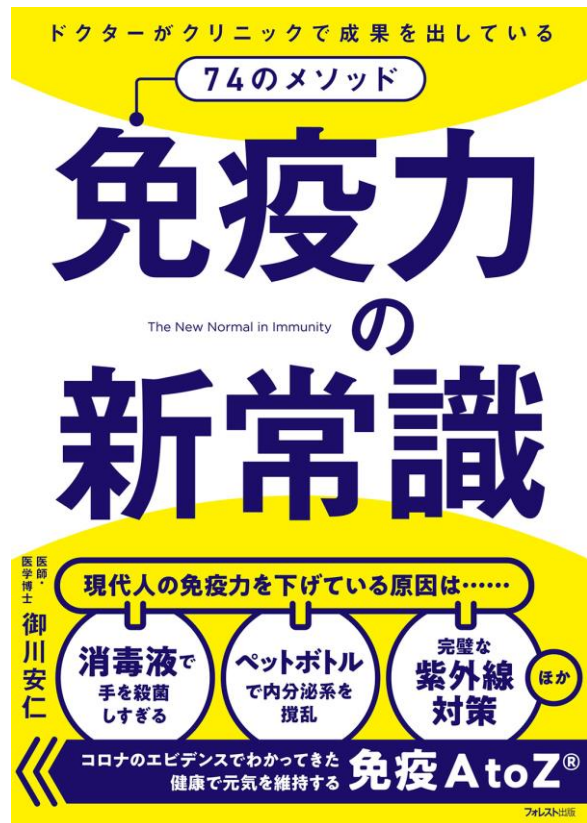


免疫力の新常識

コロナのエビデンスでわかってきた健康で元気を維持する免疫 A to Z

御川安仁



「普通の免疫」を維持するために

ドクターがクリニックで効果を出している74のメソッド

本書は、病気の予防、免疫の機能を高め維持するための医療を長年研究してきた著者が、その実践方法を A から Z の事典風資料「免疫 A to Z」としてまとめたものです。メソッドの数は全部で 74。それらはすべてエビデンスに基づいた、著者が医療の現場で成果を出してきたものです。

そもそも免疫とは、「自分の細胞」と「それ以外のもの」を区別し、排除、そして正常細胞を守る能力、システムのこと。この人間が本来持っている機能がきちんと作動していれば、簡単に病気になることも病気で死ぬことはないはず。したがって著者は、現代人の免疫力低下に警鐘を鳴らしつつ、まずは「普通の免疫」を維持する手段として、本書のメソッドを勧めます。

たとえば、皮膚のバリアーとして必要な皮脂膜やそこに含まれる抗菌タンパク、有用常在菌を減らしてしまう石鹸ではなく、「こまめに水で手を洗う」ことを推奨します。また、免疫力を高めるために不足しがちな栄養素とその摂取方法にも触れます。それらのほとんどは、日常に取り入れて気軽に実践できるものばかり。

普段の健康維持、そして 10 年以内に再び襲ってくると予想されている次のパンデミックに備えて、多くの人にお読みいただきたい一冊です。

《目次》

Part.1 「免疫」とは何だろう？

「免疫」とは何だろう？

そもそも人はなぜ病気になるのか？

免疫システムとは免疫3兄弟 TM「防御」「攻撃」「制御」

清潔すぎる社会が免疫システムのバランスを崩す

正常な免疫システムのすごい力

大切なのは神経質になりすぎないこと

Part.2 免疫 A to Z®

《書誌情報》

本体価格-----1900 円

ISBN-----978-4-86680-282-4

ページ数-----368

判型-----A5 判並製

《著者》御川安仁(みかわ・やすひと)

医師・医学博士。ナチュラルアートのクリニック(四ツ谷)院長。統合医療ドクター。麻酔科指導医、麻酔科専門医、救急専門医、高加齢医学専門医。1995 年岡山大学医学部卒業。

あらゆる薬剤やテクニックを用いて、「人間の生理機能を意図的にコントロール」することで「体を守る」医療を習得。災害派遣医療チーム(DMAT)のチームリーダーとして東日本大震災に出動。国立国際医療研究センター救急部臨床研修指導医、川口市立医療センター救命救急センター医長、愛宕病院 ER・救急蘇生センター救急部長などを歴任。

2005 年より「病気にならないようにする、できるだけ薬を使わずに治療する」ため、補完代替医療、分子整合栄養医学を学び、独自の理論「ハイブリッド栄養医学OR」を構築。副腎疲労やうつ症状、アレルギー、がんなどを治療。2015 年開業。

初版 5,000 部 (2024 年 7 月)