

よし！ガンと闘おう！
そんな勇気を与える
元名物編集長の闘病記



「ガン（がん）を切らずに
10年延命！」

著／関根 進
ダイヤモンド社（☎03-5778-7240）
定価 1,500円（税込）

著者は、かつて「週刊ポスト」の発行部数を100万部まで押し上げた元名編集長。10年前に食道ガンにかかったが、切開手術を拒否し、病院を「脱走」したというツワモノで、薬草&薬食療法を中心に在宅で療法し、現在に至るまで延命している。

戦い「情報力との闘い」だと振り返る。その闘いの中で著者が得た情報は、現在ガンと闘う患者やその家族にとっても、生きた情報といえるだろう。

また、ガン延命の秘訣に、「患者力」をあげている。これは、「病気が患者が治す」という意識を高めること。そんな患者力を向上させる一冊だ。（寿）

カラダとココロに健やかさを贈る

あんしん図書館

エッセイストとしても
高名な医師の書いた
「うつ」の親切ガイド



「「うつ」かな？
と思ったら読む本」

著／斎藤茂太
アスペクト（☎03-5281-2551）
定価 900円（税込）

厚生労働省の実施する「患者調査」によると、平成11年に44・1万人だった日本のうつ病総患者は、平成17年には92・4万人と、実に6年で2倍以上に増加している。

「うつ病は誰にでも起こりうる」と著者はいう。税務調査がきっかけで発症した中小企業の社長の例をはじめ、本書で紹介される患者の姿は、身近に感じられるものが多い。

しかし、この数値には、医療機関にかららない患者は含まれていない。「自分は「うつ」ではないか？」と不安を抱いている人は、相当数にのぼるであろう。

「「がんばり」だけではうまくいかない」「安心のため、いつも「うつ」を疑ってみる」など、「うつ」を避ける生き方のヒントも豊富だ。

2006年に逝去した斎藤茂太氏は、精神医療に取り組み一方で、名エッセイストとしても活躍。本書も、「うつ」についてたいへん読みやすくまとめられている。

そして、まわりの人の心がけや、薬物療法についてなど、「うつ」を治療中の人へのアドバイスも充実。タイトルどおり、「うつ」を疑ったときにぜひ読んでほしい一冊である。（寿）