

各 位

2017年12月13日
株式会社インプレス

「体、心、仕事、お金……。定年後ライフの準備」できていますか？

現役医師が「生命力の磨き方」を明かした新刊
『臨終医は見た！「いのち」の奇跡』を12月15日発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、臨終医として約50年にわたって多数の患者と向き合ってきた現役医師が人生100年時代の秘訣を説く『臨終医は見た！「いのち」の奇跡 60歳からの“人生の岐路”に効く、生命力の磨き方』を2017年12月15日（金）に発売します。



■「人生100年時代をどう生きるか？」は、全日本人にかかわる重要問題

「人生100年時代」が流行語にもなった現在、定年後の生活はもはや「余生」ではなくなりました。日本で暮らす多くの方は、定年退職後も、少なくとも80歳くらいまでは「まだまだ現役」として暮らしを立てていくことが求められます。その際に必要なのは「からだ」と「こころ」の健康ではないでしょうか。

本書は、約50年にわたり多くの患者に接している現役医師が、若い頃とは異なる「60歳以降の肉体の底力」や、病魔をはね返す「強靱なこころの秘密」を徹底的に分析したものです。著者である志賀貢氏は内科医として数千人の老いや臨終を見つめてきた現役の医師であり、近年は「臨終医」としての著作活動も精力的に行っています。

■約50年にわたる診療経験で出会った「いのちの奇跡」とも呼べる現象

人間のからだには、時に医師の目から見ても驚くような奇跡をもたらす力があります。

「入院患者さんを診ていると、ときどきその『生命力』のすばらしさに目を見張ることがあります。いつ生命の灯が消えてもおかしくないような人が、どこにあったのかと思える生命の底力を出して、み

ごと立ち直るケースも少なくありません。あるいは、人間いずれはあの世に旅立つわけですが、人によって医学的に見ても信じられないほど理想的な幸せな旅立ちをする人がいて驚かされます。」(本書「まえがき」より抜粋)

本書では、長年の診療経験で著者自身が出会った「いのちの奇跡」とも呼べる数多くのエピソードも紹介されています。「大病を部下のように従えて、悠々と生きた恩師」や「看護師長の言葉で急に生きる意欲を得た末期がん患者」など、同じような状況にある方々にとって参考になる様々な逸話が披露されています。もちろん、最新の医学的エビデンスに基づいた実践的なアドバイスも満載です。

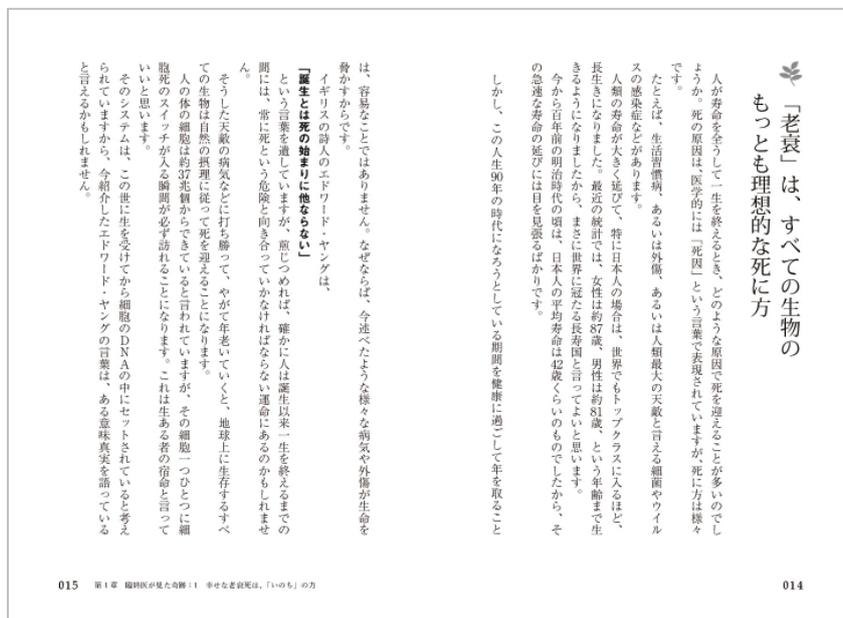
■定年後「濡れ落ち葉」にならないためのアドバイスも

近年、定年後に家でゴロゴロして無気力に過ごす夫が増え、買い物などの妻の用事に「俺も行く」と言っても用もないのについてくる様子が「濡れ落ち葉」とも称されています(「払っても払っても取れない」という意)。会社員時代にモーレツサラリーマンとして情熱的に仕事に打ち込んだ男性ほど濡れ落ち葉化する傾向が見られるとされ、心身のバランスを崩して病気にかかるケースもあり、その妻や家族を大いに悩ませています。本書では、「定年後も定職をもって元気に働きたい」「趣味や社会活動に取り組みたい」「病気や薬と上手に付き合って長生きしたい」「最期は自宅で迎えたい」など様々な“定年ライフ”の目標に対しても、医師としての提案や具体的なノウハウを提示しています。

