

目次

はじめに

2

風邪症候群とインフルエンザ

胃腸の病気とその予防

肝臓かんぞうなどの病気とその予防

高血圧とその予防

糖尿病とその予防

甲状腺こうじょうせんの病気とその予防

腎臓の病気とその予防

リウマチなどの病気とその予防

7

18

27

34

41

46

50

56

血液の病気とその予防

感染症とその予防

肺炎とその予防

神経の病気（外傷、腫瘍）

中毒

性病

呼吸器

癌

サプリメント

検査

66

71

82

89

98

106

112

116

124

126

おわりに

128