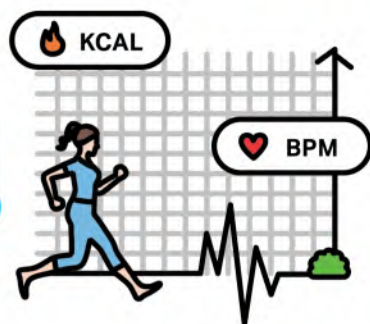


howto

10000人を60年間追跡調査してわかった 健康な人の小さな習慣

# ไขความลับ

## อายุยืน



ไอริช  
เก็ตสียะ  
เขียน

กมลวรรณ  
เพ็ญอร่าม  
แปล



## แบบ

## คนญี่ปุ่น



### Nutrition Facts

Serving size

Serving per Container

Amount per serving

Calories

% Daily V

Total fat



เรียบเรียงจากการวิจัยเชิงระบาดวิทยา  
ที่ยาวนานเกือบชั่วอายุคน ติดตามกลุ่มตัวอย่าง 10,000 คน  
เป็นเวลากว่า 60 ปี เพื่อค้นหาความลับของคนญี่ปุ่น  
ที่อายุยืนอย่างมีสุขภาพดี



howto

# ไขความลับ อายุยืนแบบคนญี่ปุ่น

10000人を60年間追跡調査してわかった  
健康な人の小さな習慣

โอฮิระ เก็ตสึยะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

115014 ด็อกเตอร์ไลฟ์สไตล์



## ไขความลับอายุยืนแบบคนญี่ปุ่น

10000人を60年間追跡調査してわかった 健康な人の小さな習慣

## howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

**www.amarinbooks.com**    @amarinbooks  **Amarin HOW-TO**

10000 NIN WO 60 NENKAN TSUISEKICHOSASHITE WAKATTA KENKONA HITO NO CHIISANASHUKAN  
by Tetsuya Ohira

Copyright © 2025 Tetsuya Ohira

Thai translation copyright © 2025 by AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc., Tokyo

Thai translation rights arranged with Diamond, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8618-9

เผยแพร่ครั้งแรก ธันวาคม 2568

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภาค • กรรมการผู้จัดการ อนุเกียรติ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ, ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มณฑิรา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ นิคมภัทร เขาแก้ว • บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ถิระเจริญสกุล

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมตดาต

คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์ • พิสูจน์อักษร เน้นฐริ อุกเรจา, อัมไพวรรณ ยศศิริพันธุ์



# คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยสงสัยไหมว่า...ทำไมบางคนถึงมีสุขภาพดี อายุยืน และ  
ยังคงแข็งแรงได้แม้ในวัยชรา

ถ้ายังไม่แน่ใจในคำตอบ หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปพบกับ  
“ความลับ” ที่แท้จริง ซึ่งไม่ได้อยู่ในอาหารเสริมราคาแพง  
โปรแกรมสุขภาพสุดล้ำ หรือวิธีลัดใดๆ แต่มันซ่อนอยู่ใน  
“นิสัยเล็กๆ น้อยๆ” ที่เราเริ่มทำได้ทันที

เนื้อหาในเล่มไม่ได้เกิดจากแรงบันดาลใจชั่ววูบ หรือ  
มุมมองส่วนตัวของผู้เขียน แต่เป็นผลลัพธ์จากหนึ่งในงานวิจัย  
เชิงระบาดวิทยา (Epidemiology) ที่ยาวนานที่สุดจากการ  
ติดตามชีวิตของผู้คนในญี่ปุ่นกว่า 10,000 คน เป็นเวลากว่า  
60 ปี เพื่อไขความลับที่ว่า...“อะไรคือปัจจัยที่ทำให้คนเรา  
มีสุขภาพดี และมีอายุยืนไปพร้อมๆ กัน”

