

登録者数約40万人の医師YouTuber・Dr.パンダが予防医学で解く

毎日の小さな習慣が病気をつくる

ヤバい健康負債

2026年
7月30日
発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、Dr.パンダ 著『毎日の小さな習慣が病気をつくる ヤバい健康負債』を2026年7月30日(木)に刊行いたします。

睡眠不足・飲酒・甘い飲み物、その習慣「健康負債」として蓄積してるかも

登録者数約40万人を誇る医師YouTuber・Dr.パンダ氏が、予防医学の観点から“本当に正しい健康習慣”をやさしく丁寧に解説します。私たちは、睡眠不足・飲酒・甘い飲み物・運動不足など、日々の生活の中で、悪いと気づかないまま身体に負担をかけ、将来の健康リスク「健康負債」を積み重ねています。

本書では、健康負債につながる生活習慣を明らかにし、その背景にある医学的根拠=エビデンスとともに改善策を紹介。がんの予防と早期発見、大病の予防、健康寿命を延ばす食事術や生活習慣まで網羅した、未来の自分を守るための一冊です。

タイトル:毎日の小さな習慣が病気をつくる ヤバい健康負債**著者:Dr.パンダ**

ページ数:256ページ

価格:1,815円(10%税込)

発行日:2026年7月30日

ISBN:978-4-86667-763-7

※価格は発売時点の価格のため変更となる場合があります

【目次】

1章 いますぐ直すべき 体に積みあがっていく健康負債10

2章 絶対直したい 見逃されやすい健康負債11-20

3章 知っておきたい じわじわと体を蝕んでいく健康負債

4章 いますぐ身につけたい 健康負債を減らす健康資産10

【著者プロフィール】**Dr.パンダ(どくたーぱんだ)**

祖父の病気をきっかけに医師を志し、医学部卒業後、初期臨床研修・後期研修を経て、専門医として診療に従事。年齢や疾患を問わず幅広い患者と向き合う中で、医学や健康に関する情報の受け取り方の重要性を実感し、医療情報の発信を開始。YouTubeチャンネル「やさしい予防医学チャンネル【医師解説】」では、健康が気になり始める30~40代を中心に、生活習慣、予防医学、食事、医療に関する一般的な情報を、論文や公的情報などを確認しながらわかりやすく解説。現在も「患者さん第一」をモットーに、国内外の医学情報を踏まえ、視聴者が自身の健康について考えるきっかけとなる発信に取り組んでいる。



日々の生活の中で少しずつ積み上がる「健康負債」を解説

※以下本書より抜粋・要約してご紹介

食事

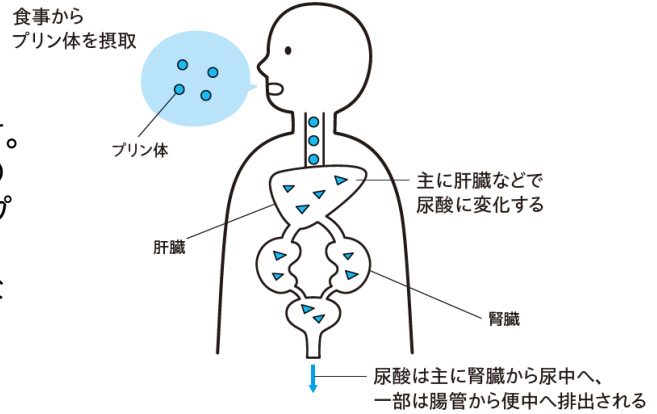
ビールやレバーだけではない！痛風を引き起こしやすい意外な食材とは？

プリン体、尿酸、痛風というと、「ビール」「レバー」などの食品が思い浮かぶかもしれませんが、実は、それら以外にも次のような食生活習慣で、知らず知らずのうちにプリン体過多の食事になっているかもしれません。

高プリン食にはどのようなものがあるのかご存じでしょうか。通常100g中に含まれるプリン体が200mg以上のものは高プリン食品とみなされます。具体的には、レバー(鶏・豚・牛の肝臓)や腎臓などの内臓類、カツオやイワシ、干物など一部の魚介類がプリン体含有量の多い食品です。

一方で、プリン体は野菜類や穀類(ご飯・パン・麺など)には全体的に少なく、卵や乳製品、豆腐・大豆製品も比較的安心して食べられる食品です。これらを食事の中心に据える工夫をしましょう。

プリン体を摂取したときの体の中の変化



睡眠

寝る前30分のスマホは睡眠不足だけでなく、心臓、血管への負担にもなる

慢性的な睡眠不足は、全身のさまざまな健康障害のリスクを高め、特に心血管系の障害(高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中など)との関連が数多く報告されています。

通常、深い睡眠中には血圧や心拍数が低下して心臓・血管を休ませています。しかし寝不足が続くと夜間に十分血圧が下がらず、交感神経が優位な状態が続きやすくなります。つまり、本来なら休むはずの夜間にも、体が軽い緊張状態のままになってしまうのです。

実際、短時間睡眠は高血圧の発症リスク上昇と関連することが、複数の研究をまとめた解析で報告されています。

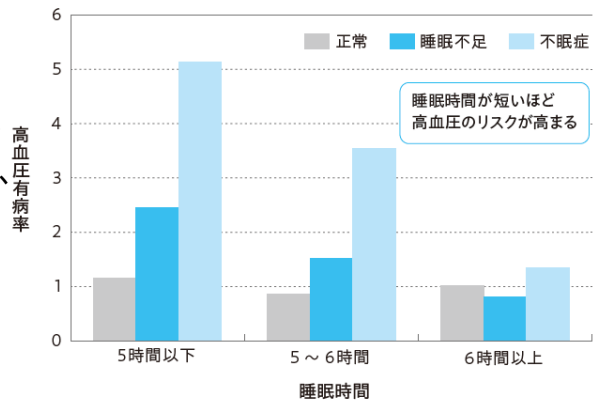
睡眠不足は、「血管」にも影響します。寝不足や睡眠の質の低下が続くと、交感神経の緊張、血糖や脂質代謝の乱れ、炎症、酸化ストレスが起こりやすくなります。

これらが重なると、血管の内側を覆う血管内皮の働きが悪くなり、LDLコレステロールが血管壁に入り込みやすい環境が作られます。その結果、動脈硬化が進みやすくなると考えられています。

このような高血圧や動脈硬化の進行により、心筋梗塞や脳卒中といった重大な心血管疾患のリスクが高まります。短時間睡眠は、肥満、2型糖尿病、高血圧、脳卒中、冠動脈疾患などのリスクと関連し、一部では因果的な関係も示唆されています。

つまり、寝る前のスマホは「目が悪くなる」「寝つきが悪くなる」だけの問題ではありません。睡眠不足を通じて、血圧、血管、代謝に負担をかける可能性のある生活習慣の一つとして考える必要があるのです。

睡眠時間と高血圧の関係



出典：IVgontzas AN et al. Sleep 2009;32 (4) :491-497.をもとに編集部で作成