

アンチエイジングの専門医、澤登雅一院長の監修による 『アルツハイマーになる人、ならない人の習慣』刊行！ ～いま、もっとも恐れられている病気の予防法とは？～

内科のアンチエイジング医療をご提供する三番町ごきげんクリニック（東京都千代田区）の院長、澤登雅一が監修を手がけ、栄養学を専門とする米国人医療ジャーナリスト、ジーン・カーパー（Jean Carper）が執筆した『アルツハイマーになる人、ならない人の習慣』が、7月15日（金）、ディスカヴァー・トゥエンティワンから刊行されます。

■ 科学的根拠のある 100 の予防法

55歳以上のアメリカ人に、がんや脳卒中、心臓病をしのいで「もっとも恐れられる病気」とされているアルツハイマー病。しかし、最先端の研究報告によれば、この病気は予防可能な「生活習慣病」と位置づけられつつあり、食事や運動などで防げるといわれています。本書は、アメリカの著名な医療ジャーナリストが、ハーバード大学、カリフォルニア大学などのアルツハイマー研究の第一線機関に取材し、科学的根拠が確かな予防法だけを100項目集めたものです。

■ ユニークですぐに取り組みめる新しい習慣

本書で取り上げられている予防法は、食生活から運動、精神的刺激、社会参加にいたるまで、誰もが簡単に取り組みめるものばかりです。100の方法すべてを実行しなくても、注目に値すると思ったり、よさそうだと思ったりしたものはすべてやってみてほしいと、本書は薦めています。

- ・脂の多い魚を食べる
- ・オリーブオイルをたくさん使う
- ・自然のなかを歩く
- ・できるだけ多くの人とつきあう
- ・歯の健康に気をくばる
- ・おなかの脂肪を落とす など

■ 究極のアンチエイジングの指南書

アルツハイマー病は老化によって起こる病気です。その意味で本書は、究極のアンチエイジングの指南書でもあります。当クリニックの院長、澤登雅一は、2005年の三番町ごきげんクリニック設立以来、老化を遅らせ、病気にならない身体づくりを目指すアンチエイジング医療に取り組んでおり、その視点で本書の監修をしています。また、老化によって遺伝子のスイッチをオン/オフする働き（エピジェネティックな作用）が衰えることが、アルツハイマーの発症にも関係することに注目していると、「監修者からの補記」で述べています。

【書籍概要】

書名：『アルツハイマーになる人、ならない人の習慣』
原題：“100 SIMPLE THINGS YOU CAN DO TO PREVENT ALZHEIMER'S And Age-Related Memory Loss”
訳：和田美樹
監修：澤登雅一
定価：1,575円（税込）
発行日：2011年7月15日
出版元：ディスカヴァー・トゥエンティワン
内容：第1部 食べものと飲みものを賢く選ぶ
第2部 頭を使い、体を動かし、人とつきあう
第3部 アルツハイマーにつながる危険を減らす



【澤登雅一 プロフィール】

1992年、東京慈恵会医科大学卒業後、血液内科医として日本赤十字社医療センターで白血病や悪性リンパ腫などの血液がんの臨床に従事。2005年より三番町ごきげんクリニック院長。病気を診る立場から、病気にならないことの重要性を痛感し、アンチエイジング医療を実践するとともに、ライフワークとしてがんの治療に力を注いでいる。医学博士。東海大血液腫瘍内科非常勤講師。日本抗加齢医学会専門医・評議員、日本内科学会総合内科専門医、日本血液学会専門医、米国先端医療学会(ACAM)キレーション治療認定医。これまでに開発したサプリメントは、レスベラトロール、ビタミンBコンプレックス、亜鉛、マルチミネラル、マルチビタミン、アレルギー対策サプリメントなど。著書に、『人より20歳若く見えて、20年長く生きる！』『ビタミンCはガンに効く』(ディスカヴァー携書)。



【三番町ごきげんクリニック】

- 設立年：2005年
- 事業内容：アンチエイジング医学の治療及びコンサルティング/がんの個別化治療
- 院長：澤登雅一
- 所在地：東京都千代田区三番町 8-1 三番町東急アパートメント 1101
- TEL：03-3237-0072
- URL：[http:// www.kenko.org/](http://www.kenko.org/)

＜お問い合わせ＞

三番町ごきげんクリニック 広報担当：市川美穂

TEL: 03-3237-0072 FAX: 03-3237-0039 E-Mail: info@kenko.org