ดร.โอฮิระ เท็ตสึยะ แพทย์ด้านระบาดวิทยา ได้ทุ่มเทเวลาทั้งชีวิตให้กับการศึกษาข้อมูลเชิงลึกจากผู้คนทั่วญี่ปุ่น เพื่อแยกแยะว่า อะไรคือ “พฤติกรรมที่ส่งผลดีในระยะยาว” และอะไรคือ “ความเชื่อที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ”

สู่ผลลัพธ์ที่เรามองข้ามอย่าง “กิจวัตรประจำวัน” ซึ่งไม่เพียงช่วยยืดอายุขัย แต่ยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

เราจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่เปลี่ยนวิธีคิดของคุณเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และจุดประกายให้คุณค่อยๆ สร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืนพร้อมกับมีความสุขไปในทุกช่วงวัยของชีวิต

howto

# คำนำผู้เขียน

ในปี ค.ศ. 1960 ที่จังหวัดอาคิตะ...

หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งประสบปัญหาร้ายแรงที่ไม่มีใคร  
รับมือได้

ซึ่งก็คือ อัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง  
ที่สูงมาก

ตอนนั้นญี่ปุ่นมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือด  
สมองสูงสุดเป็นอันดับ 1 ของโลก โดยจังหวัดอาคิตะมีอัตรา  
การเสียชีวิตสูงกว่าโอซาก้าเกือบ 2 เท่า

จริงอยู่ที่แต่ละภูมิภาคมีวัฒนธรรมต่างกัน

แต่ตัวเลขนั้นผิดปกติเกินกว่าจะจัดการด้วยการมองให้  
เป็นเรื่องบังเอิญได้

แพทย์จำนวนมากพยายามค้นหาสาเหตุแล้ว แต่ก็ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง

โรคภัยใด ๆ ล้วนมีสาเหตุทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม การกินอาหาร กิจวัตรการออกกำลังกาย หรือความเครียด...

ผู้คนเหล่านั้นป่วยด้วยกิจวัตรประจำวันที่ทำมาตลอดหลายปีหรือหลายสิบปี โดยมีเหตุปัจจัยหลายอย่างสั่งสมประกอบกัน

อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลมักจะอยู่ในขั้น “วิกฤต” แล้ว

พวกเขาจึงจดจำกิจวัตรประจำวันเมื่อ 10 ปีหรือ 20 ปีก่อนไม่ได้

**“ทำไมคนคนนี้ถึงเป็นโรคหลอดเลือดสมองนะ”**

แม้แพทย์จะวินิจฉัยผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้าและพยายามหาสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค แต่ก็ยังระบุสาเหตุไม่ได้อยู่ดี

ชาวบ้านจำนวนมากจึงต้องล้มตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อไป

กระทั่งมีนักวิจัยคนหนึ่งปรากฏตัวขึ้น แล้วใช้ “วิชาสถิติ”  
เข้าช่วย

การแพทย์ที่ผ่านมาใช้การรักษาแบบดั้งเดิม ซึ่งก็คือ  
การรักษาผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้าโดยอิงจากกรณีตัวอย่างในอดีต  
แต่นักวิจัยคนนี้ไม่ทำอย่างนั้น

นักวิจัยคนนี้มุ่งเน้นไปยังคนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้ป่วย ซึ่งเป็น  
“คนสุขภาพดีที่ยังไม่เป็นโรค”

กล่าวคือ คนกลุ่มนี้ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าพวกเขาจะป่วย  
หรือไม่

“คนที่จะป่วยในอนาคต ต้องมีปัญหาเรื่องวิถีชีวิตตั้งแต่  
ปัจจุบันอย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นผมจึงเก็บข้อมูลในปัจจุบัน  
เพื่อติดตามผล ก่อนจะยืนยันว่าในอนาคตใครจะป่วยหรือไม่ป่วยบ้าง”

นักวิจัยคนนั้นมองไปถึง “อนาคต”

