

なんと!

人生に4回ある

# 「厄年」

のサイエンス



## 厄除け

# 7大疾病の 発症率が 高まる 年齢

神頼みではない、健康のための  
“厄よけ”を知っておこう。

本書では、健康寿命を縮める7大疾患の脳血管疾患や心疾患などについて、約75万人のデータをもとに性別・年齢別発症率を抽出。現代版の新たな“新厄年”を導き出し、生活習慣を振り返るきっかけにしようと呼びかけている。

まず、男性なら24歳の頃には、糖尿病の発症リスクが0.5%上昇を開始する。そのため、24歳の“厄よけ”として、体重の5%減を目指そう、といった具合だ。

脳血管疾患では、男性は50歳で発症リスクが2倍に、63歳になると7~8倍と急上昇する。動脈硬化を進行させる活性酸素を除去したり、過剰な糖分が細胞を変性させる糖化を防ぐための、食事の工夫や運動を心がけたい。

### “新厄年”の年齢とは

男性 24歳、37歳、50歳、63歳

女性 25歳、39歳、52歳、63歳

板倉弘重 新厄年(4回ある「厄よけ」)

23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46
47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58
59	60	61	62	63	63

**63歳で健康な人は、なぜ100歳まで元気なのか**

人生に4回ある「新厄年」のサイエンス

**75万人のデータが証明!!**

1つの「新厄年」に人生と寿命が決まる!

講談社+α新書

(講談社+α新書) 新書 板倉 弘重 (著)