

江古田図書館個性づくりテーマ展示 第16回

防ごう！生活習慣病

みなさんは健康に自信を持っていますか？

例えば、みなさんはお酒を飲んだり、煙草を吸ったりしませんか？
お酒は、気持ちが明るくなったり、コミュニケーションツールにもなります。
煙草も、一服という言葉もあるように、休憩や気分転換に利用されることもあると思います。

ただ、何事も「ほどほど」がいいのであって、度を越えての飲酒や喫煙は体に良くありません。まして、日々の嗜みとして習慣化されていると、思わぬ落とし穴があつたりします。

また、「お酒は飲みません」「煙草は吸いません」という方、最近、運動をしていますか？運動不足や食べ過ぎによる肥満等にも、同じことが言えます。

「まだ若いから大丈夫」「今まで大きな病気はしたことがないから大丈夫」という方もご用心。
生活習慣によっては、他人事で済ますことができないかもしれません。

では、どのような病気があるのか、どうすれば改善・予防することができるのか、一緒に見ていきましょう。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間：2013年12月28日(土)～2月27日(木)

お問合せ先：江古田図書館

住所：中野区江古田2-1-11

電話：03-3319-9301

生活習慣病とは？

そもそも生活習慣病とは、なんでしょう。

それは一、固有の病名ではなく、日々の生活習慣の乱れが積み重なって引き起こされる病の総称です。

つまり、体の健康と生活習慣は、深く関わりあっているのです。

では、どのような種類の生活習慣病があるか、本で確認してみましょう。

・『生活習慣病を克服する』 中村 治雄／監修 ライフ・サイエンス

生活習慣病として挙げられる病気を、各患部ごとに分類し、それぞれの原因や症状を解説しています。

また、書名に「克服」とあるように、治療についてはもちろん、予防についても書かれています。

お酒の飲み過ぎや煙草の吸い過ぎ、慢性的な運動不足や食べ過ぎによる肥満、さらにはストレスも原因になることがあります。

日々の生活の中で、起きる病は実に多種多様です。

その中でも、特に身近にある病気を挙げてみました。

・『ゼロからわかる高血圧』 西 裕太郎／著 世界文化社

高血圧とは、文字通り「血圧が高くなってしまう」病気です。

では血圧が高いと、どんなリスクがあるのでしょうか。

この本では、原因から仕組みまでをわかりやすく解説しています。

・『42才からの糖尿病 血糖値が高めと言われたら』 片山 隆司／監修 主婦の友社

糖尿病は、「血糖値が慢性的に高くなる」病気です。

糖尿病を放置すると、目や足、腎臓に障害をもたらす合併症を引き起こす可能性があります。

リスクを負う前に生活を改善するコツや、最新の治療法が紹介されています。

・『肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病』 井上 修二／監修 大修館書店

肥満症やメタボリックシンドロームと、他の生活習慣病との関係を紹介しています。

どうして肥満になるのか、どうすれば解消できるのか、この一冊でその予防・解消策を解説しています。

厚生労働省のホームページによると、高血圧の疾患者数は約800万人、糖尿病は約2300万人、肥満症も推計2000万人を超えているとされ、生活習慣病は、私たちの身近に潜んでいることがわかります。

さらに、これらは様々な病気を併発する可能性があるため、もし、発症が確認出来た際は、早急な体質改善が求められます。

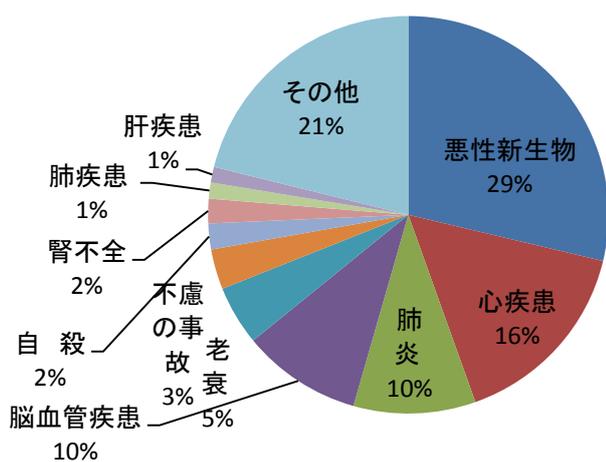
生活習慣を見直しましょう

日本は世界の中でも有数の長寿国です。
しかし、誰もが皆、健康であり続けるとは限りません。

遺伝的、外部的、そして生活習慣、様々な原因により発症した病が
人々を苦しめ、時には命を奪うこともあります。

日本人の1年間の全死亡者125万人中の80万人(64%)は下のグラフの通り、
生活習慣病によって亡くなっています。

健康な人生を全うするならば、健康的な生活を心掛けなければなりません。



厚生労働省が公表した平成24年度の
人口動態調査を基にグラフを作成しました。

悪性新生物とは、いわゆる癌です。
心疾患は心臓の病気を表しています。

事故や老衰、自殺、その他を除くと、
主に生活習慣病が死因となります。

生活習慣の改善をしましょう

では、健康的な生活とは何でしょうか？

1. 規則正しい生活

多くの現代人は仕事中心の生活を送っており、朝ご飯を抜いたり、夜更かしをしたり、
不規則な生活を送りがちです。早寝早起きを実践し、三食しっかりと食事を摂りましょう。