ในขณะที่การรักษาแบบดั้งเดิมที่ผ่านมาเป็นการวิเคราะห์  
ผู้ป่วยจาก “สภาวะปัจจุบัน”

กล่าวคือ แม้เราจะทราบว่า “ผู้ป่วย A มีอาการอย่างไร”  
แต่กลับคาดเดาได้เพียงว่า “ผู้ป่วย A ป่วยด้วยโรคอะไร”  
เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อสังเกตและติดตามดูผู้คนจำนวน 10,000 คนทั้งคนที่มีสุขภาพดีและสุขภาพไม่ดีมาเป็นระยะเวลา นาน นักวิจัยก็เข้าใจเรื่องนี้แจ่มแจ้ง

เพราะเขาใช้ข้อมูลตามรอยและวิเคราะห์จนหาสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วย A ป่วยได้แล้ว

เขานำ “วิชาสถิติ” เข้ามาผสมผสานกับการรักษาแบบดั้งเดิม สิ่งแรกที่เริ่มทำคือการรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียด ซึ่งถือเป็นการเตรียมเอกสารสำหรับการวิจัยในอนาคต

ตอนนั้นเป็นยุคที่หมู่บ้านยังไม่มีแม้แต่อุปกรณ์ตรวจสุขภาพ แต่เนื่องจากเขาต้องตรวจเช็คความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านที่มีสุขภาพดีกับสิ่งต่าง ๆ ข้อมูลที่ต้องใช้จึงมีจำนวนมหาศาล และเมื่อนำข้อมูลของตัวอย่างเปรียบเทียบมารวมด้วยแล้ว ตัวเลขเหล่านั้นก็มากถึง 10,000 ข้อมูลเลยทีเดียว

แน่นอนว่าเวลา 1-2 ปีนั้นไม่เพียงพอ เขาต้องใช้ข้อมูลเป็นเวลามากถึง 10-20 ปี งานนี้จึงต้องใช้ทั้งเวลาและความพยายามอย่างยิ่งยวด

นักวิจัยคนนั้นเข้าใจเรื่องดังกล่าวแล้ว แต่ก็ยังรวบรวมข้อมูลต่อไป เพราะ “ข้อมูลที่ได้มาในตอนี้ จะกลายเป็นขุมทรัพย์ล้ำค่าในอนาคตอย่างแน่นอน”

นักวิจัยนำแนวคิดจาก “วิชาสถิติมาผสมผสานกับการแพทย์” เพื่อให้ใช้ได้จริง และตัดสินใจว่า ต่อให้ผลลัพธ์จะยังไม่ปรากฏในระหว่างที่ตัวเองยังมีชีวิตอยู่ แต่เขาก็จะทำสิ่งนี้ต่อไป

สิ่งที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่งานวิจัยระยะสั้นที่ใช้เวลาเพียง 1-2 ปี แต่เป็นกฎเกณฑ์สากลสำหรับสุขภาพของมนุษย์ที่ผ่านการวิจัยมากกว่า 60 ปีและได้รับการพิสูจน์แล้ว

การวิจัยเหล่านี้เริ่มต้นในช่วงปี 1960 โดยดำเนิงานอย่างกระตือรือร้นไม่ไ้แค่ในญี่ปุ่น แต่รวมไปถึงในต่างประเทศด้วย

แม้หนังสือเล่มนี้จะวางขายในปี 2025 ซึ่งหากจะเริ่มการวิจัยแบบเดียวกันในปัจจุบัน ต้องใช้เวลาไปถึงปี 2085 งานวิจัยนี้จึงเป็นข้อมูลทำงานวิจัยขึ้นไหนก็แทนที่ไม่ได้

หลังจากเวลาผ่านไป 60 ปี นักวิจัยคนดังกล่าวก็ได้ค้นพบหลักสุขภาพสากลสำหรับคนญี่ปุ่น ซึ่งกล่าวโดยสรุปจากเนื้อหาได้ว่า **คนสุขภาพดีคือคนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้ได้ปฏิบัติตาม “กิจวัตรประจำวันที่ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยไม่รู้ตัว”**