<主にこのような方におすすめです>

- ・「生涯現役」で充実した人生を送りたい人
- ・病気とうまく付き合って長生きしたい人
- ・定年後の「お金」が心配な人
- ・できれば病院でなく自宅で最期を迎えたい人
- ・60歳以降の身体に合った運動習慣を身に付けたい人
- ・がんにならない生活習慣を身に付けたい人
- ・無趣味な夫に退職後の生きがいを持ってほしい人
- ・60歳以降も夫婦で心豊かに暮らしていきたい人
- ・いつまでも色気のある男性(女性)でいたい人
- ・PPK(ピンピンコロリ)をめざしたい人

■誌面イメージ



中高年の方でも読みやすい大きめの文字でレイアウトされています。

■目次

まえがき

第1章 臨終医が見た奇跡 (1) : 幸せな老衰死は、「いのち」の力

- ・「老衰」は、すべての生物のもっとも理想的な死に方
- ・親の年金が途絶え、路頭に迷うニート族の末路
- ・孟子の「恒産無きものは恒心なし」に学べ
- ・女性の「栄養失調症」が増えてきたわけ

ほか

第2章 臨終医が見た奇跡 (2) : 長寿の秘訣は「錆びない体」にあった！

- ・体の老化とも関係する「活性酸素」のしくみを知る
- ・野菜・果物に含まれる「ビタミンC」の大きな効果
- ・体の錆を取るために役立つ運動の仕方がある！

ほか

第3章 臨終医が見た奇跡 (3) : 「こころの錆」を防ぎ、いのちを磨く言霊の力

- ・「こころ」も体以上に錆びやすい
- ・死の恐怖から救ったある言葉
- ・世渡りは「褒め殺し」ならぬ「褒め生かし」でいこう

ほか

第4章 臨終医が見た奇跡 (4) : 「ストレス」を逆手にとって生涯現役力を磨く

- ・がんとストレスの新たな関係
- ・いのちを脅かすストレスを逆手にとる発想
- ・元気の秘訣は、「笑う、声を出す、歌う」こと

ほか

第5章 臨終医が見た奇跡 (5) : 病気・薬も付き合い方でこんなに差が出る

- ・「二病息災」が長生きの秘訣
- ・大病をまるで部下のように従えて、悠々と生きた恩師
- ・いのちの輝きを支える「抗生物質」の正しい飲み方

ほか

第6章 臨終医が見た奇跡 (6) : 60歳からは「粗食」より「素食」が効く！

- ・「還暦を迎えたら仕事から引退」はもう死語
- ・高齢者にも「肉のタンパク質」は必須！
- ・朝の味噌汁は、具沢山で塩分控えめに

ほか

第7章 臨終医が見た奇跡 (7) : 「いのち」を延ばす人間関係・色気・性欲の効果

- ・男性は、妻が死んだら3カ月間は非常に危険！
- ・「色気と痔の気ない者ない」
- ・「朋あり遠方より来る、また楽しからずや」

ほか

あとがき

■書誌情報



書名：臨終医は見た！「いのち」の奇跡

60歳からの“人生の岐路”に効く、生命力の磨き方

著者：志賀 貢

発売日：2017年12月15日（金）

ページ数：224 ページ

サイズ：四六判

価格：本体 1,280 円＋税

電子版価格：1,150 円＋税 ※インプレス直販価格

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1117101066>

◇書影ダウンロード：<https://dekiru.net/press/500290.jpg>

■著者プロフィール

志賀貢（しが・みつぐ） 医学博士・作家

北海道出身。医学博士。昭和大学医学部大学院博士課程修了後、内科医として約50年にわたり診療を行い、現在も現役医師として日々患者に接している。その傍ら文筆活動においても『医者のないしょ話』をはじめとする小説やエッセイ等、著書多数。最近『臨終の七不思議』シリーズで注目され、臨終医としての著作活動を精力的に行っている。また、美空ひばり「美幌峠」「恋港」の作詞も手掛け、北海道の屈斜路湖畔を望む美幌峠には歌碑が建立されている。

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計7,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向け IT 関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【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：唐島夏生、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。2017年4月1日に創設25周年を迎えました。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail：pr-info@impress.co.jp URL：<https://www.impress.co.jp/>