

さらに、その内臓不調に 話題の“モダン・カンポウ”!

漢方というと、なぜか胡散臭いというイメージを持つ人が多い。しかし西洋医学の手法で検査を行い、対応する漢方処方を行う新見氏の“モダン・カンポウ”療法が今、注目を集めている。西洋薬が直球なら、漢方薬は変化球。上手くいけば即効的に効き、副作用が少ないのも漢方の利点だ。ビジネスマンの内臓不調改善に強い味方になりそう！



1年に1回の新習慣 最新機器で今の状態を知る 内臓脂肪& 血液年齢の把握

バランスよく食べ、適度な運動を取り入れることが生活習慣病の最大の原因、内臓脂肪を減らす最良の方法だ。そして40歳を過ぎたら1年に1回、内臓脂肪と血液の状態を知っておくこと。最新の計測器機なら所要時間も約15分。多忙なビジネスマンがとり入れたい新習慣だ。



動脈硬化、血管年齢検査

両腕、両足首、心臓の中央に測定器を装着して血圧、脳波、血管の硬さなどから血管年齢を計測。実際年齢は49歳という被験者、推定血管年齢は64歳(!)という結果が。



世界初の内臓脂肪検査装置

これまで内臓脂肪の主な計測器はCTスキャンだったが、詳細までは計測できなかった。こちらは内臓脂肪を断面図で捉え、面積を正確に計測できる世界初の医療用測定装置。



臍囲=内臓脂肪ではない

被験者のウエスト周径は88cm。メタボ検査ではひっかかるが、最新機器で内臓脂肪面積を計った結果は95cm²で安全圏内。逆に、臍囲は細いのに内臓脂肪多い人が増加中だ。



「血管年齢がやや高め。定期的な血管検査が必要ですね。内臓脂肪は100cm²未満でしたが皮下脂肪がやや多め。適度な運動で、すぐに値も改善しますよ」とのアドバイス。

詳細・問い合わせは帝京大学病院まで teikyo-u.ac.jp/~hospital



突然襲う便意の悪夢に

ツムラ桂枝加芍薬大黄湯
通勤時など突然の下痢に襲われる過敏性腸症候群に。整腸剤を服用しても効果がないなら、この漢方薬で対処を。



便秘を治し快活に生きたい

ツムラ桃核承気湯
仕事が多忙になると排便ができないという人に。朝の出勤前にバナナ形の便が出れば、頭もスッキリ爽快。



ストレスでキリキリ痛む胃に

ツムラ安中散
中間管理職の重圧によるストレスで胃がキリキリする人には、特に痛みに効く安中散がベターチョイス。



翌日までアルコールを残さない

ツムラ黄連解毒湯
あらかじめ飲み会が長引くことがわかっている時に。飲む前と飲んだ直後に服用すれば、翌日の身体が楽に。



プレゼン前のドキドキに

ツムラ抑肝散
緊張をほぐし身体と気持ちを穏やかにする。勝負時に飲む習慣づけを。抗不安薬のような副作用や依存性なし。



エリートに多い慢性疾患に

ツムラ柴胡加竜骨牡蠣湯
血圧が高め、夜よく眠れない、疲れやすい。ストレスフルなエリートビジネスマンの慢性疾患に対応してくれる。



『仕事に効く! モダン・カンポウ』
新見正則著 ¥1,200
イースト・プレス
仕事をこなし、バランスのいい人生を送っている人ほど薬選びが上手。その理由と薬選びのコツがわかる1冊。

忍び寄る病魔に克つ コンディショニング術

仕事の重圧に偏った食事、睡眠不足と、ゲーテ世代は常に怖い病魔と隣り合わせ。陥りがちな内臓疾患別のケア、そして近年増加中の認知症に焦点を絞り、防衛術を探った。

多くの内臓は黙して語らず。
己の仕事をまつとうしている。
40～50代ともなれば内臓のケアをするかしないかで、今後の人間に大きな差が。普段からできるコンディショニング術を西洋医学と漢方を併用する臨床医、新見正則氏にたずねた。

Conditioning for Disease 1

マイルールで「内臓力」を鍛えよ!

肝臓

肝臓

酒好きに朗報! Newルールでケア

肝臓の負担を減らすため、休肝日を設けている人は多い。だが、「休肝日をつくるより、どれだけアルコールを飲んでいるか把握する習慣が大切。休肝日以外に飲みすぎていたら意味がありませんから。また、薬やサプリのとりすぎも肝臓の負担になります」と新見氏。

腸

マイルール ・休肝日はつくらなくてよし ・酒はトータル量で飲む ・解毒に負担! やたら薬を飲まない



アルコール1日摂取量(20mg)の目安はビールが中瓶1本、日本酒1合。毎晩の晩酌もOK。2、3日内で量調節を。

腸

ゲーテ世代は 胃よりも腸!

負担をかけずに腸内環境のバランスを整えるためには、冷たいものは極力避ける。暑い夏も熱いお茶、冷酒よりも熱燗といった習慣が大切だ。また、腸内細菌を整えるには発酵食品や食物繊維の多い、玄米や十穀米などの黒い穀物を取り入れることも腸への労りだ。



新見先生の定番おやつは、ホットコーヒーに納豆3パック。女子社員に負けず、堂々と会社の冷蔵庫を使うべし。

腎臓

塩分を制して 肝臓を守る

余分な塩分や水分を体外に排出することが腎臓の重要な働き。ところが濃い味つけの食事や会食が続くと、処理が追いつかず血流量が増えて血圧が上昇。さらに腎臓の負荷が増すという悪循環に。無意識にとの調味料も今はお洒落なタイプが続々登場。新習慣が今後の人生を左右する。

腎臓

マイルール ・今年はマイ醤油を携帯 ・自宅では無塩調味料 ・ノーモア塩辛＆ 孤独飲み



左：塩分0%醤油SOYZERO 80ml ¥864／福萬醤油☎092-718-0588 右：国内初の無塩ドレッシング 150ml 2本で¥1,180／無塩ドットコム☎0797-87-6377

腎臓

養生のコツは 何ごともバランス!



指導する先生 新見正則氏

1959年生まれ。慶應義塾大学医学部卒業後、外科勤務を経てオックスフォード大学博士課程修了、その後帝京大学医学部に。「セカンドオピニオン」という言葉を我が国に根づけたほか、2013年には音楽が免疫に及ぼす影響の研究によってイグ・ノーベル賞を受賞。