

第57回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

糖尿病

厚生労働省の調査によると、糖尿病や糖尿病予備群と呼ばれる人は約2千万人にもおよび、最近20年の間、増え続けています。

もはや国民病とも言える糖尿病ですが、その要因の多くは、大人になったあとの不適切な生活習慣によるものです。放置すると重大な合併症を招きかねない糖尿病。食事や運動などの生活習慣を見直すことで、予防する事が出来ます。今回は、糖尿病の基本的な情報から治療法、予防や生活改善にも役立つ資料をご紹介します。

参考文献「糖尿病の人のための免疫力を高める方法」工藤 孝文 日東書院

～ 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：2020年12月26日（土）～2021年2月25日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

◎「糖尿病」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2020/12/26

◎情報検索のキーワード

生活習慣病、血糖値、血糖コントロール、高血糖、糖質制限、糖尿病網膜症、1型糖尿病、2型糖尿病、ヘモグロビンA1c、インスリン、糖尿病予備軍、透析、腎障害、壊疽、合併症、食事療法、運動療法

◎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
493.1	糖尿病	493.9	小児科学	496	眼科学

◎図書館にある利用者用検索機(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できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>



◎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できます。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



◎雑誌を調べる

- ・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。

◎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が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です

◎関連のある過去のパスファインダーで調べる

- ・江古田図書館 第52回「生活習慣」(掲載されている資料、リンク先などは発行時のものとなっております)

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath201206.pdf>

関連機関ホームページ

- e-ヘルスネット（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

医療・健康情報、糖尿病について知ることができます。

- 糖尿病情報センター

<http://dmic.ncgm.go.jp/>

糖尿病に関する情報があります。日常生活での糖尿病との付き合い方を知ることができます。

- 糖尿病予防対策事業（中野区）

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d017874.html>

中野区が取り組んでいる、糖尿病のリスクが心配される人へ向けた事業です。

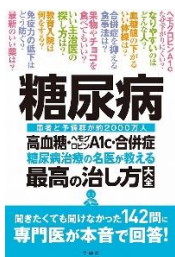
展示図書リスト

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
うちの夫が糖尿病になっちゃった！	マルコ	日本実業出版社	2020	493.1 マ
糖尿病の人のための免疫力を高める方法	工藤 孝文	日東書院本社	2020	493.1 ク
血糖値バイブル		笠倉出版社	2020	493.1 ケ
糖尿病の非常識	白川 太郎	産学社	2020	493.1 シ
血糖値がみるみる下がる！7秒スクワット	宇佐美 啓治	文響社	2020	493.1 ウ
血糖値を下げる食べ方と生活	渡邊 賢治	辰巳出版	2020	493.1 ケ
国立国際医療研究センター病院の一生役立つ 糖尿病レシピ410	大杉 満	西東社	2019	493.1 コ
リバウンドしない血糖値の下げ方	工藤 孝文	笠倉出版社	2019	493.1 ク
名医が教える「本当に正しい糖尿病の 治し方」	栗原 毅	エクスナレッジ	2019	493.1 ク
糖尿病を予防する血糖値が上がりにくい おいしいレシピ	氏家 弘	マイナビ出版	2019	493.1 ト
こどもの糖尿病と治療	浦上 達彦	メディカ出版	2018	493.9 ウ
緑内障・白内障・糖尿病網膜症・黄斑変性 症・目のアレルギー	杉田 美由紀	主婦の友社	2018	496 リ

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。



おすすめ展示資料



493.1 ト



493.1 サ



493.1 カ

『糖尿病』

小田原 雅人、他/解説 文響社

糖尿病の病気についての分かりやすい解説や、合併症、治療法、食事療法や運動療法など、聞きたくても聞けなかった 142 の質問に専門医がQ & A方式で分かり易く回答しています。一冊で糖尿病の基礎から学べるだけでなく日常生活で使える様々な分野の情報が書かれており、糖尿病を理解しながら予防・セルフケアにも役立つ資料です。

『「糖尿病予備群」と言われたら最初に読む本』

櫻岡 怜子/著 自由国民社

治療費が暮らしを圧迫する・血糖値が下がるまで手術ができなくなる等、糖尿病に関する様々なリスクが本書の前半で説明されています。後半では「〇〇をしてはいけない」ではなく「〇〇をすると良い」という書き方で、前向きに取り組みやすい予防対策が紹介されています。

『完全図解糖尿病のすべて』

片山 隆司/監修、他 主婦の友社

糖尿病とはどんな病気か? どうつきあっていけばいいのか? などが、イラスト入りでわかりやすく知ることができます。治療に関する事から、日常生活の中で出来る事、手軽に作れるレシピが紹介されています。索引のページもあり、気になるワードから調べる事も出来ます。糖尿病について幅広く知ることができる一冊です。



「えごたをげんきに！」

当館2階では「えごたをげんきに！」をキーワードに、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。

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

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

今回は「ウイルス～コロナ禍での生活」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！