



PREVENTIVE MEDICINE

40歳からの予防医学

やることリスト

100

本書で紹介した予防医学の知識から、普段の生活でやったほうがよいこと、心がけたほうがよいことを100項目抽出し、リスト化しました！

エビデンスを基盤として、「実践・継続」できそうな基準で作っています。実践できているもの、理解できているものにチェックをつけ、全体で60点以上を目指しましょう（自分に当てはまらないものは1点としてカウントしてOKです）

チェックが終わったら、できていないものの中からできそうな項目を4～5個ピックアップし、紙に書いて部屋の壁などに貼っておくと習慣づけやすいです。

自分の体とは一生付き合っていくものなので、あまり慌てず、躍起にならず、ストレス負荷のかかり過ぎない範囲で自分の生活習慣をチューニングしていきましょう！

1	「予防医学」の概念について理解し、説明できる	<input type="checkbox"/>
2	「自分だけは大丈夫」という思い込みを捨てる	<input type="checkbox"/>
3	仕事よりお金より「自分の健康」が最重要であることをしっかり自覚する	<input type="checkbox"/>
4	「自分の身は自分で守る」必要性を認識し、予防医学の知識を能動的に学んでいる	<input type="checkbox"/>
5	ネットではできるだけ「正しい医学用語」で検索する	<input type="checkbox"/>
6	「医療情報は言い切りが難しい」ことを理解し、余計な情報に惑わされないようにする	<input type="checkbox"/>
7	健康本を読む際は、論文の引用されている本を中心に読む	<input type="checkbox"/>
8	血圧計を家を買って置いている	<input type="checkbox"/>
9	1か月に1回、必ず家で血圧を測定する	<input type="checkbox"/>
10	1か月に1回、必ず家で体重を測定する	<input type="checkbox"/>
11	上の血圧を130未満にコントロールする	<input type="checkbox"/>
12	上の血圧を120未満にコントロールする（理想）	<input type="checkbox"/>
13	HbA1cを6.5未満にコントロールする	<input type="checkbox"/>
14	HbA1cを5.7未満にコントロールする（理想）	<input type="checkbox"/>
15	LDLは180以下、中性脂肪は500以下にする（それ以上の人は必ず病院に行く）	<input type="checkbox"/>
16	LDLは160以下、中性脂肪を300以下にする（それ以上の人は一度病院に行く）	<input type="checkbox"/>
17	尿酸値を7以下にする	<input type="checkbox"/>
18	BMIを25以下にする	<input type="checkbox"/>
19	「尿タンパク」と「クレアチニン（Cr）」の意味を理解し、GFRの値も確認している	<input type="checkbox"/>
20	貧血の基準を知り、病院に行かなければいけない数値を知っている	<input type="checkbox"/>
21	脳ドックのリスクについて理解し、その上で受けるかどうかを判断する	<input type="checkbox"/>
22	ピロリ菌検査を1回受ける	<input type="checkbox"/>
23	肝炎ウイルス検診を1回受ける	<input type="checkbox"/>
24	HPVワクチンを打つ（45歳以下の方）	<input type="checkbox"/>
25	子宮頸がん検診（細胞診 / HPV 検診）を受ける	<input type="checkbox"/>

26	胃がん検診を定期的にする	<input type="checkbox"/>
27	毎年、便潜血検査を受ける	<input type="checkbox"/>
28	定期的に大腸カメラを受ける	<input type="checkbox"/>
29	マンモグラフィを受ける（高濃度乳房の方は乳腺エコーも選択肢として検討する）	<input type="checkbox"/>
30	毎年低線量 CT を受ける（55歳以上のヘビースモーカー）	<input type="checkbox"/>
31	大動脈瘤検診（腹部エコー）を受ける（65歳以上の喫煙者男性）	<input type="checkbox"/>
32	PSA 検診のメリット・デメリットを理解し、その上で受けるか判断する（男性限定）	<input type="checkbox"/>
33	血のつながった家族の罹患したがんの症状を知っている	<input type="checkbox"/>
34	がんの共通の初期症状を知っている	<input type="checkbox"/>
35	腫瘍マーカー検査を受けない（PSA は除く）	<input type="checkbox"/>
36	がん検診を何歳まで受けるか決める（家族とも相談する）	<input type="checkbox"/>
37	食事は「総合点」が重要であることを知っている	<input type="checkbox"/>
38	食事の「成分」に捉われる考え方を捨てる	<input type="checkbox"/>
39	「地中海食」の概念を自分の食生活に取り入れる	<input type="checkbox"/>
40	白米だけでなく、玄米などの全粒穀物も食事の選択肢に含めている	<input type="checkbox"/>
41	発酵食品を習慣的に摂取する	<input type="checkbox"/>
42	アルコールを飲み過ぎない（アルコール1日20g 以下に）	<input type="checkbox"/>
43	激しい飲み会に参加しすぎない（月2回以下に）	<input type="checkbox"/>
44	休肝日を飲み会での反動が生じない範囲で設ける	<input type="checkbox"/>
45	加工肉・赤い肉を食べ過ぎない（週2以下に）	<input type="checkbox"/>
46	フライドポテト・ポテトチップスを習慣的に食べない	<input type="checkbox"/>
47	マーガリンを習慣的に摂取しない	<input type="checkbox"/>
48	コーヒーを1日1杯飲む（5杯以上は極力飲まない）	<input type="checkbox"/>
49	お茶類を習慣的に摂取する（紅茶・烏龍茶・緑茶）	<input type="checkbox"/>
50	淹れたての熱々のお茶や熱い缶コーヒーを毎日飲まない	<input type="checkbox"/>

