

【目次】

はじめに

第一部 〔第一章〕 医とくすり（エッセー）

くすりを飲みこなす
爆薬から夢の「くすり」に
わらをも掴む思いで
1回やったらやめられない
血圧の値は1日10万回
医者ともあろう者が
柿が赤くなると医者が青くなる
気分につけるくすり
「百薬の長」を「百厄の長」としないために

第一部 〔第二章〕 ドクター西のひとり言

冥土に灯っているロウソク
病院の数と質の問題
清潔好きと感染症
詰め込み教育が神経回路をつくる
老人性「物忘れ」とそうでない「物忘れの病気」との狭間
短時間の「昼寝」は頭をすっきりさせる
運動会—くやしかった町内対抗リレー
いつ運転をやめるかが問題だ
信じられないうっかりミス
肝臓がフォアグラ状になる
ちょっと聞きにくいけど…
酒ばかりではない「飲んだら、乗るな！」
親も子離れ、子も親離れ
ご同輩、山登りにはご注意ください
生水が飲めるのは日本だけ
水を怖がらない遊びをおぼえよう
痛みと共に生きる知恵も必要かな？
ちょっと疑わしい話—くすりに頼り過ぎは考えもの
密かに進行する医療の低下
失いたくない「美しい日本女性」
高齢者の肺炎に注意
元気の秘訣：年より若く見せよう
誰が言い出したのか「ハイ 患者様！」？
「年寄りの冷や水」と言われなかったために
これでいいのか英語教育？
今こそ求められる優秀人材優遇策
気を付けよう！海外からのお土産健康食品
危険察知能力を開発しよう
本当は「違法ドラッグ」より怖いアルコール
「70の手習い」も可能に
年をとると睡眠サイクルが崩れる
わが国の医療制度を崩壊させてはならない

第一部 〔第三章〕 なるほど健康講座

サプリメント（補助栄養剤）や健康食品の落とし穴
くすりが効く人、効かない人
ご用心！動物からの感染症
食中毒の季節—どこへいった病原性大腸菌O157—
スポーツと突然死
自殺者増加とうつ病治療薬
医学・医療はまだ科学ではない
同じ品質、効果で安価な医薬品—ジェネリック医薬品—
人はいつからくすりを使うようになったか
がんばれリハビリテーション
うっかり不注意ではすまされない—医療事故—
ことばの学習と脳の発達
熱中症にご用心
60歳男性の体力
インフルエンザ・ワクチンと新しい治療薬
よくおこる冬場の感染性胃腸炎
冬場に多い脳内出血
連休疲れと五月病
日本での未承認の坑がん薬使用が増えている
後を絶たない塵肺被害者
子どもの運動会での親の事故
小児診療の問題点
秋の花粉症にご注意
受験生の諸君へ「朝食を食べよう」
冬場に多い—酸化炭素中毒
高齢化と医療費増加の問題をどう解決するか
糖尿病の古くても新しい予防法
老後の「心臓のときめき」にはご用心
忘れられている病気—結核—
くすりの安全性を求めて
再度注目される赤ブドウ酒の効用
終末期医療の問題点
かぜ薬との付き合い方
催眠薬の上手な使い方 習慣性低く自然な眠りも
「リハビリテーション」とはどんなこと？
報酬引き下げ・医療の質を低下させるな
お母さんに知ってほしい男の子の生理

第二部 からだのなぜなぜ

どうしておばあさんの顔にはしわがあるの？
どうして時々色の付いた夢を見るのだろう？
どうして緊張するとオシッコをしたくなるの？
お酒を飲みすぎるとどうして頭がズキズキするの？
デートの時はどうしてドキドキするの？
耳って、どうして変な形をしているの？
走りの速い遅いつてどうして決まるの？
色白、色黒ってどうやって決まるの？

カナシバリってどういうこと？
感動したときや感激したときにどうして鳥肌が立つの？
マラソン選手の脈拍が少ないのはなぜ？
手や足の指の長さは、どうして決まっているの？
爪はどうして伸びるの？髪の手と同じ？
冷たいものを飲むとどうしてお腹がしくしくするの？
うれしい時に涙が出るのはなぜ？
人の顔ってなぜ赤くなったり青くなったりするの？
かき氷を急いで食べるとツーンと頭が痛くなるのはなぜだろう？
ビックリするとなぜ心臓はドキドキするの？
なぜ右利き、左利きになるのだろう？
かぜをひいたらなぜ熱が出るの？
どうして白髪になるのだろう？
辛いものを食べるとどうして汗が出るの？
において、鼻のどのへんで感じるの？
蚊に刺されるとかゆくなるのはなぜ？
『ほくろ』はどうしてできるのだろう？
どうして疲れると甘いものがほしくなるの？
どうしてえくぼができるのだろう？
どうしてテープに録音された自分の声が他人の声みたいに聞こえるの？
昼食のあととても眠くなるのはなぜ？
プロ野球の選手はボールが止まって見えるってほんと？
人はどうして木や草が食べられないのだろう？
緊張するとどうして冷や汗が出るの？
人のヒゲは何の役に立っているのだろう？
どうして寝る子は育つといわれるのだろう？
どうしてかぜをひくとこんこんと眠るのだろう？
どうして乗り物酔いになるのだろう？
人にはどうして指紋があるのだろう？
がまんしたオナラはどこへいくのだろう？
なぜ水が沸騰する 100 度に近い温度のサウナに入れるのだろう？
どうして年をとると耳がとおくなるのだろう？
どうしてお腹がすくと腹の虫がなくのだろう？
つむじ曲がりってどういうことだろう？
血液型で性格が分かるって本当？
運動神経が鈍いってどういうこと？
人は何歳ぐらいまで生きられるのだろう？
寒さに当たるとどうして鳥肌がたつのだろう？
人はどうして悲しくてもうれしくても涙がでるのだろう？

おわりに