

胃痛、胸やけ、食欲不振、急な下痢を撃退!

胃腸を強くする 決定版! 名医のワザ

専門医4名が教える
“がんばらない”特効法



カラフルな野菜で
免疫力を向上!

1日3食を守り、
たんぱく質を
積極的に摂る

がんを予防する
最強スープ

大根おろしぶっかけ
アブラナ科野菜スープ

食事と睡眠で
体質を改善!

こんな症状も予防・改善

機能性ディスペプシア

過敏性腸症候群

胃潰瘍

胃がん

大腸がん

動脈硬化

糖尿病 ほか

1日1.5~2リットルの水で
体内の毒素を
排出!



胃腸や副腎を
休める

「空腹睡眠」

食欲と消化器の働きを向上!
漢方薬&西洋薬ガイド

○ 本誌にご登場いただいた先生方 ○

がんとその予防・ 代替医療の エキスパート

【監修】

福田一典（ふくだ・かずのり）
銀座東京クリニック 院長

医学博士。福岡県出身。1953年生まれ。1978年熊本大学医学部卒業。熊本大学医学部（外科）、久留米大学医学部（病理学）、北海道大学医学部（生化学）、アメリカ・パーモント大学医学部（生化学）で、がんの臨床と基礎研究をおこなう。1992年より株式会社ツムラ・中央研究所部長として漢方薬理の研究に従事。1995年より国立がんセンター研究所・がん予防研究部・第一次予防研究室室長として、がん予防の研究をおこなう。1998年より岐阜大学医学部東洋医学講座の助教授として、東洋医学の臨床および研究や教育に従事。2002年に銀座東京クリニックを開設し、がんの漢方治療と補完・代替医療を実践している。『からだにやさしい漢方がん治療』（主婦の友社）、『がんとの共存を目指す漢方がん治療』（ルネッサンス・アイ）など著書多数。監修書に『TJMOOK 医者が教える！「効く」薬』（宝島社）などがある。



消化器と内視鏡 検査・手術の エキスパート

【監修】

前畑忠輝（まえはた・ただてる）
聖マリアンナ医科大学 消化器・肝臓内科 病院教授

医学博士。東京都出身。1976年生まれ。2001年聖マリアンナ医科大学医学部卒業。聖マリアンナ医科大学消化器・肝臓内科に入局後、札幌医科大学第一内科にて消化器がんの発がんに関する遺伝子研究にて学位取得。専門は消化器内科、特に消化管がんの内視鏡診断と治療。近年まで慶應義塾大学医学部腫瘍センター低侵襲療法研究開発部門に所属し、世界的名医の片腕として主に内視鏡診断及び治療をおこないながら、消化器がんに対する低侵襲療法の研究及び医療機器の開発に取り組み、国内外で研究発表するだけでなく、招待講演や海外医師の実技指導、ライブデモンストレーションなどをおこなう。2020年4月より聖マリアンナ医科大学消化器・肝臓内科病院教授として活動している。監修書に『TJMOOK 医者が教える！「効く」薬』（宝島社）などがある。



腸の炎症と 関係が深い副腎の エキスパート

【監修】

本間龍介（ほんま・りゅうすけ）
スクエアクリニック 副院長

医学博士。東京都出身。聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大学院医学研究科卒業。米国抗加齢医学会フェロー、日本抗加齢医学会専門医・評議員。日本医師会認定産業医、日本内科学会会員。自らの副腎疲労の罹患をきっかけに、アドレナル・ファティーグ研究の第一人者であるアメリカ人医師、ジェームズ・L・ウィルソン博士に師事する。帰国後、日本初の副腎疲労外来を開業し、その治療と病名認知に日々尽力している。ウィルソン博士の著書『医者も知らないアドレナル・ファティーグ』（中央アート出版社）を監修する。『しつこい疲れは副腎疲労が原因だった』、『副腎疲労は自分で治す！』（ともに祥伝社黄金文庫）、『「うつ？」と思ったら副腎疲労を疑いなさい』（SB新書）、『アメリカ抗加齢医学会の新常識！老化は副腎で止められた』、『ボケない人がやっている 脳のシミを消す生活習慣』（ともに青春出版社）など著書多数。



腸の炎症と 関係が深い副腎の エキスパート

【監修】

本間良子（ほんま・りょうこ）
スクエアクリニック 院長

埼玉県出身。聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大学病院総合診療内科に入局。米国抗加齢医学会フェロー、日本抗加齢医学会専門医・評議員。日本医師会認定産業医、日本内科学会会員。夫の副腎疲労の罹患をきっかけに、アドレナル・ファティーグ研究の第一人者であるアメリカ人医師、ジェームズ・L・ウィルソン博士に師事する。帰国後、日本初の副腎疲労外来を開業し、その治療と病名認知に日々尽力している。ウィルソン博士の著書『医者も知らないアドレナル・ファティーグ』（中央アート出版社）を翻訳する。『しつこい疲れは副腎疲労が原因だった』、『副腎疲労は自分で治す！』（ともに祥伝社黄金文庫）、『長生きしたけりや小麦は食べるな』（アスコム）、『アメリカ抗加齢医学会の新常識！老化は副腎で止められた』、『ボケない人がやっている 脳のシミを消す生活習慣』（ともに青春出版社）など著書多数。

