

# ハーバードやオックスフォードなど 厳選したエビデンスに基づいた 本当に効果のある 真実の健康書

株式会社文響社（東京都港区）は2017年3月17日（金）に、  
東海大学教授血液腫瘍内科医の川田浩志氏が  
「長生きの統計学」を発売します。

書名 『長生きの統計学』

著者 川田浩志

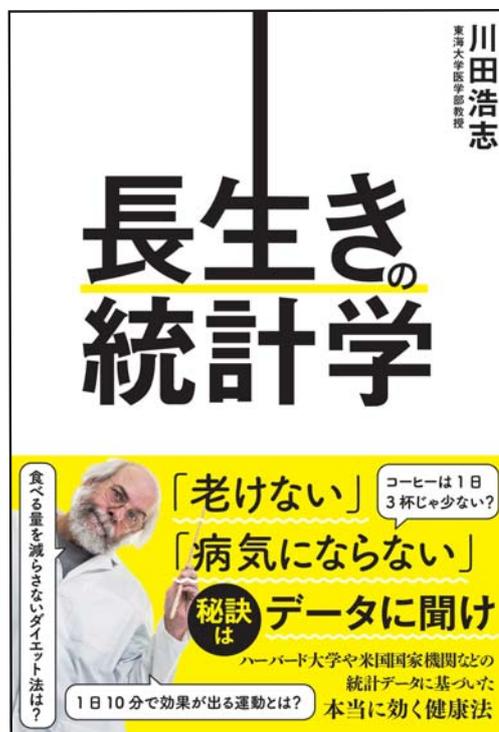
定価 本体1,380円+税

ISBN 978-4-905073-77-2

判型 四六判並製 224ページ

発行 文響社

科学的なデータこそが、  
あなたの健康と  
パフォーマンスをUPさせる



## データに裏打ちされた健康をつかめる一冊!

株式会社文響社は2017年3月17日（金）に、東海大学教授血液腫瘍内科医の川田浩志氏著の「長生きの統計学」を刊行します。著者は、最先端の血液内科診療に日々従事しつつ、アンチエイジング医学の普及にも力を入れています。また、自らもアンチエイジングを実践し、健康的に生きることを信条としています。そんな著者は、現在日本においてエビデンスに基づかない健康神話がはびこっていることを憂いでいます。そして、医学的なエビデンスとは数人または数十人で試した結果ではなく、何万人、何十万人以上の統計データが必要だとも伝えています。なお、今後は、超高齢化社会において、医療費が一層増大し、予防医学の必要性が高まります。そのため、これからの社会では「正しい予防医学」が求められるのです。

そこで本著では、「食事」「生活習慣」「運動」「メンタル」の4つのアプローチから、ハーバード大学やオックスフォード大学の統計データに基づいた健康・アンチエイジング法をお伝えしていきます。例えば、食事編では「死亡リスクを下げるなら、コーヒーは1日何倍?」というテーマを米国保険福祉省のエビデンスから説いています。40万人を13年間追跡調査したところ、この答えは、「1日4杯」だということがわかりました。コーヒーの影響で、心臓病や呼吸器系疾患、脳卒中などの疾病から、事故死などの率も下がることがわかっています。これまで、コーヒーは体に良くないと見られることも少なくありませんでしたが、適量はむしろ死亡リスクを下げるということがわかってきたのです。

また、アンチエイジングの側面から迫ると、体型維持は多くの人の命題でしょう。その点で参考になりそうなのが、「リバウンドが少なく効果が長続きするダイエット法」です。本著では、QA形式で「肉の脂身などを控える低脂肪ダイエット」「ごはんやパン、麺などを控える低炭水化物ダイエット」「オリーブ魚、ヨーグルト、ナッツなどを食べる地中海ダイエット」の3択で出題しています。「どれも効果がありそう……」というのが率直な感想かとも思いますが、正解は、「地中海ダイエット」です。これは、世界的に権威のある医学誌『ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン』を基にしています。他の2つが、「何かを食べない」ダイエット法なのに対し、「地中海ダイエット」は「食べる」ダイエットなのです。人は、「これを食べてはいけない」と制限されるとストレスがたまり、長続きしなかったりリバウンドしたりするものです。そもそも地中海に住む人々は心臓病などの健康疾患が少ないと言われてきました。実際に約157万人に地中海風の食事を心がけるよう促したところ、心血管疾患は9%、がんの罹患率と死亡率は6%減少します。そして、地中海風の食事は血糖値の上昇を緩やかにし、腹持ちがよいため、健康的なダイエットを可能にするのです。

