

たくさんの方の人生を台無しにしてしまう可能性のある  
突然死と寝たきりを防ぐ心臓と脳のケアの方法を紹介

身近な人の  
突然死・  
寝たきりを防ぐ  
心臓と脳の  
正しいケア

備えて  
安心

つくしんぼ会  
著・監修 鈿裕和

気をつけたい生活習慣とは？

食事

運動

「倒れる前」に  
知っておきたい  
ことのすべて

禁煙

睡眠

目次

- 第1章 突然死と寝たきりの予防で大切なこと
- 第2章 こんな症状が出たら「突然死」に気をつけて
- 第3章 血管に原因のある突然死と寝たきり
- 第4章 突然死を防ぐには心臓を正しくケアする！！
- 第5章 寝たきりを招く、脳卒中を予防する！！
- 第6章 突然死と寝たきりを防ぐ生活・食事・運動

身近な人の突然死・寝たきりを防ぐ  
心臓と脳の正しいケア

著・監修者：鈿裕和(たたらひろかず)

医療法人社団つくしんぼ会理事長 医師

外来治療から訪問医療介護、さらに在宅看取りまで連続したサービスを提供できる医療機関として「つくしんぼ会」を設立。『身近な人が脳梗塞・脳出血になったときの介護と対策』『身近な人に介護が必要になったときの手続きのすべて』（自由国民社）など著書・監修書多数。

突然死や寝たきりの原因となる高血圧、糖尿病、不整脈などは普段症状が無いことも多く、  
**無治療のまま過ごす方が多いのも事実です。**  
しかし**実際に病気になって後悔する前に、**  
**出来ることはたくさんあります！**  
突然死や寝たきりになる原因や  
事前に気を付けられる予防法、生活習慣の  
ポイントを分かりやすくまとめました。

貴店番線印

指定

指定締切：7月1日 発売予定：7月20日

身近な人の突然死・寝たきりを防ぐ  
心臓と脳の正しいケア

A5判 / 176P / 本体1,500円 / ISBN 9784426127206

自由国民社

冊