

日本療術学会 会頭 佐藤信紘先生が、本を出版されましたので
ご案内致します。ご希望の方は書店にてご購入ください。

基礎から身につく「大人の教養」

順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか



基礎から身につく「大人の教養」

順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか

佐藤 信紘(著/文)

佐藤 和貴郎(著/文)

発行:株式会社 世界文化社

定価 1,600 円+税

四六判 縦 188mm 横 128mm 厚さ 18mm 重さ 330g 256 ページ

ISBN978-4-418-22404-3 Cコード C2077 2:実用 0:単行本 77:家事

書店発売日 2022 年 3 月 22 日

紹介

老いがわかれば“老いない秘訣”がわかる！

- ・最先端「老年医学」が「老いのメカニズム」を徹底追及
- ・生命誕生の歴史に「老いない秘訣」を探る
- ・豊富な臨床データに基づいた、日常で実践できる老化予防策

人生 100 年時代、「老い」は殊にシニア世代にとって最大の関心事の一つです。「老い」とは何か。ミトコンドリアとの共生に始まる生命の歴史を辿ることで、そのメカニズムに迫ります。順天堂大学の「老年医学＝ジェロントロジー」は、老いても豊かに暮らすことを探求する学問です。生命の本質を理解することで「老い」を理解し、豊富な臨床データに基づいた日常で実践できる老化防止策を提唱しています。

目次

- 第1章 生命とは何か。ミトコンドリアに生き続ける生命誕生の歴史
- 第2章 なぜ老いるのか。宿命としての「老い」と「死」に、生物はどう立ち向かっているのか
- 第3章 老いと生活習慣病 いつまでも若い人は、酸化ストレスや炎症を起こしにくい生活習慣を持っている
- 第4章 老いと脳腸相関 腸と脳の若さを維持するコツは、腸内細菌とのバランスよい共生にあり
- 第5章 運動は老いを抑制する 座っている人は老化する。骨格筋、関節の老化と病気を防ぎ、何歳になっても動ける体づくりのために今できること
- 第6章 幸福寿命を延ばそう 「食」「運動」「睡眠」「思考」を整えてリズムカルに生き、環境との共生を

著者プロフィール

佐藤 信紘（サトウノブヒロ）（著/文）

佐藤信紘／学校法人順天堂理事、順天堂大学ジェロントロジー研究センターセンター長、名誉教授、特任教授

佐藤 和貴郎（サトウワキロウ）（著/文）

佐藤和貴郎／国立精神・神経医療研究センター神経研究所免疫研究部・室長、順天堂大学革新的医療技術開発研究センター非常勤講師