2. 食事の改善

近年、食文化が変わり、高カロリーな食事が増えました。
肥満や脂質異常の原因に直結しますので、肉は摂り過ぎず、魚・野菜に食の主体を
置きましょう。

3. 適度な運動

厚生労働省が挙げる歩行の目安として、男性は8200～9200歩以上、
女性は7300～8300歩以上とされています。普段の生活で、交通機関だけでなく、
自分の足も使うようにしましょう。スポーツを趣味として、楽しく運動するのも良いですね。

4. 飲酒・喫煙

お酒は、暴飲せず、嗜む程度なら血行を良くし、ストレス解消にもなります。
しかし煙草は、「ちょっと一服」の裏で、実は生活習慣病の大きな原因となっています。
禁煙を目指し、少しずつ喫煙本数を減らしていく努力をしましょう。

おすすめ展示図書

『ここが知りたい 生活習慣病・腎臓病・高血圧対策 Q&A100』

富野 康日己／編集 中外医学社

生活習慣病・腎臓病・高血圧は長い期間をかけて、治療を行います。その間に、医師から病状の変化や、治療方針、そして今後の経過などの説明があるかと思えます。

この本は、そこでわからなかったことや、疑問に思ったこと等を、そのまま終わらせないように、Q&Aの形で解説・紹介をしています。

患者さんや、そのご家族の方の目線に立って、わかりやすい言葉で説明されています。

『100歳まで血管がサビない109のレシピ』

マガジンハウス

人が健康に生きていくために、血管は重要な役割をもっています。高血圧の他にも、炎症・つまり・老朽化などが原因で、大きな病を起していきます。

この本では、スムーズな血流を作るためのレシピや、食材をたくさん挙げています。

いつまでも若く、サビない健康な血管を維持しましょう！

『コレステロール対策のベストアンサー』

寺本 民生／監修 木庭 新治／監修 丸山 千寿子／監修 主婦と生活社

この本は、コレステロールの基本知識を徹底して解説しています。数値が高いとどうなるのか等、人々の様々な疑問に対してわかりやすく書かれています。

さらに原因と仕組みだけでなく、飲酒や喫煙が体にどのような影響を与えるかをふまえた上で、運動や生活術を紹介しています。

テーマ展示図書リスト

『防ごう！生活習慣病』

書名	著者	出版社	請求記号
生活習慣病を防ぐ七つの秘訣	田上 幹樹	筑摩書房	498.3 タ
骨粗鬆症を らくらく予防・改善する100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	493.6 コ
「病気にならない」10の習慣	鴨下 一郎	新講社	498.3 カ
おいしく食べて 高血圧を下げるバランスレシピ	検見崎 聡美	永岡書店	493.2 ケ
肝機能を高める知恵とコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	493.4 カ
完全図解メタボ脱出ガイド	津下 一代／監修	法研	493.1 カ
なぜ、「がん」になるのか？ その予防学教えます。	津金 昌一郎	西村書店	491.6 ツ
ササッとわかる健康血管のつくり方	高沢 謙二	講談社	493.2 タ
脳梗塞の予防・治療と生活の仕方	内山 真一郎	主婦と生活社	493.7 ウ
心身症の治し方がわかる本	岩崎 靖男	主婦と生活社	493.0 イ
血糖値が高めの人に読んでほしい本	岩本 安彦／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	493.1 ケ



「生活習慣病」詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

生活習慣(病)・高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム・肥満症・健康診断・食生活・脳梗塞
動脈硬化・飲酒・喫煙・運動・血糖値・コレステロール

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます)

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491	基礎医学	491.3	血液	493	内科学	498	予防医学

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる
書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。
パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。
<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>
[http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/I/\(携帯\)](http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/I/(携帯))



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>
東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。
東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることが
できる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>
国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる
・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、
『日経ヘルス』日経BP社があります。
・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html

生活習慣病予防について

◎e-ヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/index.html#monthly>

メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト

◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

サイト内検索で過去に放送された情報を見ることができます。

◎日本生活習慣病予防協会

<http://seikatsusyukanbvo.com/>

生活習慣病予防について

◎大人の健康生活ガイド

<http://kenkou-seikatsu.jp/>

30～70代まで、年代別にデータが分類されています。



江古田図書館 TOPICS

江古田図書館は「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマの展示を行なっています。

今回は「防ごう！生活習慣病」をテーマにしました。
私自身、お酒や煙草を嗜みますし、最近では運動不足や食べ過ぎによって、おなか周りが気になる状態でした。

自分自身の生活習慣と照らし合わせて調べれば調べるほど、決して他人ごとではないことがわかり、様々な発見があると思います。

最初にも述べましたが、「まだ若いから大丈夫」「今まで平気だから」と思わずに、一度ご自身の生活習慣も見直してみてもいいのではないでしょうか。

多くの生活習慣病は、病院で診断されるまで、自覚症状がないことも少なくありません。本格的な治療を行う前に、自分自身で生活習慣を改善し、予防できるのが一番と言えます。

何かしら当てはまる傾向がありましたら、お酒や煙草の量を減らしたり、定期的な運動を始めてみたり、少しずつ、改善してみましょ。

今回、予防・改善として参考にできる資料を展示しました。
ただし、生活習慣病は幅が広く、今回挙げたものは、ほんの一部です。

このパスファインダーに興味を持っていただいて、心当たりのある生活習慣から病気の種類や原因を調べていただけたらと思います。
いつまでも健康でいられるように、自分自身の納得のいくライフスタイルを作っていきましょう。

さて、次回はどのような「健康・医療」に関する展示になるのか、
どうぞ楽しみに！

