

# 健康管理の基本5カ条

「病気になる人を治療する」ことを目的とするのが、従来の医学でした。その従来の医学は、基礎医学、診断学、治療学を中心にまとめられています。

しかし、健康な人が「健康のまま長生きしたい」という願望を持つにいたって、健康管理を学問化する必要が生じました。その研究の結果、体系化されたのが、健康管理学です。

「健康管理とはどうすることか」に対する回答が、下記に述べられています。下記の5カ条をよく覚えてください。

## 第1条

健康管理とは、「90歳を超えても、頭脳明晰で、自分の足でどこにでも行けて、意欲高く、疲れを知らず、そして、見た目の姿は50歳」を目標として、それを実現するために取り組む諸行為のことである。その内容は、寿命管理、体調管理、容姿管理に三分類され、それぞれに学問が存在する。

## 第2条

寿命管理学とは、「90歳を超えても生きている」を実現するための学問である。第一の秘訣は、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血、肺炎、胃ガン、肺ガン、大腸ガン、肝臓ガン、膵臓ガンに対して検査結果を分析し、「発症しやすい身体」「発症し得る身体」「発症しようがない身体」に分けることである。

## 第3条

体調管理学は、知的能力、身体能力、意欲、疲労回復力の4つをキーワードとする。

## 第4条

容姿管理学は、体型と素肌をキーワードとする。

## 第5条

健康管理学は、予想医学を土台とする。