

## 新刊本の紹介

新商品・新エクササイズ・会員のプログラム・  
協会の活動・本を紹介するコーナーです

『1日1問 読めば身につく健康歳時記365』を読んでコロナと戦う！

感染症にまけないセルフケア対策にもお役立ち。

## 「おせっかい倶楽部 1日1問読めば身につく健康歳時記365」

(企画・監修:NPO 法人エビデンスベーストヘルスケア協議会)

今回も当協会理事 森谷敏夫先生に関係する一冊をご紹介します。紹介文はこの本の企画・監修の NPO 法人エビデンスベーストヘルスケア協議会から頂戴しました。



面白い本が出た！いや、為になる本と言っても良いだろう。帯の部分には「世界の最新エビデンスに基づいた内容 著者は29名の学者陣の執筆」と書かれていて大きく「京都大学とのコラボ企画」とある。

確かに執筆陣を見ると、京都大学名誉教授で元副学長、現在医療経済研究機構特別相談役で医療経済・行動経済学の専門家西村周三博士や、京都大学名誉教授で京都産業大学や中京大学で教鞭をとっている運動生理学の森谷敏夫博士、京大大学院医学研究科の健康情報学分野の教授で疫学・健康情報学を専門で研究されているお医者様中山健夫博士の名前がある。さらに、臨床予防学を研究、内科医の板根直樹先生というようにその道で高名な専門家の方々と、現役の医師や看護師、管理栄養士、薬剤師の博士等々の名前が並ぶ。

毎日のようにテレビのニュースで新型コロナウイルスの感染者数が話題になり、病床が足りないとか、飲食関係の店に時短営業を求めるとか、はたまた「不要不急の外出を避けて、お家にいて欲しい」との自粛願いやなどの話題ばかり。自分でコロナから身を守るには、マスク、うがい、手洗いしか無いのだろうか？

今も昔も自分の身は自分で守れ！と言われる。ならば、専門書を読めない一般人は、どうしたら良いか？ この本を読めばきっと見つかるのではないか、と思う！