

インターナショナル新書

今日からはじめる 養生学

伊藤和憲（明治国際医療大学教授）

膨れ上がる医療費、慢性的な医師不足、不十分な医療機関の連携、世代間の負担や給付の格差、薬剤費比率の高さ……わが国は課題山積のままコロナ禍へと突入し、医療崩壊の瀬戸際まで追い込まれた。あらためて医療の在り方が問われている今、健康を保つことの重要性が再認識されつつある。そんななか、病気にならない生き方として「養生」の考え方が重要になると説くのが著者の伊藤和憲教授である。

養生の教えには、withコロナ時代に必須の「病を寄せ付けない暮らし」という健康観が息づく。科学の発達した現代にこそ、こうした健康観が必要だ——今こそ我々が身につけるべきヘルスリテラシーとして、その価値が見直されている。

本書では、現代人に必要な養生のエッセンスをわかりやすく解説するとともに、日常生活でかんたんに実践できる養生法を数多く紹介している。本書であなたの健康観をコロナ時代のヘルスリテラシーへとアップグレードしてください！



定価：本体 880 円（10%税込） 体裁：新書判／192 ページ

発行：集英社インターナショナル（発売：集英社）

ISBN：978-4-7976-8088-1

2021 年 12 月 7 日（火）発売！



伊藤和憲（いとうかずのり）

1972 年生まれ。明治国際医療大学鍼灸学部 学部長・教授。同大学院鍼灸学研究科大学院研究科長・教授。附属鍼灸施設臨床部長。東洋医学における効果効能の科学的な立証を目指す。同大鍼灸院にて治療に当たるとともに、自身が大病を患った経験からセルフケア指導など啓蒙活動にも積極的に取り組む。2018 年より養生学の学問的基盤を構築する寄付講座を開講中。著書に『はじめてのトリガーポイント鍼治療』（医道の日本社）などがある。



「養生」とは？

養生とは、もともと中国で生まれた健康にまつわる学問思想で、伝統的な健康観の根幹をなしています。健康といってもその内容は多岐にわたるもので、季節に即した暮らし方、安定した精神の保ち方、生活態度、食事法、身体の整え方、鍛錬法、医療、薬など、非常に広い範囲を包括するものでした。単なる健康法というよりは、生き方そのものにつながっていくような大きな体系といえるでしょう。

その中心にあるのは「生命を養う」こと、つまり「心身を保ち、命を全うする」という考えです。たとえば医師は病気を治すために存在するのではなく、病気にならないように指導するのがその務めであるとされ、「医食同源」という言葉にも表されるように、日常生活のなかで健康に気を配るという健康観が内在していました。

(はじめに～今、なぜ「養生なのか」より)

【目次】

第一章 身体のもちを替える

養生のルール

『養生訓』のターゲットは超高齢者だけ？

「予防」と「養生」は似て非なるもの

東洋医学と西洋医学の違いと共通点

現代の養生大国は西洋諸国!?

国民皆保険制度の陰で薄れた養生

心身の不調をどこで認識するか

健康のもちを替える

自己効力感を高める

第二章 身体の種類を知る

エンジン = 脳・内臓・筋肉

アクセル&ブレーキ = 自律神経

ガソリン = 血液・リンパ液

自分の身体を自分で調べる【エンジン編】

自分の身体を自分で調べる【アクセル&ブレーキ編】

自分の身体を自分で調べる【ガソリン編】

第三章 身体の種類別養生法

自分のタイプに合った養生を覚えよう

エンジンタイプの養生法

アクセルタイプの養生法

ガソリンタイプの養生法

複合的な養生法

第四章 季節に寄り添う養生

季節の移り変わりと人体の関係

二四節気と七十二候

春の養生

夏の養生

秋の養生

冬の養生

第五章 人生 100 年時代の養生

人生の四季

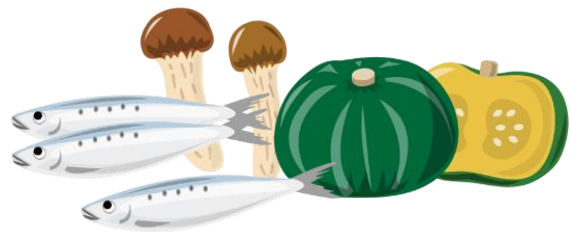
長くなった人生を「二毛作」にする

ストレスを養生に逆利用する

「健康」を生きがいにする暮らし

地域社会を丸ごと養生する

全国養生場プロジェクト ～京都府南丹市美山町の試み～



【本書のお問い合わせ先】

集英社インターナショナル 出版部

[電話]03-5211-2632

[URL]<https://www.shueisha-int.co.jp>