

2018年7月2日

株式会社インプレスR&D

<https://nextpublishing.jp/>

日本人の10人に1人が発症
『あなたの足、かくれ静脈瘤ではありませんか?』発行
専門医が治療の方法や悪化を防ぐための対策を紹介

インプレスグループで電子出版事業を手がける株式会社インプレス R&D と、ビジネス書の出版を手がける株式会社クロスメディア・パブリッシングは、『あなたの足、かくれ静脈瘤ではありませんか?』(著者:岡本 慎一)を発行いたしました。

『あなたの足、かくれ静脈瘤ではありませんか?』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784802076838>



著者:岡本 慎一

小売希望価格:電子書籍版 1280 円(税別)／印刷書籍版 1980 円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3／Kindle Format8

印刷書籍版仕様:四六判／モノクロ／本文 170 ページ

ISBN:978-4- 8020-7683-8

発行:株式会社クロスメディア・パブリッシング

<<発行主旨・内容紹介>>

足のむくみがつらい。いつもなんとなくだるい。足がつってなかなか寝付けない。このような症状に悩まされているとしたら、あなたは「下肢静脈瘤」かもしれません。少し詳しい方であれば、「静脈瘤といえばコブがあるはず」と思うかもしれませんが、実は見た目ではほぼわからない静脈瘤(本書では「かくれ静脈瘤」と呼びます)もあります。そして日本人の10人に1人は発症すると言われているのです。

本書では、下肢静脈瘤を専門とするクリニックを開院し、2年にわたりミス・ワールド日本大会の公式ドクター兼審査員も務めた著者が、下肢静脈瘤の治療の方法や悪化を防ぐための対策をご紹介します。

(本書は、次世代出版メソッド「NextPublishing」を使用し、出版されています。)

<<目次>>

第1章 体のサインから「かくれ静脈瘤」を見つけましょう

- 1 下肢静脈瘤とは
- 2 30歳以上の約半数が下肢静脈瘤の事実
- 3 下肢静脈瘤は自覚しにくい病気である
- 4 こんな体質・生活・職業の方は要注意
- 5 セルフチェックしてみましょう
- 6 お手軽な検診で、かくれ静脈瘤を見つけましょう
- 7 かくれ静脈瘤の特徴と症状
- 8 会社の成績に貢献する制度「健康人事」のすすめ
- 9 会社の健康診断にいかがでしょう
- 10 女性が多い職場では、ぜひ検診や周知を
- 11 産後のケア

第2章 下肢静脈瘤ってどんな病気？

- 1 下肢静脈瘤は、足の血管の病気
- 2 静脈は重力に逆らって流れる血液
- 3 血液の逆流を防ぐ「逆流防止弁」と、足の血液を押し上げる「筋ポンプ作用」
- 4 逆流防止弁が壊れてしまうさまざまな理由
- 5 筋ポンプ作用がなぜ弱まるのか
- 6 下肢静脈瘤にはいくつかの種類がある
- 7 下肢静脈瘤の診断ポイント
- 8 8つのステージでわかる、下肢静脈瘤の進行・重症具合
- 9 合併症のリスクはあるのか

第3章 自分でもできる下肢静脈瘤の対策とは？

- 1 下肢静脈瘤にならないために考えるべきこと
- 2 逆流防止弁をできるだけ元気に保つ
- 3 筋肉を動かす・増やすことで筋ポンプ作用を促進する
- 4 腹式呼吸によって静脈還流の効果を高める
- 5 立ち・座り仕事でもできる体操をし、長時間同じ姿勢を避ける
- 6 足がよくむくむ・つる方におすすめの対策とマッサージ
- 7 妊娠・出産経験のある女性へ
- 8 仕事の忙しい男性へ
- 9 運動をして筋肉を鍛えましょう
- 10 肥満は下肢静脈瘤への悪循環を生む
- 11 水分を摂ろう
- 12 弾性ストッキングの効能と使い方

第4章 医療機関で受ける下肢静脈瘤の治療

- 1 症状に応じて治療方法を選びましょう
- 2 血管内治療(高周波・レーザー)
- 3 スタブ・アバルジョン法
- 4 硬化療法

- 5 ストリッピング手術(静脈抜去術)
- 6 弾性ストッキングの処方
- 7 当院「赤羽静脈瘤クリニック」の診察・検査・治療の流れ
- 8 早期治療のすすめ

<< 著者紹介 >>

岡本 慎一

医学博士。京都府立医科大学を卒業後、同附属病院整形外科に勤務。2012年に京都府立医科大学大学院を卒業し、2014年2月には、日本人の10人に1人が発症するといわれる下肢静脈瘤を専門とした赤羽静脈瘤クリニックを開院。「足の不調に悩まされず、毎日を楽しく過ごす手助けをしたい」という思いで日々治療にあたる。2018年1月、医療法人社団康静会 of の理事長に就任。2018年4月、金沢静脈瘤クリニックを開院。下肢静脈瘤血管内治療の専門医・指導医として、最先端医療に携わっている。下肢静脈瘤血管内焼灼術指導医、日本脈管学会 脈管専門医、日本整形外科学会 専門医、弾性ストッキング・コンダクターの資格を持つ。2016年「ミス・ワールド」日本大会の公式ドクター兼審査員。

< 販売ストア >

電子書籍:

Amazon Kindle ストア、楽天 kobo イーブックストア、Apple iBookstore、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto 電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp、三省堂書店オンデマンド、honto ネットストア、楽天ブックス

※各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※お取り扱いを希望される書店ご担当者様は、「楽天ブックス 書店客注サービス」をご利用いただくことで、1冊単位で仕入れることができるようになりました。

楽天株式会社 「楽天ブックス」書籍チーム

TEL:050-5817-2517 / 電子メール: bmd-cnt@mail.rakuten.com

【株式会社クロスメディア・パブリッシング】 <http://www.cm-publishing.co.jp/>

株式会社クロスメディア・パブリッシング (本社:東京都渋谷区、代表取締役:小早川幸一郎)は、ビジネス書を中心に全国主要書店の売上ランキングにあがるベストセラーを数多く出版しています。「あらゆるメディアを通じて、働く人々の問題解決をする」という理念のもと、電子書籍や Web サービスなどにも積極的に取り組んでいる会社です。

【株式会社インプレス R&D】 <https://nextpublishing.jp/>

株式会社インプレス R&D (本社:東京都千代田区、代表取締役社長:井芹昌信)は、デジタルファーストの次世代型電子出版プラットフォーム「NextPublishing」を運営する企業です。また自らも、NextPublishing を使った「インターネット白書」の出版など IT 関連メディア事業を展開しています。

※NextPublishing は、インプレス R&D が開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:唐島夏生、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

【お問い合わせ先】

株式会社インプレス R&D NextPublishing センター

TEL 03-6837-4820

電子メール: np-info@impress.co.jp