

「お腹のトラブル」撲滅宣言!!

消化器内科の
名医が
本音で診断

腸内革命

湘南いしぐろクリニック
院長/医師
石黒智也 著
鳥居りんこ
取材&文

「ゆるい出ないを
解消する
腸スッキリ!!」の
新常識
目指せ
「一日一便」

どうする
腹痛!?

通勤中に下すなら朝食は後回し
急な下痢を凌ぐ意外テク
便秘には野菜より肉を... etc.

3月
23日
発売!

『消化器内科の名医が本音で診断
「お腹のトラブル」撲滅宣言!!』

湘南いしぐろクリニック
院長/医師
石黒智也 著
鳥居りんこ 取材 & 文
定価 本体1600円+税 双葉社

当院院長
石黒智也先生の
初著書が
出ます!!



イラストレーション
渡邊杏奈 (MONONOKE Inc.)

日本から 「便秘と下痢」を ゼロに!

内容紹介

朝の満員電車で急にグルグル痛み出す。
いきんでいるのにスッキリ出ない。
そんな「お腹のトラブル」を撲滅すべく、元芸人志望にして
消化器内科のユニーク名医・石黒智也先生が立ち上がる!
“通勤中に下すくらいなら朝食不要”など、豊富な臨床とみ
ずからのユル腹を元に導き出した本音診断が炸裂。
毎日のお通じ状況を簡単に記録するだけで快腸生活が手に入る
「ウンコー日誌」の付録つき。



第1章
「うんちの不安」と
サヨナラするための
予備知識

第2章
止めてみせます、
下痢への恐怖

第3章
便Pに捧げる
「一日一便の快感」
獲得法

第4章
とっておきの
「名医」のを見つけ方

特別付録

「快腸快便」を手に入れる
ウンコー日誌

Amazon



honto

