

県内総合



「養生訓の進化論」を出版した
永井博式さん=岐阜市東鶴、
岐阜保健大

岐阜保健大教授で薬学博士の永井博式さん(79)=免疫物理学が、著書「養生訓の進化論」を岐阜新聞社から出版した。江戸時代に

貝原益軒が記した「養生訓」を基に、現代人が持つべき健康に必要な考え方をまとめた。

養生訓は、庶民向けの健

康書として、人生を楽しむことや「腹八分目」など生活習慣の大切さを説いており、現代の考え方を通じる部分が多い。近年、国はヘルスケア目標として「予防・個別化医療・自己健康管理

解説。養生訓の理論を裏付けると同時に、人工知能やロボットなど最先端技術を活用した「超スマート社会」の中で、健康をどう維持していくのか指南している。永井さんは「養生訓の内容は科学で証明されていることが多い」と話す。

書籍は四六判、232頁で1540円。書店、インターネット、岐阜新聞販売店で注文できる。

(岡部導智賢)

養生訓から健康術説く

岐阜保健大教授 永井さん著書出版

「生活環境」などについて、「養生訓」でもこれと同じ考え方があ示されている。

著書では「健康」「食