

第33回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

健康診断

～病気の予防と健康管理～



日々健康に気を配り、規則正しい生活をしていても、

病気はどこから来るかわからないものです。

そこで役立つのが健康診断。定期的に受診することで、

病気の早期発見や予防、生活習慣病対策ができます。

でも、健康診断の結果はどう見ればいいのでしょうか？

どんな数値だと要注意？改善するにはどうすればいいの？

そんな健康診断の疑問を解決できる資料を集めました。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2016年10月29日（土）～12月21日（水）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

検査の種類

※他にも様々な検査があります。

血圧測定



血圧測定では、心臓から送り出された血液が動脈にかかる圧力を測ります。心臓の血液を送り出す能力や、血管の弾力を測るだけでなく、心臓の拍動や血管の収縮をコントロールする自律神経の機能も推測することができます。血圧が高すぎる、いわゆる高血圧になると、動脈硬化による脳卒中や心臓発作などの危険性が高まります。

もし異常があった場合は、薬に頼るだけでなく、塩分を控えるなど食生活の改善のほか、運動不足や飲酒、喫煙などの生活習慣の改善から、血圧を下げるのが可能です。運動や食事、緊張など、些細なことから血圧は変化してしまうので、検査を受ける際には、5分以上心身を安静にさせてから測定します。

	最大血圧	最小血圧
正常血圧	120～129 mmHg	80～84 mmHg
I度高血圧 (ややリスクあり)	140～159 mmHg	90～99 mmHg
II度高血圧 (リスクあり)	160～179 mmHg	100～109 mmHg
III度高血圧 (高リスクあり)	180 mmHg 以上	110 mmHg 以上
低血圧	100 mmHg 以下	—————

※『検査結果なんでも早わかり事典』（小橋 隆一郎／著）より引用

中性脂肪

中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられる脂肪の大部分を占めるものです。砂糖や炭水化物、動物性脂肪などの摂取によってつくられます。炭水化物などは、身体を動かすエネルギーとなりますが、これらを摂りすぎると、中性脂肪になって、いざというときのエネルギーとして蓄えられてしまいます。

中性脂肪の数値は、採血によって測定できます。検査数値が高い場合は、動脈硬化や糖尿病などに注意が必要です。逆に数値が低い場合は栄養失調やそれを引き起こす病気などが疑われます。

改善するためには、まず食生活の見直しが第一です。食事のカロリーだけを気にしがちですが、アルコールやスイーツ、果物の摂りすぎも、中性脂肪を増やす原因となるので、注意が必要です。



基準値	基準範囲	30～149 mg / d L
	軽度異常	150～199 mg / d L
	要経過観察・生活改善	200～399 mg / d L

※『ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本』（和田 高士／監修）より引用

健康診断の注意点

・検診前の準備

検査の前日は、原則午後 8 時までに食事を済ませ、それ以降は飲食をしないようにします。アルコールやタバコ、激しい運動などでも検査結果に影響が出ることがあるので、前日はなるべく普段通りに生活することを心がけましょう。

服用している薬などがある場合は、医師に相談をして飲んでいいかどうかの判断を仰ぎます。検査当日は、着脱しやすい、リラックスできる服装で検査を受けます。検査の際に、腕まくりやお腹を出すということがあるので、スムーズに受診できる服装にしましょう。もしイヤリングやネックレスをつけているなら、前もって外しておきます。

・結果だけを見ない

ついつい検査の数値に目が行って、数値が正常範囲であるかどうかを気にしてしまいがちですが、そうした数値にだけ意識を向けても意味がありません。

前々回、前回などと比較して、数値がどのように推移しているかを確認することも重要です。もし注意したほうがよい項目があった場合は、医師に相談を。疑問点があるなら尋ねましょう。自己判断は禁物です。

また健康診断は、良い結果を出すためのものではありません。自分の普段の健康状態をチェックすることに意味があります。

健康診断直前だけ健康的な生活を心がけて、診断が終わったあとにまた不摂生、これでは意味がありません。自分の健康状態を正確に理解し、その上で自身の健康につなげていくことが大切です。

結果を健康に生かすには

1. 前回と比較をする。
2. 徐々に悪化している数値は医師に相談して改善する。
3. 関連する項目の結果も検討して、病気の兆候を察知する。
4. 肥満のサインである BMI や腹囲の値の変化に注意。
5. 家族歴を考慮して、かかりやすい病気があるかをチェックする。
6. 検査結果を素直に受け止める。

