

## 『#3大やめとけ』21人の医師が教える寿命を縮める”ヤバイ習慣”とは…？ 1.2億回読まれた話題のポストを書籍化！ 6/16 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026年6月16日（火）に『#3大やめとけ』（総監修：栗原 大智）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

本書は、総勢21名の医師が「これはやめておいたほうがいい」「これはやっておいたほうがいい」習慣を、幅広い診療科ごとに3つに絞り紹介するアドバイス集です。

難しい医学知識ではなく、生活のなかでついやってしまう危険な習慣や、「これならできそう」と思える健康を守る行動をわかりやすく解説しています。



### 「#3大やめとけ」とは？

「#3大やめとけ」とは、2025年8月に眼科専門医で、本書の著者でもある栗原大智氏（「X」アカウント名：ドクターK@眼科医パパ）がSNS「X」に投稿したポストがきっかけで広まったキーワードです。医師が発信した有益な情報が、見た人の「誰かに伝えたい」という思いをかき立て、インプレッション数1.2億回、いいね4.9万という結果を生みました。

本書は、その話題となったポストを、医療の分野を広げて書籍化しました。

総勢21名の医師に「あなたが思う“3大やめとけ”」についてアンケートを実施し、根拠となる論文を調査のうえ、裏付けがあるもののみを掲載しました。

医学的に信頼ができる1冊になっています。

#### 「#3大やめとけ」の例

- ・ベンチプレス（整形外科）
- ・カロリーゼロ飲料（内分泌・代謝内科）
- ・子どものブルーライトカットメガネ（眼科）



きっかけとなった最初のポスト

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

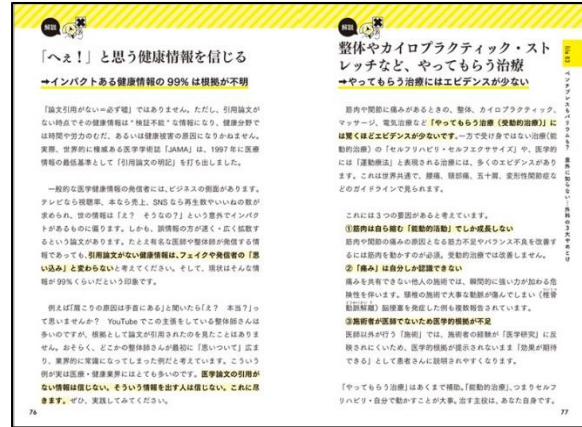
TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp

# 端的でわかりやすいフォーマット

本書は、「これだけはやめてほしい」という思いを、記憶に残りやすい3つに絞りシンプルな形で紹介。次ページにはその理由をわかりやすく解説しています。

また、それぞれの診療科ごとに、解説している医師の情報を掲載しているので、気になる先生のSNSアカウントや所属している医療機関を確認することができます。



## 【目次】

### はじめに

#### 1章 内科・消化器科の3大やめとけ

呼吸器内科の3大やめとけ/循環器内科の3大やめとけ ほか  
コラム：なぜ、「3大やめとけ」は支持されたのか

#### 2章 小児科・産婦人科の3大やめとけ

小児科の3大やめとけ/産婦人科の3大やめとけ  
シーン別「やめとけ・やっどけ」リスト① 子育て編

#### 3章 外科の3大やめとけ

形成外科の3大やめとけ/整形外科の3大やめとけ ほか  
特別対談① この情報を真に受けるのはやめとけ

#### 4章 眼科・耳鼻咽喉科・歯科の3大やめとけ

眼科の3大やめとけ/耳鼻咽喉科の3大やめとけ ほか  
シーン別「やめとけ・やっどけ」リスト② 食事編

#### 5章 睡眠とメンタルの3大やめとけ

老年科の3大やめとけ/睡眠専門医の3大やめとけ ほか  
特別対談② 「やめとけ」と言われてもやめられないのはなぜ？

#### 6章 お薬の3大やめとけ

薬学部教授の3大やめとけ/総合診療科の3大やめとけ  
シーン別「やめとけ・やっどけ」リスト③ 仕事・運動編  
シーン別「やめとけ・やっどけ」リスト④ リラックス・セルフケア編

参考文献  
終わりに

### 総監修：栗原 大智 くりはら だいち

日本眼科学会眼科専門医。

関東近郊の総合病院で眼科診療に従事する傍ら、Webメディア「オンライン眼科」の編集長兼眼科医ライターとして、500以上の記事を執筆。

目の健康、眼科に関する記事をほぼ毎日作成している。X（ドクターK@眼科医パパ）アカウントはフォロワー6.2万人超。著書に『眼科専門医が教える最新知識 スマホ時代の「眼」メンテナンス』（高橋書店）がある。

### 【書誌情報】

『#3大やめとけ』

定価 1320円（税込） ページ数 176 判型 46判 ISBN 978-4-471-03205-0



【当りえに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp