

【章立て】

はじめに 働き盛り世代の突然死は他人事ではない！ 健康診断を活用して対策をとろう

第1章 突然死は健康診断の「3つの数値」で予測できる

- 増え続ける突然死——あの有名人も突然命を失った
- 突然死の予兆は健康診断の「3つの数値」に現れる
- 3つの数値は「静かな殺し屋」
- 症状が現れたときは遅い
- 現役世代が「突然寝たきりになる」原因
- 「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」は生活習慣で正常化できる
- 健診結果とチェックシートでリスクを「見える化」しよう
- 中小企業では自分で健康を守る必要がある

第2章 あなたは大丈夫？ 突然死に関わるこんな「真実」

- 「うどん県」と糖尿病
- ラーメン・焼き肉好きはリスク大
- メタボリックシンドロームの怖い話
- やせすぎでも死亡リスクは上がる
- 座りっぱなしは死亡率が上がる
- 急な寒さで心停止が増加
- その「いびき」、心筋梗塞の予兆かも

第3章 「長時間労働」は突然死の大きなリスク要因

- 「長時間労働」＋「健康診断D判定」はハイリスク
- 過労死の内訳は「脳」「心臓」「メンタルヘルス」
- 週55時間以上労働で脳卒中リスクが高まる
- 「長時間労働」の落とし穴
- 残業が多すぎると血圧・血糖値が悪化
- 運動習慣がなくなると血圧が下がりにくい
- 睡眠6時間未満で死亡リスクが約2倍

第4章 健診結果の項目、ここからが「危険水域」

- 健康診断は大きな病気を防ぐチャンス
- ドクターストップがかかったら要注意
- 健康診断は「数字の意味」を読み解け
- 健診の基本11項目

第5章 健康診断で異常が見つかったら

- 内科クリニックで薬が必要か相談する
- 薬は指示どおりに服用し安全な値へ

- ・ 薬は一生飲み続けなければならない？
- ・ 生活習慣を変えて健康寿命を延ばそう

第6章 「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」を改善する食・生活・運動習慣

- ・ 減塩のための6つのコツ
- ・ 飲酒と死亡リスク・睡眠の質
- ・ タバコはさまざまな病気を引き起こす
- ・ EPA/DHAを含む魚と心筋梗塞
- ・ 良い油は心臓の血管を守る
- ・ 早食いは厳禁——ゆっくり一口30回噛む
- ・ 適量のコーヒーで死亡リスク減少
- ・ 1日1杯のわかめ汁で糖尿病対策
- ・ 果物も動脈硬化に効果あり
- ・ サプリメントは効果が期待できないものも
- ・ 歯周病予防は生活習慣病予防にも効果
- ・ 週2回30分のウォーキングから
- ・ 階段を使おう

第7章 健康診断にまつわるよくある質問

- ・ 20代からずっとD判定。症状がないので放置しても大丈夫？
- ・ コレステロールが高いのは遺伝だから仕方ない？
- ・ 糖尿病は血糖値だけを見ればいい？
- ・ 生理中に尿検査で潜血。結果は信用できる？
- ・ 貧血で立ちくらみ。赤血球値を見ればいい？
- ・ 薬は一度飲むと二度とやめられない？
- ・ 病院で「まだ来なくていい」と言われたので行きたくない

第8章 健診のオプションを選択しよう

- ・ 会社の健診では全臓器リスクはわからない
- ・ 追加検査は会社が用意してくれることも
- ・ 胃がん・ピロリ菌は内視鏡検査が精度高い
- ・ 便潜血陽性なら内視鏡検査が必要
- ・ 尿酸値で痛風リスクを確認
- ・ 眼底検査は高血圧・糖尿病の早期発見に
- ・ 腎機能はクレアチニンで確認
- ・ 腹部エコーで肝臓・膵臓・腎臓をチェック
- ・ 腫瘍マーカーはデータだけでの判断が難しい
- ・ 詳しく調べたい場合は人間ドックへ

おわりに