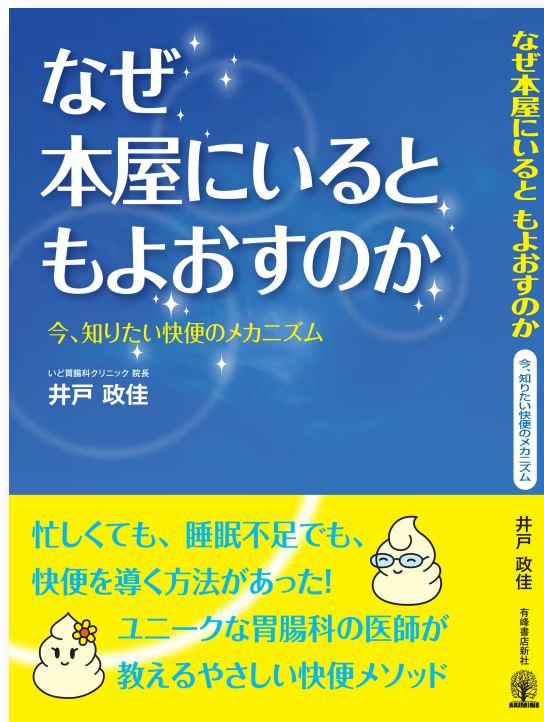


なぜ本屋にいるともよおすのか

～今、知りたい快便のメカニズム～

著者 井戸政佳

HP



睡眠不足でも、忙しくても、快便を導く方法あります!

健康のバロメーターはいつの時代でも、「快食・快眠・快便」です。しかし現実には社会人をしていると、この3つがうまくコントロールできません。時間に追われて忙しいですし、考えることが多いですから。すっきりしない日々が続く人がじつに多いのです。なかでも働く人たちの一日を左右してしまうのが、「快便」というテーマです。ストレス社会のなかで、「せめて快便だけは取り戻したい」との働く人たちの多くの声から、本書は出来上がりました。

胃腸の専門医が教える誰でもできる目からウロコの快便方法満載です!

なお本書のタイトルは、書店さんにお勤めの方々にうかがったところ、「わたしたちはそんなに便通には悩んでない」という多くの声をもとに、付けさせていただきました。

ベストセラー『なぜ、「これ」は健康にいいのか?』をもとに、付けさせていただきました。
より実践できる!

井戸政佳

1964年三重県生まれ。東京慈恵会医科大学卒業、医学博士。20年あまりの病院勤務(外科)を経て、2代にわたり三重県伊勢市で開業していた医院を継承。現在、いど胃腸科クリニック院長。学生時代はTVのエキストラ、パフォーマンス集団で芸を磨いた経験を持つ異色の医師である。

コンテンツ

- がまんしたオナラはどうなる?
- なぜ飲み過ぎると下痢ピーになるのか?
- まさか!これが下痢の犯人だったのか
- ウンチクンに会いたい～便秘ってなに?～
- ウンチクンのクスリとは?
- ウォシュレットはどうやって使うのか?
- たばこはウンチクンを呼ぶか?
- 毎日決まった時間にウンチクンを呼ぶには
- ウンチクンのツボ
- ウンチクン体操 etc...

好評発売中!!

お問い合わせご注文は

FAX: 03-5996-0454

TEL: 03-5996-0444

HP: <http://www.arimine.com>

体裁: 四六版並製 ISBN978-4-87045-250-3

総頁数: 208頁オール2色 C 0030 ¥1400E

番線印

有峰書店新社

著者 井戸政佳

なぜ本屋にいるともよおすのか
～今、知りたい快便のメカニズム～

ご注文数

定価 1470円

本体1400円+税5%

冊

ISBN978-4-87045-250-3 C0030