

2015年8月12日

患者さんの **93%** が **減量成功！** **血糖値正常化！**

日本**初**の肥満専門外来、ユニークな専門医の著書

『糖尿病、あきらめたらアカンで！』 8/8発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2015年8月8日(土)に書籍『糖尿病、あきらめたら、アカンで！』を発売しました。

著者の吉田俊秀氏は、日本で初めて肥満専門外来を開設した、糖尿病・肥満症の専門医です。これまでに5,000人以上の患者を診療し、その93%の患者に減量を成功させ、血糖値を正常化に導いています。吉田氏は、「糖尿病の治療は治してやる！という本人の強い意気込みをもつことが、病気克服の第一歩である」と強く唱えています。その背景には、治療を促しても、本人が真剣に取り組まなかったためわずか18歳で亡くなった少年の死がありました。どうして彼にやる気を起こさせることができなかつたんだろうという強い後悔と反省から、その件以降、吉田氏は患者との対話に力を尽くしました。そして、患者と一緒に徹底的に病気と向き合い、「やる気スイッチ(動機づけ)を入れる！」ことが糖尿病克服の最重要ポイントだと考えるに至りました。

過剰なほど甘いものを摂取することでしか家業と姑へのストレスを発散できなくなった妻に対しては、「旦那さんがあんたのからだを心配して、病院に行けと言うてくれてるやないか。愛する妻がからだ壊して早死にしてしまったら、旦那さんが悲しむで！」と激励し夫からの深い愛情に気づかせます。「好きな人にふられたら、やせてもっとべっぴんさんになって、ふられた相手よりもっと男前を見つけたらええやないか」(失業してインスリン注射を打てなくなった人もいる。仕事があって)「たらふくビールを飲めることは恵まれているということや」、「(治療のために食べる)キャベツを誰がうまいと言った～！！今は太って病気になって困っているんやから、野菜を中心に食べたらいいやないか」などひとりひとりの立場に寄り添って、相手にとって何が動機づけとなるかを探して、時に正面からぶつかり合いながら信頼関係を築くことで、やる気スイッチを入れる後押しをしています。

また、患者さんたちの伴走者でありたい、と患者さんの想いを体験するため、(治療のために食べる食前)キャベツ食事療法を自身で実践したり、おいしいキャベツを求めて探しに行くなどの努力を重ねました。糖尿病患者の気持ちに寄り添い、真摯に向き合う医師の想いが詰まった一冊です。

～目次～

- ・糖尿病改善のはじめの一步 自分で「やる気スイッチ」を入れること
- ・ストレスから逃げるな ストレスに強くなれ！
- ・食前キャベツで満腹満足する食事
- ・食べる量を知って食事のクセを直す
- ・からだを動かしてもっと効果を引き出す！
- ・なりたての糖尿病ほど劇的に改善できる！

糖尿病を自力で治す3つのポイント

- ①やる気スイッチを入れる！
- ②食前野菜で満腹する食べ方を実践する！
- ③食後20～30分したらからだを動かす！

あんたが元気であることは、あんたのためだけでなく、愛する家族や友人のためでもあるんや。あきらめたらアカンで！

著者:吉田俊秀(よしだ・としひで)

【プロフィール】京都府立医科大学卒業。米国カリフォルニア大学、南カリフォルニア大学で、肥満研究と治療を学ぶ。京都府立医科大学付属病院教授、京都市立病院糖尿病・代謝内科部長を経て現職に至る。日本肥満学会評議員(専門医・指導医)、日本肥満症治療学会評議員、日本糖尿病学会評議員(専門医・指導医)、日本内分泌学会評議員(専門医)、日本内科学会近畿地方会評議員(認定医)。主な著書に『肥満の遺伝子がわかった 最新肥満医学が明らかにした究極のダイエット法』(ごま書房)、『キャベツ 夜だけダイエット』(アスコム)、TJMOOK『肥満外来オリジナル! 糖尿病を自力で治す全力療法』(宝島社)などがある。

定価:本体1100円+税
判型:B6判
発売日:2015年8月8日



■お問い合わせ先: 株式会社 宝島社

東京都千代田区一番町25番地 Tel: 03-3239-0967 Fax: 03-3288-1305