

目次

まえがき 2

1章 健康って何？ 9

1-1	健康の定義	10
1-2	身体と心以外に健康に影響するもの	11
1-3	身体の健康に必要なもの	15
1-4	心と身体は表裏一体である	27
	【章のまとめ】	35

2章 人の健康はどのように保たれるのか？ 39

2-1	ホメオスタシスが健康の鍵	41
2-2	自律神経の役割	44
2-3	免疫系の役割	51
2-4	内分泌系の役割	54
	【章のまとめ】	59

3章 ホメオスタシスを

しっかり機能させるには？ 61

- 3-1 身体へのINPUTとOUTPUTが大事 ————— 63
- 3-2 INPUTで重要な水分・栄養素・酸素 ————— 65
- 3-3 OUTPUTで重要な排泄
(排便・排尿)・発汗・呼吸 ————— 75
- 3-4 身体を整えることの重要性 ————— 79
- 【章のまとめ】 86

4章 自分の不調に気づき、

体調をコントロールする 89

- 4-1 不調には前兆がある ————— 91
- 4-2 健康を保つために不調の前兆で気づこう — 94
- 4-3 不調の前兆に対する対処方法 ————— 102
- 4-4 精神面も無視できない ————— 116
- 【章のまとめ】 119