เรื่องนี้ไม่ใช่แค่ว่าเรามีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าหรือ  
ตระหนักเรื่องสุขภาพมากพอไหม ในทางกลับกัน แม้“ความ  
มุ่งมั่นแรงกล้า”ของเราจะหดหาย แต่เรากียังมีสุขภาพ  
ที่ดีได้ ดังนั้นพวกเราที่อยู่ในยุคปัจจุบันเพียงแค่เลียนแบบ  
คนรุ่นก่อนก็พอแล้ว

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำว่า คนในยุคปัจจุบันควร  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้ความรู้จากประวัติศาสตร์  
ดังกล่าวนี้อย่างไร

ผมรู้สึกภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้นำ “กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพ”  
ซึ่งผ่านการพิสูจน์จากประวัติศาสตร์ของญี่ปุ่นแล้ว มาสรุป  
เป็นหนังสือเล่มนี้เพื่อนำเสนอแก่ทุกคน

ดังนั้นต่อจากนี้ผมจะค่อย ๆ แนะนำ “ความรู้เรื่องสุขภาพ”  
ที่ได้ทราบจากกาลเวลาให้แก่คุณ

# สารบัญ

## อารัมภบท ทำไม “การแพทย์ x สติ” จึงเป็นหลักฐานที่หนักแน่นที่สุด

- ระบาดวิทยา : การศึกษาเชิงปฏิบัติ  
ด้วยการแพทย์และสถิติ 1
- กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล  
อย่างต่อเนื่อง 60 ปี 3
- CIRCS ที่ต่อเนื่องยาวนาน 60 ปี  
ถือกำเนิดขึ้นอย่างนี้ 4
- สาเหตุที่กล่าวได้ว่างานวิจัยระบาดวิทยา 60 ปี  
คือชุมทรัพย์ล้ำค่าของมนุษยชาติ 8
- ข้อเท็จจริงจากการแพทย์และสถิติ 11

# บทนำ

## กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพของคนกลุ่มหนึ่ง ที่มีแต่ “วิทย์เทียม”

- บ่อน้ำของจอห์น สโนว์ : จุดเริ่มต้นของ “ปัญญา” 18
- ระบาดวิทยา : ติดตามกลุ่มคนอย่างต่อเนื่อง  
เพื่อพิจารณาข้อเท็จจริง 20
- หลังจากเตาไมโครเวฟแพร่หลาย  
“คนจะเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นจริงหรือ” 23
- **ข้อสรุปจากหนังสือ** ทางออกที่ดีที่สุด  
สำหรับสุขภาพของคนญี่ปุ่นที่ทราบจาก  
สถิติทางการแพทย์ 60 ปี 27

## บทที่ 1

### สูตรลับสุขภาพที่ดีที่สุดจากข้อมูล 60 ปี

**ข้อสันนิษฐาน** : แคว้นยาวนานย่อมไม่มีประโยชน์

- สิ่งที่ควรทำคือ “ยืดอายุขัยที่มีสุขภาพดี” ให้ยืนยาว 32
- สาเหตุหลักที่ “อายุขัยที่มีสุขภาพดี” สำคัญกว่า  
อายุขัยเฉลี่ย 32
  - 3 ปัจจัยเลวร้ายซึ่งลดอายุขัยที่มีสุขภาพดี 33

- ความดันโลหิตสูง : ตัวการอันดับ 1 ในการลดอายุขัยที่มีสุขภาพดี 34
- การเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันสำคัญกว่าพันธุกรรม 40

