



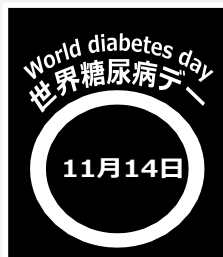
『自己防衛』 (=Self-defense) の時代が始まった ～ この時代を生き抜くための「基本的な考え方」～

人間は往々にして、病気を宣告されて初めて悔む。まさに「後悔先に立たず」 (=後で悔やんでもどうにもならない) である。→ その典型的な病気が、長い間 自覚症状もなく、突然 発見される/発症する「癌」や「MCI/認知症」であり、「なってしまうメカニズムとその予防方法を知らなかったこと」 = 「知識の欠如」への“後悔”である

かつての「人生50年」が2倍になる長丁場の『人生100年』の時代を迎え、『人生を完走する』ことが困難になっています。—— 『完走』を妨げて、“途中棄権”を引き寄せる一番の難敵が「MCI → 認知症」です

なってから治療を始める「現在の医療制度」は、病気を未然に防ぐ『一次予防』の世界からとても遠い。—— 治せるのならそれでもいいのですが、「なったら治せない」のが現実。→ そのため、高血糖と「MCI → 認知症」の深い関係など「最新の知識を知って未然に防ぐ」しか方法はありません

BST
コメント



【認知症の種類】

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- その他

- 認知症は別名「3型糖尿病」や「脳の糖尿病」と呼ばれます。
- 未然に防ぐ方法は「快食」 = 「高血糖にならない食事」です