

“死ぬまでラーメン食べたい！”を応援
著書累計1000万部超・和田秀樹の最新刊12/15発売
『健康診断の数値におびえず楽しく生きる50の心得』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『健康診断の数値におびえず楽しく生きる50の心得』を12月15日(月)に刊行します。『80歳の壁』『60歳からはやりたい放題』などベストセラー著書多数、著書累計1000万部超の精神科医・和田秀樹氏、待望の最新刊は、健康診断の「基準値」に縛られず、自分らしく満足のいく生き方をするための指南書。人生後半を〈50の心得〉で応援します。



こんなあなたを応援！

「ラーメンだけは食べ続けたい」

「毎日の晩酌を続けるために
軽い運動ならがんばれる」

「趣味が生きがいだから
活力を失うような薬は嫌」

和田秀樹『健康診断の数値におびえず楽しく生きる50の心得』(帯あり)

人生後半は、医者の選び方と患者力で決まる！

健康診断で「基準値」をはずれること＝病気、ではない。「安心」のために薬をのむ必要はない。「死ぬまでラーメン食べたい＆お酒が飲みたい」なら貫けばいい……そう語る和田氏は、老年精神科医として、30年以上にわたって高齢者医療の現場に携わってきました。その豊富な知識と、自身も生活習慣病を抱える実感から、本書では、**高齢者専門医として「いい医者・いい病院・賢い患者」を解説**。健康診断の数値に振り回されず、人生後半を豊かに自分らしく生きるための具体的なヒントがたっぷり詰まっています。40代後半以降、血圧や血糖値などの数値が気になり始め、漠然とした不安にかられたとき、その後の人生を楽しむためにもぜひ手に取ってほしい一冊です。

目次

- 1章 健診でひつかかっても、持病があっても、人生は楽しむためにある！（「基準値」にエビデンスも個人差もない／人生後半は自由に、わがままに！「健康」のために生きなくていい 他）
- 2章 人生後半の幸せを左右する「いい医者・いい病院」の選び方（いい医者：「あなた」との相性がいい／あなたの不調」が専門／「数字」よりも「体調」を診て、生活習慣を気にしてくれる／患者を元気にしてくれる 他、いい病院：待合室の患者さんたちに活気がある／院内が清潔で、スタッフ間の関係が良好 他）
- 3章 納得した治療で自分の人生を守る「賢い患者」の心得（長生きしたいのか、とにかく元気で過ごしたいのか、価値観が明確／医者への質問が簡潔で分かりやすい／AIやネットで情報を調べて、判断できる 他）
- 4章 気になる症状別 医者との賢いつき合い方（やせなさいと言われたら／血圧が高いと言われたら／コレステロール値が高いと言われたら／骨粗しょう症と言われたら／認知症と言われたら／うつ病と言われたら 他）
- 5章 人生後半を満喫するための、我慢いらずの健康術（「年甲斐もなく」は褒め言葉。新しいことを何かしてみる／野菜ばかり食べず、もっと肉の量を増やす／嫌なことは一切やらない 他）

各章ごとに「まとめ」のページがあり

ポイントが一目でわかる！

例)2章 人生後半の幸せを左右する「いい医者・いい病院」の選び方 より

いい医者、いい病院は人によって違う、「相性」がとても大事。まずは自分の生き方、価値観を明確に！



■和田秀樹(わだひでき)

精神科医。1960年大阪府生まれ。東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院精神神経科助手、米国カール・メンninger精神医学校国際フェローを経て、現在、和田秀樹こころと体のクリニック院長。幸齢党党首。老年精神科医として、30年以上にわたって高齢者医療の現場に携わっている。『70歳が老化の分かれ道』(詩想社)、『80歳の壁』(幻冬舎)、『60歳からはやりたい放題』(扶桑社)などベストセラー著書多数。



『高齢者専門医が教える いい医者・いい病院・賢い患者

健康診断の数値におびえず楽しく生きる50の心得』

著者:和田秀樹

2025年12月15日(月)刊行 定価1,540円(税込)

四六判、アジロ綴じ、224ページ

<https://www.orangepage.net/books/2006>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当:遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】