## 日本人の約60%が健康に対して不安アリ

「平成26年版厚生労働白書」(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052548.html>)で20代~80代5,000人に調査アンケートをしたところ、自身の健康について不安が「ある」と回答した人は61.1%でした。不安が「ある」と回答した人に対し、不安の内容を尋ねたところ「体力が衰えてきた」が49.6%と最も多く、次いで「持病がある」が39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」が36.3%などとなっていました。

さらに興味深いのは、幸福感を聞く質問項目について、何を基に幸福感を判断するか尋ねたところ、「健康状況」と答えた人が54.6%もいたことです。つまり、日本人の過半数以上が健康に対して不安を抱えており、幸せを感じるには自身の健康が欠かせないと感じているのです。そのため日本人の多くが、健康についての正確な知識を常に求めているといえるでしょう。

### 内容紹介

エビデンスに基づいた健康知識を、「食事」「生活習慣」「運動」「メンタル」の4つの項目からお伝えします。また、日本にとどまらず世界的に認められたデータを紹介しているのも特徴の一つです。例えば、「がんの予防にもっとも効果的な食品は？」はアメリカ国立がん研究所から、「今、自分が不幸だと感じるのは、過去のどんな行動に原因がある？」はカナダ公衆衛生庁からの情報を基にまとめています。まさに、正確で、世界最先端の健康やアンチエイジングの情報を得ることができるのです。

なお、本著では一つずつのテーマをQA形式で紹介しています。「エビデンスを基に……」というと、難しい医学知識やデータが並ぶように感じるかもしれませんが、非常にわかりやすくまとめています。

### 出版社からのコメント

日本人の多くが、健康に対して高い関心を持っています。テレビ番組で、「納豆が健康にいい」と放送されれば、翌日からスーパーの納豆が消える……そんなことがよく起こります。超高齢化社会を目の前にして、予防医学への意識は欠かせません。しかし、あくまで必要なのは「正しい健康知識」です。そのため、現役内科医として第一線で活躍する著者による、何万人、何十万人以上の統計エビデンスを基にした健康書が必要だと考えました。老若男女問わず必要とされる、健康やアンチエイジングについての正しい知識を伝えられる一冊になったと感じています。

#### 目次

第1章 食事編 / 第2章 生活習慣編  
第3章 運動編 / 第4章 メンタル編

#### 著者紹介

川田浩志(かわだ ひろし)

東海大学医学部内科学系血液腫瘍内科教授、医学博士。米国 サウスカロライナ医科大学内科  
ポストドクトラルフェローを経て、2015年4月より現職。最先端の血液内科診療に日々従事しつ  
つ、アンチエイジング医学の普及にも力を入れている。自らがアンチエイジング実践派で、人生  
を楽しみ、健康的に生きることを信条としている。その生活指導には定評があり、講演依頼や  
TV・ラジオ・雑誌の取材も多い。海老名メディカルサポートセンターアンチエイジングドック顧  
問、日本抗加齢医学会認定専門医、日本内科学会認定専門医・指導医、日本血液学会認定専  
門医・指導医、米国内科学会・米国血液学会インターナショナルメンバーなども務めている。受  
賞歴は、東海大学総長賞(松前重義賞学術部門)など。著書は、『医学データが教える 人生を楽し  
んでいる人は歳をとらない』、『HEALTH HACKS! ビジネスパーソンのためのサバイバル健康  
投資術』(ともにディスカヴァー・トゥエンティワン)など。

#### リリースに関するお問い合わせ

株式会社 文響社 広報担当  
TEL 03-5575-5050  
FAX 03-5575-5051  
E-mail [info@bunkyoSha.com](mailto:info@bunkyoSha.com)