

# 65歳からは検診・薬をやめるに限る!

高血圧・糖尿病・がんはこわくない

武蔵国分寺公園クリニック院長

名郷 直樹 [著]

◆ISBN : 978-4-86581-095-0 ◆四六判・並製 ◆208ページ ◆2017年4月4日取次搬入

年をとるほど健康への関心は高くなる。国はメタボ健診やがん検診などを推進し、「早期発見・早期治療」のメリットをうたう。だが、EBM(エビデンスに基づく医療)の第一人者である著者は、「65歳を過ぎた人に定期検診は必要ない。むしろ受けると不幸になる」と断言する。検査にはあいまいな判定や間違いもあり、「絶対」といえるものではない。健診・検診が有効かどうかは実はよくわかっていないのだ。むしろ早期発見しないほうがいいがん(甲状腺がん、前立腺がん)を早期発見してしまうと、かえってデメリットがある。

また、薬もやめたほうがいい。高齢になると薬の効きめもあいまいになってくるし、なにより薬の治療効果より副作用というリスクのほうが大きくなっていく。若い現役世代と定年後世代では、医療のあり方が違ってくるのである。実際には、高齢者は薬を飲んでも飲まなくても、寿命に大差はない。ならば、健康を気にして「血圧を下げないと」などとあくせくがんばるより、年をとったら無用な検診・薬はやめて「ほどほど」に生きることがいちばんいい。「健康第一」という思い込みを外すとラクになる。定年になったら医療と生き方をリセットしよう。

## 治療をしてもしなくても、人間の寿命は変わらない!

### 【本書の内容】

- 第1章 健康を追求しすぎると不健康になる
- 第2章 じつはあいまいな検査のウラ側
- 第3章 デメリットの多い「健診・検診」
- 第4章 薬を飲まなくてもたいして変わらない
- 第5章 医療に「絶対」はない
- 第6章 超高齢社会を生きる知恵

### 【著者略歴】名郷 直樹 (なごう・なおき)

1961年、愛知県に生まれる。自治医科大学卒業。愛知県作手村国民健康保険診療所に12年間勤務。2003年より公益社団法人地域医療振興協会で僻地医療専門医の育成にたずさわる。同法人の地域医療研修センターおよび東京北社会保険病院臨床研修センターのセンター長をへて、2011年、東京・国分寺市に武蔵国分寺公園クリニックを開院、同院長。地域家庭医療センター長として、あらゆる健康問題に対処するプライマリ・ケアに従事。また、20年以上にわたりEBM(エビデンスに基づく医療)を実践するEBMの第一人者。専門は地域医療、臨床疫学、医学教育。

著書には『EBM実践ワークブック』(南江堂)、『「人は死ぬ」それでも医師にできること』(医学書院)、『治療をためらうあなたは案外正しい』(日経BP社)、『「健康第一」は間違っている』(筑摩選書)などがある。

武蔵国分寺公園クリニック院長  
名郷直樹  
Nago Naoki

65歳からは  
検診・薬を  
やめるに限る!

高血圧・糖尿病・  
がんはこわくない



治療をしても  
しなくても、  
人の寿命に  
大差はないのです!



年齢とともに医療のあり方は変わってきます。  
必要のない検診・薬を続けていませんか?  
定年になったら医療と生き方をリセットしましょう!

さくら舎

補充注文書	貴店印	発行: さくら舎	名郷 直樹 [著]	ご注文
		65歳からは検診・薬をやめるに限る!		
	ご担当者様	高血圧・糖尿病・がんはこわくない		冊
		ISBN 978-4-86581-095-0 C2047 四六判・並製 本体価格 1,400円+税		

TEL 03-5211-6533 / FAX 03-5211-6481

〒102-0071 東京都千代田区富士見 1-2-11 KAWADA フラッツ1F 株式会社さくら舎 営業部

※返品はフリーです。