

報道関係各位

株式会社扶桑社

『専門医が教える 糖尿病ウォーキング！』

福田正博 著



40歳以上の3人に1人は糖尿病とその予備群
糖尿病の専門医、第一人者がわかりやすく語る
ウォーキングは
糖尿病と予防の特効薬!!

■ 扶桑社新書・新刊のご案内

生活習慣病のなかでも、複雑な治療法、長期的療養、食事制限など苦しい闘病生活で知られる糖尿病。扶桑社では、「いまや日本の国民病といえる糖尿病に自らの力で立ち向かうには、ウォーキングが最大に有効な方法である」と説く新書『専門医が教える 糖尿病ウォーキング！』を11月2日に発売します。

御社の媒体でのご紹介をぜひご検討いただきたく、ここにご案内申し上げます。

書籍紹介コーナーのほか、著者の福田正博先生へのインタビューなどのご取材依頼、読者プレゼントなどもお気軽にお問い合わせくださいますよう、よろしくお願いたします。

表紙、著者の写真などをデータでご用意しておりますので、お申し付けください。

目次

- 第1章 糖尿病専門医による治療はどこが違うのか？
- 第2章 糖尿病の治療費はいくらかかる？
- 第3章 ウォーキングは糖尿病の予防&治療薬だ！
- 第4章 実践！糖尿病ウォーキングーその1 歩く時間帯、頻度、スピード、歩数
- 第5章 実践！糖尿病ウォーキングーその2 歩き方、歩数計、フットケア、楽しみ方
- 第6章 糖尿病ウォーキングと食事で相乗効果を！
- 第7章 糖尿病とストレス、うつとの関係を理解する
- 第8章 糖尿病は「家族力」で治す！
- 第9章 Dr. モグの、患者さんからよく聞かれる18の質問

内 容

■ ウォーキングが「糖尿病大国」ニッポンを救う！

糖尿病改善のセオリーに即したウォーキングなら、血管の老化現象である動脈硬化を予防して血管力を高めることができます。短期的効果としてブドウ糖、脂肪酸の利用を促進し、長期的効果としてはインスリンの働きを高めて、減量や「腹やせ」を実現。また、加齢とともに低下する基礎代謝量を高め、高血圧、中性脂肪、コレステロールの改善に貢献します。

糖尿病患者とその予備群、メタボの人にとって有効な「糖尿病ウォーキング」の考え方、理論と、「5分ずつのこまぎれウォーキングでも効果はある！」など、その方法を実践的にていねいに解説します。

■ 糖尿病専門医とは何をするのか？ どこにいるのか？ 治療費はいくらなのか？

これまで語られなかったことについて、専門医の立場から、具体的情報をもって説明しています。

■ 糖尿病患者はうつになりやすいという事実、治療の燃えつき症候群の問題……

糖尿病診療の現場でいまいちばん重要とされるテーマについて考え、「ストレスとうつ対策のための8カ条」をあげています。どのように対応していくべきなのかを具体的に説きます。

■ 糖尿病患者の家族に向けて

「家族力」の重要性と、家族はどう対応していけばいいのか、その方法を具体的に提示します。

概 要

- ・書名 『専門医が教える 糖尿病ウォーキング！』
- ・著者 福田正博
- ・定価 756円（税込み）
- ・版型 新書 200ページ
- ・発売 2009年11月2日
- ・発行 扶桑社

本文より・イラスト/角慎作



著 者 紹 介

福田正博 ふくだ・まさひろ

1956年大阪府生まれ。日本糖尿病学会専門医。大阪府内科医会推薦医。大阪府内科医会会長。ふくだ内科クリニック院長。医学博士。

滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」（JR・地下鉄の新大阪駅から徒歩2分。<http://www.mog.gr.jp/>）を開院。ドクターモグの愛称で親しまれ、『AERA増刊 日本初！かかりつけ医を探すガイド 日本の家庭医 1435人』（朝日新聞出版）、『迷ったときの医者選び関西』（角川 SS コミュニケーションズ）、『美的』（小学館）、『ハナコウエスト』（マガジンハウス）など、マスコミに紹介されること多数、名医として著名な存在だ。

平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして医療界、患者さんらに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も好評。著書に『糖尿病は「腹やせ」で治せ！』（アスキー新書）がある。

本件に関するお問い合わせ先 株式会社扶桑社

広報宣伝部 小倉なをみ TEL:03-5403-8864 FAX:03-3578-3072 N_Ogura@fusosha.co.jp
書籍編集部 田中亨 TEL:03-5403-8870 FAX:03-3578-3088 S_Tanaka@fusosha.co.jp
〒105-8070 東京都港区海岸 1-15-1 <http://www.fusosha.co.jp/>