



医師が教える予防医学 病気を見逃さないための危険信号5 2  
森先生に聞く この健康法、効果ありますか? 6

\* Part1 \*

病気のサインを見逃すな! 9

\* Part2 \*

病気は早期発見で予防できる 17

[がん編] 日本人がなりやすいがんの症状とサイン 18

[生活習慣病編] 生活の乱れが如実に現れる  
生活習慣病の症状とサイン 30

[アンチエイジング編] 40歳を過ぎたらアンチエイジングを 38

[その他編] 大病につながる他の病気の症状とサイン 46

\* Part3 \*

知っておきたい数値と検査のウソホント 49

[検査でわかる数値編] 検査でわかる数値にはどんなものがあるのか 50

[検査とワクチン編] 本当に必要な検査とワクチンを知る 58

\* Part4 \*

死亡リスクを減らす食習慣 65

\* Part5 \*

100歳まで元気でいるための  
生活習慣&運動習慣 87

