

健康情報を見極めよう

八戸学院大学 健康医療学部 看護学科 教授 高橋正知

昨今、健康志向の動きが加速し、体幹を鍛えたり、サプリメントを飲んだりすること、また、健康が得られる食事などに関する情報が溢れています。どれが良いのかの判断に迷うことが多いのですが、原点に帰って、食べ過ぎず、適度な運動をすることが、不必要な費用をかけずに元気に過ごすことに繋がります。そして、健康診断を受け、体調をチェックすることが大事です。



メディア・バイアス 怪しい健康情報とニセ科学

松永和紀

良いのかどうか分からない健康情報が氾濫しているため、センセーショナルな話題に引っ張られがちになるが、本書では、さまざまな具体例をもとにメディアによるバイアスを明らかにし、情報の見極め方、リスクの判断のしかたなどが解説されている。



「食べものの神話」の落とし穴 巷にはびこるフードファディズム

高橋久仁子

「砂糖がカルシウム欠乏を招く」、「化学調味料で頭が悪くなる」、「天然酵母は体に良い」など科学的に実証されてるかのような思い込みに振り回されず、ほんとうに大切な食生活とはどのようなものかが紹介されている。



健康寿命の延伸に役立つ基礎知識

杉原成美、上敷領淳、古野浩二

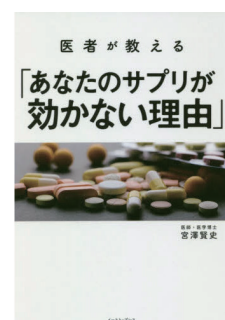
健康寿命や介護予防に影響するメタボリックシンドローム、認知症およびロコモティブシンドロームを中心に、生活習慣との関わりや予防対策について述べている。



Dr 中路が語るあおもり県民の健康

中路重之

青森県、長野県、沖縄県3県の平均寿命のランキングの変遷から見てくるものや健康に関するデータを示しながら、健康とは何かを解き明かしている。



医者が教える「あなたのサプリが効かない理由」

宮澤賢史

サプリメントの種類がたくさんあり、どれが良いのか迷います。この本では、何を摂るかより何と摂るか、何を避けるべきかなど、食事とサプリの組み合わせにより効果が上がることが述べられています。



ウソだらけの健康常識 「不良」長寿のすすめ

奥村康

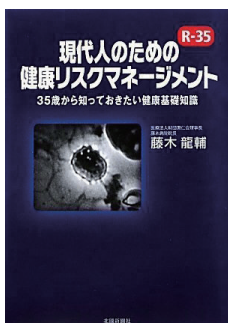
免疫学の権威である著者が書いた健康に関する常識を考え直す機会となる本。コレステロールは心臓が悪くなければ 300mg / d l でも大丈夫、ちょい太めの人の方が長生きする、ダイエットも粗食も体に悪いなど、これまで当たり前と思われていた事実を覆し、免疫力をアップすることが大事であると述べている。



ちょっと心配な健康診断の数値がすぐわかる本

和田高士 (監修)

健康診断を受ければ、40 歳以上の人は何らかの異常値がで出やすくなる。大きな病気に発展する前に、自分の検査数値を自覚し、改善の手立てを立てるのに有用な記述がなされている。



現代人のための健康リスクマネジメント

藤木龍輔

環境と遺伝子が健康に影響する、病気にはルールがあるなど日常生活に潜む健康不安の要因を取り上げ、水分や良いサプリメントの選び方を紹介している。



病気になるしない 15 の食習慣 楽しく生きる長寿の秘訣

日野原重明、天野暁

元気に長生きするためには食生活に配慮することが大事であることを、100才の現役医師である日野原先生が、自らの経験と臨床から導き出した病気になるしない15の食習慣を述べ、東洋医学の天野医師が、何を、どのように食べればよいかを指南している。



不要なクスリ 無用な手術 医療費の8割は無駄である

富家孝

医者にも勧められても飲む必要のないクスリ、受ける必要のない手術を明らかにし、健康寿命を延ばし、無駄な医療費を使わないための基礎知識が書かれている。

八戸学院大学
健康医療学部 看護学科 教授

高橋正知

1950年仙台市生まれ、弘前大学医学部を卒業後、東京女子医科大学と聖マリアンナ医科大学で白血病および悪性リンパ腫の化学療法や造血幹細胞移植などの臨床に従事。2015年から八戸学院短期大学看護学科教授。2017年から現職。
専門は血液学（細胞培養、サイトカイン、造血不全症）。



ハブブックセンター
HACHINOHE BOOK CENTER

〒031-0033 青森県八戸市六日町 16-2 Garden Terrace 1F
TEL 0178-20-8368 FAX 0178-20-8218 web <https://8book.jp/>