状態をセルフチェック。結果にあわせて、それぞれの章で予防法や対処法が見つかる仕組みになっています。

がんと生活習慣病にならない秘訣をさぐる。



最新の医療を
しておく



本当に役に立つ、健康情報を手に入れる!



正しい知識を
とりいれる

巷に氾濫する情報から身を守り、真の健康を手に入れるために。元気を毎日をサポートしてくれる、機能性食品、サプリメント、漢方薬、市販薬をはじめ、昨今話題の代替医療について、正しい情報と見極め方を提供します。

一層、注目を浴びたメタボリックシンドローム。しかし、生活習慣病と呼ばれる病気には、さまざまなものがあります。さらに増え続ける「生活習慣病とがん」についても徹底解説。
糖尿病のセルフコントロール／高血圧のセルフコントロール／しなやかな血管を保つには／ドロドロ血液でライフスタイルがみえる／脂肪肝の弊害とその対処法／発がんをおさえる生活習慣／COPD（慢性閉塞性肺疾患）／睡眠時無呼吸症候群

セルフ・メディカ 予防と健康の事典

5月24日発売予定 予約受付中!

鎌田 實 先生
(國防中央病院名誉院長)

病気になるないコツがある。この本は健康でピンピン元気で長生きをする方法が科学的に書かれている。何を食べたらよいのか、どんなふう運動すればよいのか、若々しい体を保つためにはどうしたらよいのか、実にわかりやすく書かれている。役に立つ本だ。

「予防」に焦点を絞った家庭の健康事典 **5大特色**

- 特色① 病気を未然に防いで、健やかに過ごすための“13のヒント”
- 特色② 「メタボリックシンドローム」など、いま話題のキーワードを解説
- 特色③ 各専門医や管理栄養士、理学療法士などのスペシャリストが執筆
- 特色④ イラストと図表を多用した、わかりやすい構成
- 特色⑤ 生活習慣等を見直す“セルフチェック”付き

小学館 **セルフ・メディカ 予防と健康の事典** を 部申し込みます。

2007年12月末日まで
 発刊記念特別定価: 4,515円(税込) 定価: 4,800円(税込) B5判・706ページ
 ISBN: 978-4-09-304621-3

5月24日発売予定

ご住所(〒)

お名前

電話 ()

書店印

木

まず、お電話下さい!!

くまの書店

854-2541

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

※お客様の住所・氏名などの個人情報は、お申し込みの書籍を本社から書店様へお届けするために、小学館・販売会社・書店で利用させていただきます。その他の目的での利用、いしません。ご了解の上へご記入ください。 2007.4