### แนวคิดเพื่อสุขภาพดี : เราไม่อาจเข้าถึงสุขภาพดี

ด้วยความคิดว่า “ควรจะทำ” 42

- สาเหตุที่คนอังกฤษลดการบริโภคเกลือสำเร็จภายในเวลาสั้นๆ 42
- สาเหตุที่คนอเมริกันมีค่าคอเลสเตอรอลต่ำกว่าคนญี่ปุ่น 43
- “แผนการ” ที่ลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในญี่ปุ่นลงอย่างมากในช่วง 30 ปี 46

### แนวคิดเพื่อสุขภาพดี : มาสร้างแบบแผนชีวิต

ที่ทำให้สุขภาพดีอย่างเป็นธรรมชาติกันเถอะ 49

- ถ้าไม่สร้างแบบแผนชีวิต ก็จะไม่มีความสุขภาพดี 50

### กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพ 1 : คนเราจะป่วยหรือไม่

ขึ้นอยู่กับอิทธิพลจาก “ที่อยู่อาศัย” 53

- อ้างอิงจากข้อมูลของจังหวัดอาโอโมริ ซึ่งประชากรมีอายุขัยสั้น 53

- เมื่อเปลี่ยนที่อยู่อาศัย : จุดเปลี่ยน  
ที่คุณไม่รู้ตัว 59

- กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพ 2 : พื้นฐานของสุขภาพดี**
- อยู่ที่ “การตรวจวัด” แค่ทำให้มองเห็นก็สุขภาพดีขึ้นได้ 63
- ข้อมูลต่างๆ ที่การตรวจสุขภาพไม่ได้บอกเรา 63
  - เพียงแค่ “ตรวจวัดเป็นกิจวัตร” ความดันโลหิต  
จะลดลง 65

- กฎเกณฑ์เพื่อสุขภาพ 3 : จงสร้างสภาพแวดล้อม**
- ที่ทำให้เราได้พูดคุยกับผู้คนและจงหัวเราะเข้าไว้ 67
- ความแตกต่างระหว่างจังหวัดนางาโนะ  
ที่คนมีอายุชียืนยาวกับจังหวัดฟุกุชิมะ  
ที่คนมีอายุสั้น 67
  - “การหัวเราะ” คือยาวิเศษที่ช่วยให้สุขภาพดี 69
  - การปฏิสัมพันธ์กับผู้คนช่วยให้เรา “หัวเราะ”  
บ่อยขึ้น 71
  - สร้างกลไกที่แคว่มีชีวิตอยู่กับสุขภาพดี 72

## บทที่ 2

### “การกินอาหาร”

#### จากข้อมูล 60 ปี - นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้สุขภาพดี

- ปัญหาของคนญี่ปุ่นคือเกลือและไขมัน 76

#### สร้างนิสัยการกินอาหารในอุดมคติ

#### โดยนำ “อาหาร” มาประยุกต์ 79

- จำนวนคนญี่ปุ่นที่มีคอเลสเตอรอลสูงเพิ่มขึ้น 3 เท่าในช่วง 30 ปี 79
- อาหารที่ลดเกลือและเพิ่มแคลเซียมถือว่าดีที่สุด 82
- อาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม 85
- เพิ่มผลิตภัณฑ์จากนมวัวในมื้อเช้า 89
- คนที่กินสาหร่ายเยอะจะมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมองต่ำกว่า 93
- การกินอาหารเช้าช่วยลดความเสี่ยง “โรคอ้วน” และ “โรคเบาหวาน” 94
- อย่าพึ่งกล้วย โยเกิร์ต และน้ำผักมากเกินไป 97
- ถ้าหิวจริงๆ ให้กินถั่วไม่ใส่เกลือ 98

## วัตถุดิบที่ควรเพิ่มปริมาณ 100

- ปลากับผักเป็นวัตถุดิบที่ดีที่สุดอย่างที่ไม่  
“ไม่มีข้อพิสูจน์ไหนแย้งได้” 100
- ลดไตรกลีเซอไรด์ลงครึ่งหนึ่งด้วยการกิน  
ปลาซาบะกระป๋องและซาซิมิ 102
- กินโพแทสเซียมแทนโซเดียม 104
- การกินผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า 107

## นิสัยในการซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

### และการกินอาหารนอกบ้าน 109

- 2 จุดสำคัญที่ควรตรวจสอบเสมอ  
ก่อนซื้ออาหารนอกบ้าน 109
- สุขภาพดีขึ้นได้แค่มีนิสัยอ่านฉลากก่อนซื้อ 111
- อุดมยิ่งกว่าโซบะ แต่น้ำซุปรวมึงไม่ดีที่สุด 112

## “มาตรการควบคุมเกลือ” มีความจำเป็น ต่อคนญี่ปุ่น 115

- ทำไมคนญี่ปุ่นมักใส่เกลือเยอะเกินไป 115
- ความคิดที่ว่า “ผู้ชายชอบรสเข้มข้นมากกว่า”  
เป็นเรื่องไม่จริง 118
- เหยาะโซยุบนอาหารแค่ส่วนเดียว 120

- “คนที่มีประสาทรับรสไม่ดี” มักใส่เกลือมากเกินไป 121
- “การบริโภคเกลือ” แทบไม่ช่วยป้องกัน  
โรคลมแดด 122

## โรคอ้วนที่เกิดจากการบริโภคเกลือมากเกินไป 124

- สาเหตุอันดับ 1 ของความดันโลหิตสูงคือ โรคอ้วน 124
- กินซูชิสายพานแทนแฮมเบอร์เกอร์ 128
- บริโภคน้ำมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์ 130
- “การกินคนเดียว” คือสาเหตุของการกินเร็วเกินไป 131
- สาเหตุที่เพิ่มประดักไม่ดีต่อสุขภาพ 134
- เลือกกิน “เค้กราคาแพงสัปดาห์ละครั้ง”  
แทนที่จะกินขนมถูก ๆ ทุกวัน 135

## นิสัย “การดื่มแอลกอฮอล์”

### ที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น 137

- ห้ามดื่มแอลกอฮอล์เกิน 2 จอก 137
- หากดื่มเกิน 3 จอกต่อวัน จะทำให้อัตรา  
การฆ่าตัวตายสูงขึ้น 141
- คนดื่มโซจูมีอัตราการเสียชีวิตสูง 144
- ผู้หญิงควรดื่มวันละครั้งจอก ผู้ชายควรดื่ม  
เพียงวันละจอก 146

- แคมสมเครื่องต้มไม่มีแอลกอฮอล์ก็ช่วยให้  
ต้มน้อยลงได้ 148
- ถ้าใช้แก้วใบเล็กจะช่วยลดปริมาณการต้ม 152
- วางแผนขับรถหลังมือเย็น 154

## นิสัยการสูบบุหรี่ที่ควรแก้ไขให้เด็ดขาด 156

- การสูบบุหรี่ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ 156
- ถ้าพ่อแม่สูบ “อัตราการสูบบุหรี่ในเด็ก”  
จะสูงขึ้นตามไปด้วย 160
- ความลับของเรื่องที่ว่า “คนสูบบุหรี่จะไม่ใช่  
โรคสมองเสื่อม” 162
- ถ้าไปคลินิกเลิกบุหรี่จะเลิกบุหรี่สำเร็จเกิน 60% 164

