

若返りと健康のカギ！ 注目の「幹細胞」を名医が解説

かんさいぼう
『すごい幹細胞』7/18 発売

～「老けない人」の7つの習慣や食事術を大公開～

食や健康にまつわる本を多数刊行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、7月18日(木)に『すごい幹細胞「老けない人」の7つの習慣』を発売します。若返りと健康のカギ、そして再生医療の面からも、近年注目されている「幹細胞」。のべ20万人以上を診療し、再生医療の分野でも名医である三島雅辰先生が、そのしくみと不老に近づくライフスタイル&食事術を大公開。また、幹細胞の活性化を促す栄養素を多く含む食材と、おすすめレシピも紹介しています。



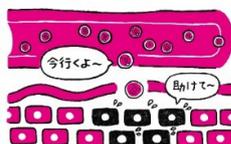
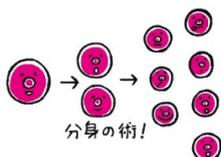
【主な内容】

- 1章 私たちの体が老化・再生するしくみ
- 2章 幹細胞にNGな習慣・今すぐ始めたい習慣
幹細胞を増やす7つの習慣
室内で無理なく続く！ おすすめのエクササイズ
- 3章 幹細胞を育てる！ おすすめ食材とレシピ
体がよろこぶ！ 栄養素と食材
心もよろこぶ！ おいしいレシピ
- 4章 歳をとると増える症状の傾向と対策
- 5章 老けない人の思考習慣

『すごい幹細胞「老けない人」の7つの習慣』

■幹細胞(かんさいぼう)とは

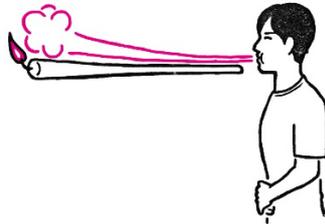
だれもが体の中に持っている幹細胞は、ダメージ修復機能などから「夢のような細胞」といわれています。幹細胞は、自分を増やすことで一定数を保ちつつ、必要に応じて別の組織に変身します。さながら忍者のように「分身の術」「変身の術」を使いこなし、病気やケガなどが起きたときは、みずからその弱っている場所へ向かう特殊能力「ホーミング(homing=家に帰る)効果」で、その部位の細胞を補給、メンテナンスをします。幹細胞は、とてもユニークで、よくできた細胞なのです。



加齢で減少する「幹細胞」のムダ遣いを減らし、いつまでも元気で若々しく！

いつまでも元気であるためには、体の機能が衰えないようにすることが不可欠。それには、年齢とともに減ってしまう幹細胞の減少スピードに「待った！」をかけること。そして、幹細胞がいきいきと働き、はぐくまれるような体内環境を作ることが大切です。

本書では、幹細胞と再生医療の話を中心に体の老化と再生のしくみについてわかりやすく解説。幹細胞のムダ遣いを減らし活性化させるために重要な「7つの習慣」と、なるべく避けたい行動、幹細胞を増やすために積極的に摂りたい食材 & おすすめレシピ、年齢が上がるとう起こりがちな症状や病気についての細胞の側面からのポイント解説も。さらに、いくつになっても前向きであるための思考習慣、ウェルビーイングな生き方についても触れています。



左：親しみやすいキャラクター「幹細胞ちゃん」がナビゲート。ふだんあまり意識しない「幹細胞」がぐっと身近に
中：室内で無理なく続く！ おすすめのエクササイズより「ディープブレス」。フーと 20 秒くらいかけて息を吐くだけ
右：心もよろこぶ！ おいしいレシピより「サーモンとアボカドのカルパッチョ」。摂れる要素 サーモン：ビタミン D、ビタミン B2、ビタミン B12 など / アボカド：ビタミン B 群(B1、B2、B6)、葉酸、ビタミン C、ビタミン E、カリウムなど

三島 雅辰（みしま まさたつ）

日本再生医療学会会員。日本美容外科学会会員。日本医師会認定産業医。1961 年東京生まれ。日本医科大学医学部卒業後、日本医科大学付属病院第一外科（消化器外科）および同救命救急センターにて外科的な医療技術を習得。2008 年、神奈川県川崎市に三島クリニックを開設。のべ 20 万人以上の患者を診療し、地域医療に貢献。その後、都内の再生医療クリニック院長として、多くの幹細胞治療に携わる。2019 年に再生医療提供計画第 2 種の認可を取得、G クリニック理事長及び院長に就任。自己脂肪由来幹細胞や培養上清液により、慢性疼痛や脳梗塞など 1000 人以上の患者治療実績を持つ。先端テクノロジーと卓越した医療技術を駆使し、再生医療・予防医療、美肌治療のほか、がん免疫療法、健康維持などの診療を行っている。

『すごい幹細胞 「老けない人」の 7 つの習慣』

2024 年 7 月 18 日(木)発売 定価 1650 円(税込)

A5 版、アジロ綴じ、132 ページ

<https://www.orangepage.net/books/1811>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当：遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】