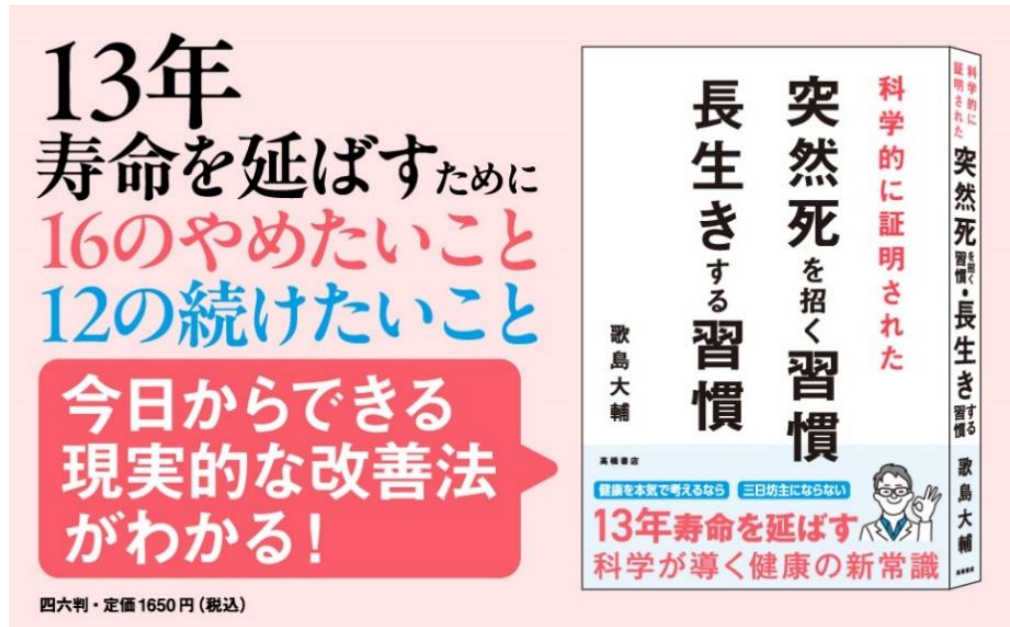


「座りっぱなし」が心筋梗塞を招く？ 腹囲の増加で認知症のリスクアップ!? 『科学的に証明された 突然死を招く習慣・長生きする習慣』5/13 発売



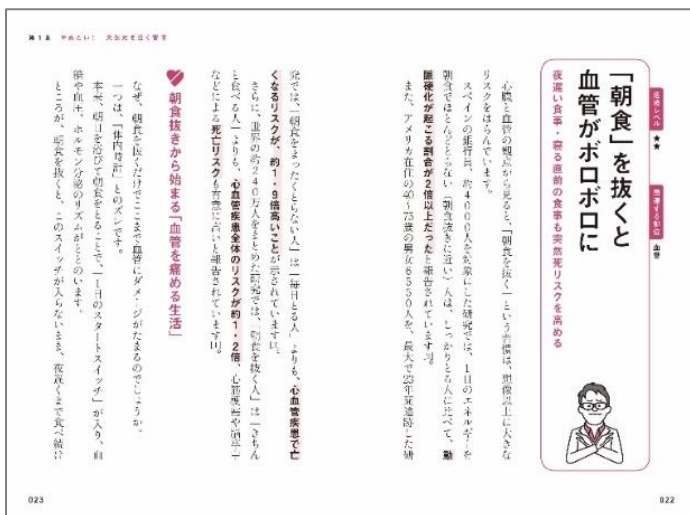
株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026年5月13日（水）に『科学的に証明された 突然死を招く習慣・長生きする習慣』（著者：歌島 大輔）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

本書は、世界中の医学・疫学研究のデータをもとに、「寿命や健康寿命には、毎日の習慣が大きな影響を与えている」ということをわかりやすく紹介しています。

日常のなかで注意したい「突然死を招く習慣」と、長く健やかに過ごすための「長生きする習慣」、全28項目を最新の健康に関する知識や、今日から無理なく取り入れられる生活改善のヒントとともにお伝えします。

前日まで普通に過ごしていた人が、朝の支度中や通勤途中、あるいは眠っている間に命を落とす。これが突然死の本当の恐ろしさです。「自分にはまだ関係ない」「病気にかかるほどではない」と思っている方にこそ、ぜひ読んでほしい1冊です。

