

2026年7月

【特集】

健康長寿のカギ「ミトコンドリア」活性術

近年、ミトコンドリアが次世代医療の重要テーマとして注目されている。ミトコンドリアはエネルギーを産生する細胞内小器官だが、心筋や神経細胞など「生まれ変わらない細胞」ではその質と量が慢性心不全や神経疾患に深く関与することが判明し、循環器・脳神経領域での研究が加速している。また基礎研究から、ミトコンドリアはエネルギー産生にとどまらず細胞の代謝制御にも関わることが明らかになり、その質と量を維持するマイトファジーの機能を高める医薬品・サプリメントの開発も進んでいる。さらに、運動・軽い断食・睡眠といった健康長寿につながる生活改善の多くが、ミトコンドリア機能の向上と関連していることも世界的に示されつつある。本特集では、これらを3回に分けてわかりやすく解説し、読者の医療知識のアップデートと生活改善への取り組みを後押ししたい。

第1回 心機能、血糖、認知症……、次世代医療のキーポイントはミトコンドリア

第2回 加齢ストップ！話題のNMN、CoQ10などもターゲットはミトコンドリアだった

第3回 ミトコンドリアを元気にする生活術、お勧めはHIIT？

【特集】

その脚の痛みやしびれ…「脊柱管狭窄症」かも

「歩いてしばらくすると脚がしびれるが、前かがみになると楽になる」——50代以降に急増し、70歳以上の半数近くがその症状を持つとされるのが「腰部脊柱管狭窄症」。しかし実は、脊柱管狭窄症とよく似た症状を示す別の病気が隠れていることもあれば、「手術しかないと思っていたが実は不要だった」というケース、逆に、様子を見ているうちに痛みやしびれが慢性化してしまうケースもある。本特集では、脊柱管狭窄症の正しい見極め方をはじめ、早めの受診が必要なサイン、痛みやしびれを和らげる体操まで最新の知識を紹介する。

第1回 歩ける距離が短くなったら要注意 脊柱管狭窄症の見逃せないサイン

第2回 脊柱管狭窄症をセルフチェック！手術検討の3つのサインとは

第3回 脊柱管狭窄症のしびれ痛は改善できる！カギは腰椎を守る5つの筋肉

【健康Q&A】筋肉・筋トレの悩みに大淵修一先生が回答

【テーマ別特集】快腸

2026年8月

【特集1】静かな筋力アップ戦略

【特集2】老化を防ぐ「時間栄養学」

【健康Q&A】筋肉・筋トレについてのQA

【テーマ別特集】未定

※企画予定は変更になる可能性があります。

2026年 年間

【特集】【シリーズ特集・がん】

2月：がんの超基本 3月：原発不明がん 4月：大腸がん

5月：胃がん 6月：前立腺がん 7月：女性のがん 8月：膵臓がん

【シリーズ特集・トリセツ】 おしりのトリセツ / 鼻のトリセツ

編集案はいずれも予定です。変更になる場合がございますことを予めご了承下さい。

《お問い合わせ》 日経BP メディアビジネス推進部 日経グッデイ担当まで gdy-ad@nikkeibp.co.jp