## บทที่ 3

### “การออกกำลังกาย”

### จากข้อมูล 60 ปี - นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้สุขภาพดี

- แค่ “เริ่ม” ออกกำลังกายก็ป่วยน้อยลงแล้ว 168

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>การออกกำลังกายที่ช่วยยืดอายุขัย</b>                  | 171 |
| • ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ 150 นาทีต่อสัปดาห์             | 172 |
| • วัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย                 | 174 |
| • สาเหตุที่การออกกำลังกายหนักเกินไป<br>จะทำให้ลายสุขภาพ | 175 |
| • การออกกำลังกายในตอนเช้าส่งผลดี<br>ต่อการลดน้ำหนัก     | 176 |
| • กีฬาควรเป็นสิ่งที่เล่นกับเพื่อนฝูง                    | 178 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>สร้างแผนการออกกำลังกาย</b>                                               | 180 |
| • เปลี่ยนช่วงเวลาเดินทาง<br>ให้เป็นช่วงเวลาการออกกำลังกาย                   | 180 |
| • แม้จะทำงานอยู่บ้าน แต่ก็ออกกำลังกาย<br>ให้เท่ากับเวลาที่เดินทางไปทำงานได้ | 181 |
| • เดินขึ้นบันไดในบริษัทสัก 5 ชั้นกันเถอะ                                    | 183 |
| • ไปซื้อของในย่านการค้าแทนการซื้อของออนไลน์                                 | 185 |
| • ถ้าจะขับรถไปซื้อของ ให้จอดรถไว้ไกลๆ                                       | 186 |
| • แค่ “ช่วยเชียร์” ก็ออกกำลังกายได้เหมือนกัน                                | 188 |
| • ใช้แอปพลิเคชันนับจำนวนก้าวและสร้างให้เป็น<br>แผนการออกกำลังกาย            | 189 |
| • “เลี้ยงสุนัข” เพื่อออกกำลังกาย                                            | 191 |

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| เลือก “ที่อยู่อาศัย” ที่ทำให้สุขภาพดี                                                                           | 194 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● สาเหตุที่เกษตรกรในอาคิตะเป็นโรคอ้วน<br/>กันมากขึ้น</li> </ul>          | 194 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● คนเราจะชินกับวิถีชีวิตตามสถานที่ที่อาศัย</li> </ul>                    | 197 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● บ้านที่ต้องใช้เวลาเดินไปสถานีรถไฟ<br/>15 นาทีนั้นดีที่สุด</li> </ul>   | 198 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● สร้างแบบแผนที่แค่ใช้ชีวิตปกติ<br/>ก็ได้ออกกำลังกายแล้ว</li> </ul>      | 200 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● ถ้ามีสวนสาธารณะอยู่ใกล้ๆ<br/>จะช่วยให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น</li> </ul> | 201 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● การอาศัยอยู่ในตึกสูงไม่ดีต่อสุขภาพ</li> </ul>                          | 203 |

## บทที่ 4

### “ความเครียด”

#### จากข้อมูล 60 ปี - นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้สุขภาพดี

- ความเครียดจะขึ้นสู่จุดสูงสุดในช่วงอายุ 40 ปี  
และจะลดลงครึ่งหนึ่งในช่วงอายุ 60 ปี

206

## เชื่อว่าทุกวิธีคลายเครียดจะดีทั้งหมด 209

- ความเครียดจะกระตุ้นจุดที่อ่อนแอที่สุด  
ของ “ความรู้สึก” “ร่างกาย” และ “พฤติกรรม” 209
- ผู้ชายมักจะเครียดสะสมมากกว่า 211
- ถ้าคู่สมรสยังมีชีวิตอยู่ จะช่วยให้อายุยืนกว่า 214

## การหัวเราะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยที่คุณไม่รู้ตัว 217

- “การหัวเราะ” เป็นสิ่งที่มีหลักฐานทางสถิติ 217
- การหัวเราะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด  
และความดันโลหิต 219
- “การหัวเราะ” ส่งผลดีต่อสุขภาพหลายอย่าง 222
- ผู้ชายควรใช้เวลา กับ “คู่สมรส”  
ผู้หญิงควรใช้เวลา กับ “เพื่อนๆ” 224
- “เศรษฐีชายโสด” มักไม่ค่อยหัวเราะ 226
- การหัวเราะส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า  
หรือมีแนวโน้มจะเป็นโรคซึมเศร้า 228
- การเป็นอาสาสมัครดูแลชุมชน  
จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิต 230
- ควรเริ่มทำกิจกรรมท้องถิ่นไว้  
ตั้งแต่ช่วงที่อยู่ในจุดสูงสุดของการทำงาน 232