ついやってしまう「あの行動」が突然死を招く…？ 日常の習慣にひそむリスクを解説



本書は、突然死につながる仕組みを納得して理解してもらうため、医学的根拠を交えて解説しています。

ネット上にはさまざまな健康情報があふれていますが、中にはなんの根拠もなく、間違った情報が発信されていることも多々あります。一方、本書では、はっきりとした医学的根拠を提示したうえで、どのような行動や意識改善をしたほうがいいのかを、丁寧に解説しています。

医学的に信頼できる、「命の守り方の本」です。

【当り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

2026年5月16日に新聞広告を出稿します。

【掲載予定】

- ・北海道新聞
- ・中日新聞
- ・静岡新聞

科学的に証明された 突然死を招く習慣・長生きする習慣

13年をす 寿命を延ばす

今日からできる 現実的な改善法

世界の膨大な医学研究・データをもとに抽出・解説

◆突然死を招く習慣

- 朝食抜き
- 睡眠不足
- 夜勤
- 体重増加
- 飲みすぎ
- 食べすぎ
- 怒り
- 座りっぱなし
- 全力運動
- 冬+寒冷+雪かき
- カリウム不足
- うつ
- 不安
- AEDの場所を知らない

◆長生きする習慣

- 歩数
- 白米
- 青魚
- 赤肉
- 加工肉
- カリウム
- 無糖
- 安全な飲酒量
- 生活圏
- ながら運動

寿命・健康寿命を左右する 28のやめたいこと 続けたいこと

四六判 定価：1650円(税込)

株式会社 高橋書店 TEL 03-5957-7103

【目次】

第1章 突然死を招く習慣

- ・「朝食」を抜くと血管がボロボロに
- ・「睡眠」が長すぎても短すぎても死亡率アップ
- ・「夜勤」や「交代勤務」が心臓に大きな負担
- ・怖いのは体重よりも「腹囲」の増加
- ・身近な「薬」の落とし穴。併用はとくに注意
- ・「鎮痛剤」の長期使用で心肺停止
- ・「喫煙者」は突然死リスクが3.1倍
- ・「飲みすぎ」「高脂肪食」で心筋梗塞
- ・「怒り」直後の1~2時間は心筋梗塞の危険
- ・「座りっぱなし」が命を縮める
- ・「全力運動」で突然死
- ・「冬+寒冷+雪かき」が招く心筋梗塞
- ・「カリウム不足」で神経疾患
- ・「うつ」「不安」で増す心疾患・脳卒中
- ・「AED」の場所を知らないのは命取り！

第2章 長生きする習慣

- ・「禁煙×受動喫煙ゼロ」は始めた日から効果あり！
- ・まずは1日7000歩、「歩数」は質より量
- ・白米から「雑穀米」、白パンから「全粒パン」
- ・週に2回は「青魚」を食べる
- ・「赤肉」「加工肉」を控える
- ・「カリウム配合塩」で心血管疾患を防ぐ
- ・「無糖コーヒー」で血糖や肝臓をコントロール
- ・安全な「飲酒量」は存在しない
- ・「大腸がん」「肺がん」を検診で早期発見
- ・命を守る最小装備……「シートベルト」「自転車ヘルメット」
- ・生活圏に「緑」を近づける
- ・「ながら運動」で寿命を大きく押し上げる

著者：歌島大輔（うたしまだいすけ）

日本整形外科学会・日本専門医機構認定整形外科専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。
 1981年生まれ。山形大学医学部卒業。現在はフリーランスの整形外科医として複数の病院で診療・手術を行っている。手術件数は年間約400件と、全国でトップクラス。
 また、情報発信ドクターとして、SNSで情報発信活動を行っている。
 現在、YouTubeチャンネル「ちょいエビデンスの整形外科医 YouTube Ch.歌島大輔」は23万人のチャンネル登録者数を誇り、医療・健康系オンライン講座は、延べ1000人ほど。



【書誌情報】

『科学的に証明された 突然死を招く習慣・長生きする習慣』
 定価 1650円(税込) ページ数 240 サイズ 四六判 ISBN 978-4-471-03204-3



【当り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