＜新刊案内＞

青春出版社

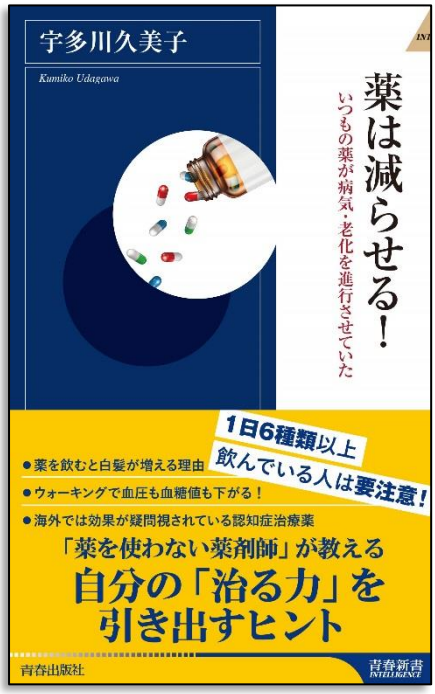
薬は減らせる！

いつもの薬が病気・老化を進行させていた

宇多川久美子

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『**薬は減らせる！**』（**著：宇多川久美子**）を 8 月 2 日に刊行いたしました。

1 日 6 種類以上の薬は健康被害を招く危険も!?
「薬に頼らない新習慣」で本来の健康を取り戻す！



仕様：新書判／定価：960 円＋税

人生 100 年時代といわれる現代。日本人の平均寿命も延びて、年齢を重ねても活動的に過ごしている方が増えています。その一方で、高齢者（75 歳以上）の約 40%が 1 日 5 種類以上、約 25%が 1 日 7 種類以上の薬を飲んでいます。特に**高齢者の場合、1 日 6 種類以上の薬を飲む「多剤服用」が問題となっており、健康のための薬のはずが、かえって健康被害を招いている可能性がある**のです。

現在「薬を使わない薬剤師」として活動している著者の宇多川さん自身も、以前は薬の効果を信じ、1 日に 17 錠もの薬を飲んでいた時期もあるといいます。しかし、「**薬を飲んで病気を治す」という考え方は、病気が治るどころか薬が増えてしまう**ことに気づき、そこから薬に変わる運動や食の健康法を学ぶことで、宇多川さんは 17 錠の薬をすべて手放すことができたのです。

本書では、そんな頼りすぎるとコワい!?薬の真実を明らかにするとともに、「薬に頼らない生活」に変えていくためのヒントを解説した一冊。**薬は病気を治すものではない**と実感できるはずです。

◆著者プロフィール◆

宇多川久美子（うだがわ・くみこ）

1959 年生まれ。明治薬科大学卒業。薬剤師として総合病院に勤務していたが、「薬で病気は治らない」現実に目覚め、病院を辞め、自らも薬をやめたことで、不調だった身体が健康になり、生き方が大きく変わる。現在は自身の経験を活かし、医者依存、薬依存から脱却できる、病気にならない、病気を治す方法を広める啓蒙活動を行っている。ベストセラーとなった『薬が病気をつくる』（あさ出版）をはじめ著書多数。

■■■■■■■■■■■■■■■■ **本件に関するお問い合わせ先** ■■■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香　　〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130　E-mail：h-nishio@seishun.co.jp