- ความสุขของเพื่อนบ้าน  
จะทำให้เรามีความสุขไปด้วย 233

## บทส่งท้าย

- ถ้ามีความเครียดสูง ความดันโลหิตจะสูง  
ด้วยหรือเปล่า 237
- มากล่าวคำ “ขอบคุณ” กันเถอะ 239

## เกี่ยวกับผู้เขียน 245



## อารัมภบท

---

# ทำไม “การแพทย์ x สกิติ” จึงเป็นหลักฐานที่หนักแน่นที่สุด

---

▢ ระบาดวิทยา : การศึกษาเชิงปฏิบัติ  
ด้วยการแพทย์และสกิติ

ผมเป็นนักระบาดวิทยาและแพทย์ แต่ผมคิดว่าคนส่วนใหญ่คงไม่คุ้นกับคำว่า “ระบาดวิทยา” ดังนั้นต้องขออธิบายก่อนว่า สาขาวิชาระบาดวิทยาคืออะไรกันแน่ และศาสตร์นี้ยอดเยี่ยมตรงไหน

ระบาดวิทยาเป็น**ศาสตร์เชิงปฏิบัติที่ผสมผสาน “การแพทย์” เข้ากับ “วิชาสกิติ”** จึงนิยามได้ว่าเป็น “ศาสตร์ที่ชี้ชัดถึงสาเหตุการเกิดโรคและวิธีการป้องกันโรคโดยศึกษาจากกลุ่มคน”

ในภาษาอังกฤษคือคำว่า “Epidemiology” มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกคือคำว่า “Epi” (แปลว่า บน) “Demos” (แปลว่า ผู้คน) และ “Logos” (แปลว่า การศึกษา) ศาสตร์นี้

จึงเป็นการสังเกตและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้คน  
รวมทั้งปรากฏการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วย โดยแทนที่  
จะพิจารณาแต่ละคนอย่างละเอียด เราจะมองคนเป็นกลุ่ม  
และตรวจสอบลักษณะพิเศษของกลุ่มคนนั้นๆ

ในโลกของเรามีคำกล่าวว่า “การตรวจวัดเปรียบเสมือน  
มารดาแห่งวิทยาศาสตร์” เพราะพื้นฐานของการค้นพบใหม่ๆ  
หรือนวัตกรรมทางเทคโนโลยีล้วนต้องใช้ “ตัวเลข” เพื่อยืนยัน  
เรื่องราวเหล่านั้น ซึ่งจุดเด่นของการวิจัยทางระบาดวิทยา  
ก็คือ การดำเนินมาตรการแก้ปัญหาจากการตรวจสอบ  
ความเสี่ยงด้วยการพิจารณาตัวเลขเหล่านั้น เช่น แม้เรา  
จะไม่รู้สาเหตุของอหิวาตกโรคโดยตรง หรือไม่รู้ตัวเรากำลัง  
ขาดวิตามินบี 1 แต่ก็ยังตระหนักได้จากการพิจารณากลุ่มคน  
ในงานวิจัย

หากกล่าวถึงสิ่งที่ทุกคนน่าจะคุ้นเคยอย่าง “การทดลอง  
ทางคลินิก” อันเป็นกระบวนการสร้างยาชนิดใหม่ๆ ก็ถือเป็น  
หนึ่งในการวิจัยระบาดวิทยาเช่นกัน โดยการทดลองระยะที่ 3  
ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายนั้น จำเป็นต้องมีผู้ป่วยจำนวนมาก  
มาเข้าร่วมและติดตามผลเป็นระยะเวลาานาน เพื่อเข้าใจ  
ผลกระทบและผลข้างเคียงของยาอย่างแม่นยำ