



## 本の内容

しっかり知って、自分で予防、自分で治す。R60になると出やすいからだの不調から、加齢による悩み、生活習慣病まで、治療のガイドと自分でできる予防法・対処法を図解でわかりやすく紹介します。

## 目次

- 1 対人で「気になる」(薄毛・抜け毛、白髪が気になる  
加齢臭、口臭が気になる ほか)
- 2 痛みや自覚症状で「気になる」(もの忘れがひどい  
頭が痛い ほか)
- 3 ココロの「気になる」(気分がふさいで気分転換できない  
長く電車に乗ってられない ほか)
- 4 検査結果や数値が「気になる」(肝臓の数値を改善したい  
高血圧の心配がある ほか)