

大好評 **5** 刷!

心臓専門医が教える!  
健康長寿の人が  
毎日やっている

**心臓**  
にいいこと  
心臓専門医  
別府浩毅

動悸・不整脈・胸の痛み・心筋梗塞…  
心臓にまつわる  
不安が消える!

心臓がよくなる

【食】習慣

【運動】習慣

【呼吸】習慣

【脳】習慣

【睡眠】習慣

心臓専門医が教える!

健康長寿の人が毎日やっている

**心臓**にいいこと

別府 浩毅(べつぷ こうき)【著】

心臓専門医(循環器専門医)・総合内科専門医・糖尿病専門医。  
広島大学医学部医学科卒。京都大学付属病院、三菱京都病院等で循環器内科、糖尿病を専門として15年の勤務を経て独立開業。「第一は生活習慣の見直し」をモットーとし、治療薬や高度な医療機器による成果を出しつつも、患者自身が生活を振り返り、改善することを重視している。特に心臓疾患の多くが糖尿病などの生活習慣病と大きく関係していることを危惧しており、食事・運動といった日常の基本的な生活習慣改善を重点的に指導。生活習慣病は相互に関連することから、より質の高い医療を提供する医師としても珍しい4つもの領域の専門医資格を取得。

寒い今の子節に需要が高まる内容です

日本人の死因の第2位は心臓病。

そして、心臓病の多くは生活習慣病です。

日々の生活習慣が10年後、20年後の

あなたの健康を左右するのです。

貴店番線印

注文

POP要(5冊以上)

健康長寿の人が毎日やっている

**心臓にいいこと**

四六版 224P 本体1300円 9784426127220

冊