



解説

医師である著者が、自らの具体的な体験をもとに提示する、そもそも病気とは何か。健康とは何か。ほんとうの医療とは何か。

体の不調の原因は、自分自身にある。風邪を引くといった軽い病気から、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、はては心筋梗塞やガンなど重篤な疾患にいたるまで、その根本的な原因は患者さん自身にある。そして、その根本的な原因は、多くの場合、いわゆる「心」にある——その事実と向き合い、根本的な原因を解明して、それを改善しない限り、本当の意味での治癒は難しい。

人間の体と心は複雑に絡み合っている。病気という形で表れているが、実は心のほうに根本原因がある。そういうケースが、非常に多いのである。だから心への理解がなければ、ほんとうの医療はできない。

と同時に、そこがわかれば、健康になるための簡単なノウハウの数々がある。本書では誰でもすぐできる方法を具体的に提案する。江原啓之氏との特別対談も収録。