

2016年3月22日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

『病気の9割は歩くだけで治る！』が5万部突破！
町医者が語る「歩くこと」の効用に、驚きの声が続々！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：関本彰大）は、11月20日に刊行した長尾和宏氏による『病気の9割は歩くだけで治る！』の刷部数が、5万部を超えました。

本書は、医者として多くの患者を診療しながら、多くの人気本を著している長尾氏が語る、『歩くこと』テーマにした健康法です。

糖尿病や高血圧といった生活習慣病をはじめ、認知症、うつ病、不眠症、逆流性食道炎、便秘、アトピー性皮膚炎、喘息、パニック障害といったあらゆる現代病にとっての、歩くことの重要性を説明しています。

2015年11月に刊行されるやいなや、長尾氏が語る歩くことの効用に驚きの声が集まり順調に重版を重ね、発売約4ヶ月で5万部を超え、現在も好評です。

シンプルで誰でも続けられる、歩くという健康法に、多くの読者から支持をいただいています。



◎本書の内容

医療の常識に騙されるな「病人が減ったら困る医療界」

生活習慣病も認知症もうつ病も不眠症も逆流性食道炎も便秘も喘息もリウマチも、歩くだけで良くなります。しかし国は歩くことをすすめたりしません。

どうしてかというと、病人が減ったら医療界が困るからです。

もしも本気で国民が禁煙や歩くことに取り組んだら、一般の開業医や病院に来る患者さんは、半分に減るのではないのでしょうか。そうなったら、倒産するしかありません。患者さんが減ったら医療界が困る。一方、歩くことというのはあまりにも単純で、何の利権も生まれません。だから、国は本気ですすめようとしないし、国民の間にも広がらないのです。

現代病の大半は、歩かないことが原因だった

糖尿病人口は950万人、高血圧人口は4千万人、認知症人口は460万人、予備軍も加えると900万人に。そして、毎年100万人が新たにがんにかかり、年間で37万人が、がんを命を落としています。

「こんなに病気が増えました。10年後にはもっと増えるでしょう。大変です」と、大騒ぎしているものの、なんのことはありません。その大半は、歩かなくなったことが原因です。

歩くと未来が変わる

歩くことによって、脳と臓器が若く保たれます。認知症になるリスクを減らせますし、がんになるリスクも減らせます。当然、寿命も延びます、もう良いことだらけです。

毎日自分の体力に合わせてたくさん歩いている人は、脳が健康になる。脳が変われば、思考の癖が変わって、人生が豊かになります。

◎目次

第1章 病気の9割は歩くだけで治る！

- ①現代病の大半は、歩かないことが原因だった
- ②糖尿病、高血圧……生活習慣病は歩くほどに改善する
- ③最大の認知症予防は計算しながら1時間歩くこと
- ④うつ病も薬要らず、歩くだけで改善する
- ⑤国民病の不眠症は、歩くだけで解決する
- ⑥逆流性食道炎も便秘も一挙に改善、腸内フローラが脳を変える
- ⑦線維筋痛症も喘息もリウマチも、痛い病気こそ、頑張っただけ！
- ⑧がんの最大の予防法はこんなにも単純だった
- ⑨風邪も歩いて治せ ただし体力に余裕のある人は

第2章 医療の常識に騙されるな

- ⑩なぜ歩くことは国民運動にならないのか？
- ⑪薬で老化は治りません
- ⑫ライザップより、ウォーザップ！ お金は一銭もいらない
- ⑬「骨折＝手術」とは限らない 骨折しても歩くことを忘れるな！

第3章 健康になる歩き方

- ⑭正しく立つ3つのコツ
- ⑮骨盤を意識すること、ありますか？
- ⑯腕を振るのではなく肩甲骨を動かす
- ⑰「脊椎ストレッチウォーキング」のススメ
- ⑱川柳ウォーキングのススメ
- ⑲自分に合った靴を選ぶ3つのヒント
- ⑳手ぶら恐怖症から卒業しよう
- ㉑まちをフィットネスセンターにしよう！
- ㉒腰や膝が悪い人におすすめの歩き方
- ㉓障害があっても歩行補助具で歩く
- ㉔自転車ではダメか？ ジョギングでもダメか？

第4章 歩くと未来が変わる

- ㉕セロトニン顔をめざそう！
- ㉖歩くと頭が劇的に良くなる二つの理由
- ㉗うまく歩くと寿命が確実に延びる
- ㉘歩行は脳を変え、人生を変える
- ㉙偉人たちが偉業を成し遂げたのは、歩いていたから

【書籍概要】

書名:病気の9割は歩くだけで治る！

著者:長尾和宏

仕様:四六判、ソフトカバー

ページ数:208 ページ

定価:本体 1200 円＋税

ISBN978-4-635-49015-3

発売日:2015 年 11 月 20 日

【著者プロフィール】

長尾和宏 (ながお・かずひろ)

1958年 香川県生まれ

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局

1995年 長尾クリニック開業、現在に至る

医療法人社団裕和会理事長 長尾クリニック院長 医学博士 日本消化器病学会専門医

日本消化器内視鏡学会専門医 日本内科学会認定医 日本在宅医学会専門医

労働衛生コンサルタント 日本ホスピス在宅ケア研究会理事 日本慢性期医療協会理事

日本尊厳死協会副理事長 全国在宅療養支援診療所連絡会理事 エンドオブライフ・ケア協会理事

関西国際大学客員教授 東京医科大学客員教授（高齢総合医学講座）

【山と溪谷社】 <http://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当 高倉

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1911 メール info@yamakei.co.jp