



月刊『健康』12月2日発売の1月号大特集
冬に多い血管事故を防ぐ！

『この冬一番の血管ほぐし』で
初公開！ 中高年に必須な予防対策を紹介!!

「この冬一番の血管ほぐし」大特集の内容は
血管内の「コブ」を溶かすサラサラ成分、初公開！
血管をやわらかく、切れなくする秘訣、全公開！

【血管ほぐし】【心筋梗塞を防ぐ最新のワザ】【脳卒中の前ぶれ体験記】【血管ほぐし入浴】など満載

健康1月号 12月2日発売

定価：690円(税込) 09855-02

編集長：山浦恵子

創刊：1976年11月 創刊37周年

発行：主婦の友インフォス情報社

発売：主婦の友社

創刊から38年目の健康雑誌の草分け、月刊「健康」（発行：株式会社主婦の友インフォス情報社 代表取締役社長：久次米義敬）1月号は「血管事故の予防対策」を大特集しています。

山浦恵子編集長は「冬場に多く起こるのが、脳卒中、心筋梗塞といった血管の病気。これらを「血管事故」と言うのですが、まさに対策をすれば予防できるから「事故」なんです」と語る。これは血管がやわらかさを失って硬くなる、「血管のゴミ」が血管内にこびりつき「コブ」のように盛り上がり、血液の流れを悪くするなどの理由によって起こるといふ。「健康」ではこの季節になると血管特集を組むことが多く、それは中高年の読者に切実な企画だからだとのこと。

12月2日に発売する1月号では、自分でできる簡単マッサージや食事法など血管年齢を若返らせる方法を徹底取材。特筆すべきは、三重県・津市にある榊原温泉病院名誉院長・明田昌三（あけた・しょうそう）先生による「医師が自ら実践！1日3分の血管ほぐし」。これは手のひらや指の腹を使って動脈を刺激して、血流をよくする簡単マッサージ法で、同医師が脳卒中の患者さんのリハビリに取り入れたところ、薬を使わなくても症状

がよくなる患者さんが続出し、テレビでも紹介された話題の健康法。患者さんの高血圧、尿酸値、耳鳴り、便秘、冷えなどがよくなったばかりか、明田先生の顔にあった大きなシミが消えたという効果も（上の写真参照）。一読の価値あり！他にも「美人経営者考案、ショウガ専門店店主が教える【万能ショウガだれ】」、「えのき氷レシピ」など、おいしく食べて血管をほぐす知恵が満載の1冊になっている。

[内容]

- 1回3分で詰まらない！切れない！血管ほぐし
- 食後に中性脂肪の数値が急激に上がる人は心筋梗塞の危険あり
- 本誌記者が体験【脳卒中の前触れ体験記】
- 血管のゴミ「プラーク」を作らない【血管をほぐす生活習慣と食事】
- バスクリンの社員が明かす【血管ほぐし入浴】
- 高血圧・高血糖に【万能ショウガだれ】
- 糖尿病を撃退【えのき氷レシピ】

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 『健康』編集長 山浦恵子 k.yamura@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308

