

毎年恒例の“健康診断”。健診直前1週間でできる数値対策がある！

『健康診断・人間ドック直前対策マニュアル』

マイナビ新書より3月26日(火)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、マイナビ新書『健康診断・人間ドック直前対策マニュアル』を3月26日(火)に発売します。

春になると会社や学校で行われることの多い「定期健康診断」。しかし、それぞれの検査が何の病気を探すものなのか分からず、なんとなく受診している方も多いでしょう。一方、診断結果によっては住宅ローンが組めなくなったり、保険に入れないこともあり、検査の数値が非常に重要になる場面もあります。

本書は、健康診断・人間ドックの1週間前からでも間に合う「直前対策」を紹介した一冊です。健康診断の対策をたてるには、なによりも診断項目の役割を理解することが重要です。まず本書では、今までなんとなく受けていた健康診断・人間ドックの目的や各検査の意味、診断の種類、数値の見方などをできるだけ詳しく、そしてわかりやすく解説しました。心音を聞いたり、腹部を触ったりすることで何がわかるのか、血液検査の数値の意味など、各項目の役割を説明しています。さらにそのうえで、診断を受けるうえでの心得や、1週間前や前日からでもできる、数値改善のためのテクニックを紹介します。健康診断を十分役立て、これからの健康的な生活に生かすための一冊です。

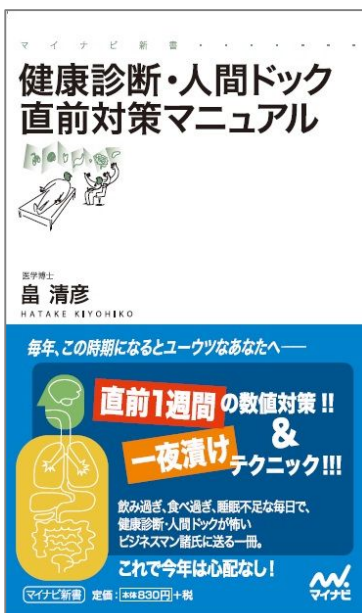
<目次>

- 第1章 健康診断の正体 / 第2章 健康診断の種類と役割
第3章 健康診断の心得 / 第4章 健康診断一夜漬けテクニック

<著者プロフィール>

医学博士 畠 清彦(はたけ・きよひこ)

がん研究会有明病院、血液腫瘍科部長。医学博士。自治医科大学大学院卒業。米国カリフォルニア州パロアルト市 DNAX 研究所でバイオテクノロジーを学び、自治医科大学血液学助教授を経て、財団法人がん研究会附属病院化学療法科副部長、癌化学療法センター臨床部部長などを歴任。虚弱な幼少期を送り、高校時代は蛋白尿で運動も止められた。大学入学時に実習で購入した聴診器で自分の心雑音を発見、僧帽弁膜症であることがわかる。53歳で心不全になり、手術。今は毎日がリハビリの日々。趣味は旅行、散歩、読書。1954年生まれ。福井県出身。



書名：『健康診断・人間ドック直前対策マニュアル』
著者：畠 清彦
定価：872円(税込)
体裁：新書判 208ページ
ISBN：978-4-8399-4540-4
発売日：3月26日(火)発売

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ

社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail: koho@mynavi.jp