

## 第61回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

# 生活習慣病

「生活習慣病」は、「成人病」と呼ばれていました。成人でなくても発症することから、現在は「生活習慣病」に改称されました。名前の通り、食事・運動・喫煙・飲酒・休養といった生活習慣が主な要因となって発症します。特に不摂生をしていなくても、体は自然に老化していきます。心臓や腎臓、脳の働き、筋力などが徐々に低下していき、「生活習慣病」が発症しやすくなります。「生活習慣病」を予防するには、避けることができない老化を認識し、生活習慣を改善する行動を早い段階で始めることが重要です。

高血圧、糖尿病、脂肪肝などの「生活習慣病」についての知識と、生活習慣を改善するヒントとなる資料を紹介します。

参考文献「生活習慣病克服プログラム」横山 啓太郎 学研プラス

## ～ 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：2021年8月28日（土）～2021年10月28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)

# 「生活習慣病」について詳しく調べるための方法

作成日 2021/8/28

## ◎情報検索のキーワード

アルコール肝疾患、狭心症、血糖値、高血圧、骨粗鬆症、脂質異常症、歯周病、脂肪肝、心筋梗塞、大腸がん、痛風、糖尿病、動脈硬化、脳梗塞、脳出血、肺がん、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、CKD（慢性腎臓病）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）

## ◎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
493.2	循環器疾患	498.3	健康法	498.5	食品、栄養

## ◎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/>

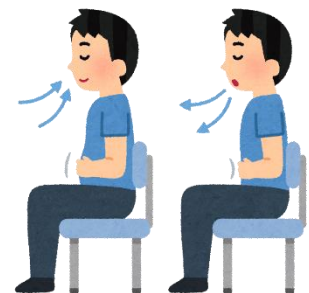
## ◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる(中野区未所蔵の場合)

### ◆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。
- ・閩蔵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「生活習慣一くう、ねる、わらうー」(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/egotapath201952.pdf>

## 関連機関ホームページ

- 厚生労働省 「生活習慣病予防」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html)

- e-ヘルスネット 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/>

## 展示図書リスト

書名	著者・監修	出版者	出版年	請求記号
循環器のしくみ	阿古 潤哉	マイナビ出版	2021	491.3 ジ
京都大学病院糖尿病・栄養科が薦める くり返し作りたい糖尿病のおいしい献立	稲垣 暢也 舘野 真知子	西東社	2021	493.1 キ
糖尿病の真実	水野 雅登	光文社	2021	493.1 ミ
劇的に血管の老化を防ぎ元気にする食べ方	井上 正子	辰巳出版	2020	493.2 ゲ
心臓・血管の病気にならない本	山下 武志	ベストセラーズ	2020	493.2 ヤ
肺炎 誤嚥・新型コロナ・COPD		文響社	2021	493.3 ハ
1週間で脂肪肝はスッキリよくなる	栗原 毅	三笠書房	2020	493.4 ク
免疫力が上がる腸活クスリごはん	藤田 紘一郎 ねこまき	リベラル社	2020	493.4 メ
大腸がん	福長 洋介	主婦の友社	2021	493.4 フ
痛風・高尿酸血症 改訂版	日高 雄二	高橋書店	2020	493.6 ツ
赤ちゃんと体内時計	三池 輝久	集英社	2021	493.9 ミ
がんに負けないたった3つの筋トレ	佐藤 典宏	マキノ出版	2021	494.5 サ
歯のメンテナンス大全	堀 滋	飛鳥新社	2020	497.9 ホ
図解眠れなくなるほど面白い免疫力の話	石原 新菜	日本文芸社	2020	498.3 ズ
食べる投資	満尾 正 牧野 直子	アチーブメント 出版	2021	498.5 タ
慈恵医大病院栄養士の50歳からの 「栄養を捨てない」食べ方	濱 裕宣 赤石 定典	講談社	2020	498.5 ハ

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

## 『心不全』

小室 一成／著 主婦の友社

心不全は生活習慣病が原因で起こる心疾患の病気です。死亡率が高く、高齢になるにつれ発症しやすい病気です。ですが、心不全は生活習慣を整えることで予防できる病気でもあります。

本書では、心不全の状態を4段階に分け、それぞれの段階での予防策が書かれています。自分だけでなく、身近な人と一緒に予防して元気に過ごしてみませんか？



493.2 コ

江古田図書館では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーを2階に展開しています。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あります。ご来館の際は、併せてご利用ください。