参考：『検査結果なんでも早わかり事典』小橋 隆一郎／著 主婦の友社

：『最新健康診断と検査がすべてわかる本』矢富 裕／編著 時事通信出版局

：『健康診断の〇と×』大竹 真一郎／監修 双葉社

：『ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本』和田 高士／監修 学研パブリッシング

『へえ、そうだったんだ！！健康診断・病院検査の
トリビア43』 哇元 将吾／著 ダイヤモンド社

この本は診療放射線技師の立場から医療や検査について書かれた本です。「へえ、知らなかった」「そうだったのか」という医療や検査のトリビアがたくさん詰まっています。

現代の医療において検査はとても重要な位置を占めています。検査の方法やその目的を知ることによって、賢い受診者になりましょう。



492.1 ア

『健康診断の〇と×』

大竹 真一郎／監修 双葉社

あなたは健康診断を、漫然と受け、診断結果の数値を眺めるだけで済ませてしまっていないですか？

健康診断はただ受けるだけでは意味がない、それどころかマイナスですらある、そう主張するのがこの本です。

検診では見抜けない病気の問題や、診断結果が正常値でも健康とは限らないなど、健康診断の常識を改めて見直すことができる一冊です。結果を見て一喜一憂するのではなく、正しく健康診断を受け、結果を正しく理解することが、健康への一番の近道です。



492.1 ケ

『健康診断 2週間前で検査数値は良くなる！』

佐藤 秀美／監修 自由国民社

日頃、健康面に気を配るのが億劫と感じている方、定期健診を機に自身の健康状態を見直してみませんか。

この本は「肥満」「血圧」「血糖値」「脂質」「尿酸値」「肝機能」「栄養と体の知識」「運動の基本」の8つの章に分かれていて、実行に移しやすい改善策が簡潔に書かれています。

気になるポイントを健診前にチェックして、健診後には数値と照らし合わせてみましょう。きっと効果が実感できるはず。あなたも今から間に合います！



498.3 ケ

展示図書リスト

健康診断について詳しく知る

書名	編著者	出版者	出版年	分類
病院の検査数値早わかりハンドブック	小橋 隆一郎	主婦の友社	2016	492.1
健康診断その「B判定」は見逃すと怖い	奥田 昌子	青春出版社	2016	492.1
最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富 裕／編著 野田 光彦／編著	時事通信出版局	2015	492.1
検査と数値を知る事典	和田 高士	日本文芸社	2015	492.1
検査結果なんでも早わかり事典	小橋 隆一郎	主婦の友社	2015	492.1
検査でわかること 健康診断・人間ドックガイド		NHK 出版	2015	492.1
へえ、そうだったんだ!! 健康診断・病院検査のトリビア43	畦元 将吾	ダイヤモンド社	2015	492.1
血液検査の知識	宮地 勇人	東海大学出版会	2008	492.1

健康診断の前に

書名	著者	出版者	出版年	分類
健康診断2週間前で検査数値は良くなる!	佐藤 秀美／監修	自由国民社	2015	498.3
「健診」の上手な活用法	高谷 典秀	法研	2015	498.8
健康診断・人間ドック直前対策マニュアル	畠 清彦	マイナビ	2013	498.8

健康診断の結果を受けて

書名	著者	出版者	出版年	分類
あなたの「健康診断の数値」が劇的に改善する本	牧田 善二	三笠書房	2016	498.3
究極の体調管理	鈴木 登士彦	日本実業出版社	2016	498.3
図解中高年のための生活習慣病を予防する検査数値の見方がわかる本	阿久澤 まさ子／監修	日東書院本社	2015	493.1
健康診断の気になる結果を食べて治す		マガジンハウス	2015	498.5
医者に聞けない検査値のホント	岡田 正彦	大和書房	2015	492.1
健康診断の○と×	大竹 真一郎／監修	双葉社	2015	492.1
そんなにガマンしなくても健康診断A判定は取り戻せる!	池谷 敏郎	すばる舎	2014	498.3
ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本	和田 高士／監修	学研パブリッシング	2014	492.1

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「健康診断」について詳しく調べるための方法

作成日 2016/10/16

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

健康診断・人間ドック・検診・健康管理・検査値・メディカルチェック・血液検査・心電図・X線検査・ 血圧測定・脳ドック・血圧

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行き探す（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
492.1	診断学	493.1	一般的疾患	498.3	健康法	498.8	健康診断

◎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/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆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・総合紙の記事検索や学术论文等の検索



6. 関連機関のホームページで調べる

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

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

NHK の複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

◎中野区役所ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001786.html>

中野区役所のホームページでは、平成28年年度区民検診の案内が掲載されています。

◎日本人間ドック学会

<http://www.ningen-dock.jp/>

検査メニュー、検査値の見方、検査所見用語の解説のほか、人間ドックのQ&Aなども掲載されています。



◎日本総合検診医学会

<https://jhep.jp/jhep/top/index.jsp>

任意で受診できる検診である総合検診の紹介、受診するメリットなどが掲載されています。

TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。



編集後記

「江古田を元気に！」を合言葉に医療・健康情報の収集に取り組んでいます。これからも、皆さまに健康な日々を過ごしていただけるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「免疫」を予定しています。ご期待ください。