51	毎日砂糖入りコーヒーを飲まない	<input type="checkbox"/>
52	毎日エナジードリンクを飲まない	<input type="checkbox"/>
53	おやつにダークチョコレートを取り入れる	<input type="checkbox"/>
54	おやつにナッツを取り入れる	<input type="checkbox"/>
55	野菜を1日350g以上摂取する	<input type="checkbox"/>
56	果物を1日200g以上摂取する	<input type="checkbox"/>
57	フルーツジュースを飲む習慣を、果物そのものを食べる事に切り替える	<input type="checkbox"/>
58	主食は肉より魚の頻度が多くなるようにする	<input type="checkbox"/>
59	大豆を多く摂取する習慣をつける（前立腺がんがなく、前立腺肥大症を予防したい方）	<input type="checkbox"/>
60	「現在身に着いている習慣に+ α する」という考え方を身につける	<input type="checkbox"/>
61	目標を高く設定する癖をやめる	<input type="checkbox"/>
62	食事をドカ食いしない	<input type="checkbox"/>
63	野菜から優先して食べる癖をつける	<input type="checkbox"/>
64	1回の咀嚼で30回噛む	<input type="checkbox"/>
65	半年に1回歯医者に行く	<input type="checkbox"/>
66	フロスや歯間ブラシを使用する	<input type="checkbox"/>
67	座る時間を1日8時間以下にする	<input type="checkbox"/>
68	スタンディングデスクを使用する	<input type="checkbox"/>
69	1日8000歩歩く	<input type="checkbox"/>
70	日常的な早歩きを意識する	<input type="checkbox"/>
71	7時間睡眠を習慣づける	<input type="checkbox"/>
72	何歳になってもつき合える友人と定期的に交流する	<input type="checkbox"/>
73	昼寝は60分以内にする	<input type="checkbox"/>
74	水分摂取せずにサウナに入るのを避ける	<input type="checkbox"/>
75	たばこをやめる（喫煙者の方）	<input type="checkbox"/>

76	禁煙外来に行く（どうしてもたばこを辞められず、かつ保険適応の方）	<input type="checkbox"/>
77	日光を1日15分浴びる	<input type="checkbox"/>
78	骨粗しょう症検診を受ける（女性は65歳、男性は70歳から）	<input type="checkbox"/>
79	帯状疱疹ワクチンを接種する（50歳以上の方）	<input type="checkbox"/>
80	肺炎球菌ワクチンを接種する（65歳以上の方）	<input type="checkbox"/>
81	風疹ワクチンを接種する	<input type="checkbox"/>
82	オメガ脂肪酸・葉酸のサプリメントを摂取する（食事から摂取する習慣がない場合）	<input type="checkbox"/>
83	闇雲に抗生物質を飲まない	<input type="checkbox"/>
84	毎回必ず抗生物質を処方してくる開業医は避ける	<input type="checkbox"/>
85	一緒に生活習慣改善に取り組めるパートナーを作る	<input type="checkbox"/>
86	うつ病のスクリーニングテスト（PHQ-2）を知っている	<input type="checkbox"/>
87	「他責思考」を取り入れる	<input type="checkbox"/>
88	「無責思考」を取り入れる	<input type="checkbox"/>
89	「貢献感」を意識的に強くする	<input type="checkbox"/>
90	からだのストレスと心のストレスが別物であることを理解する	<input type="checkbox"/>
91	月の残業時間を80時間以内にする	<input type="checkbox"/>
92	月の残業時間を55時間以内にする（理想）	<input type="checkbox"/>
93	マインドフルネスを生活に取り入れる	<input type="checkbox"/>
94	リモートワークで出勤時と同じ仕事の質を期待しない（リモートワークをしている方）	<input type="checkbox"/>
95	「プレゼンティーズム」の概念を理解する	<input type="checkbox"/>
96	レジスタンス・トレーニングの習慣をつける	<input type="checkbox"/>
97	塩分摂取量を1日6g未満にする	<input type="checkbox"/>
98	料理で塩の代わりに香辛料やゆず、レモンを試してみる	<input type="checkbox"/>
99	病気と一緒に戦う仲間を作る（大病を患った人）	<input type="checkbox"/>
100	健康な状態に感謝する（健康な人）	<input type="checkbox"/>