

書籍名：血管年齢が若返る「炭酸浴」

著 者：

川原 弘久 (かわはら ひろひさ)

医療法人偕行会グループ 理事長兼会長 愛知県病院協会 参与
公益財団法人日本アジア医療看護育成会 代表理事

監修者：

・山田哲也 (やまだ てつや)

医療法人偕行会常務理事 (透析医療事業部長兼務)

・森山善文 (もりやま よしふみ)

医療法人偕行会炭酸泉運動療法強化部長
名古屋共立病院統括部長

発売元：株式会社 幻冬舎

内 容：

食事、運動……

血管老化をふせぐ「第三の方法」があった！

高血圧や糖尿病合併症、心筋梗塞リスクを改善する

「高濃度炭酸泉」とは!?

本書では、医学的視点で炭酸浴の血行促進、血管拡張効果を解説。

炭酸浴を取り入れることで得られる健康上のメリットから、日常の取り入れ方を紹介する。

さらに高濃度炭酸泉による心筋梗塞、脳血管障害への効能・効果を実際の症例をもとに詳しく解説していく。

目 次：

第1章：心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中 ……

血管の老化が命を縮める

第2章：喫煙、高コレステロール食 ……

血管の老化を招く6つの生活習慣

第3章：血管を若返らせ、生活習慣病を予防する炭酸浴とは？

第4章：心臓病、動脈硬化、認知症の予防が期待される炭酸の効用

第5章：炭酸浴を毎日の生活に取り入れて健康寿命を延ばす

