

第34回 個性づくりテーマ展示
《介護》

生活習慣病

展示期間 平成28年12月23日～平成29年2月23日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

生活習慣病とは生活習慣が発症、進行に関与する一群の疾患の総称です。生活習慣病の中には症状が進行すると介護が必要になってしまう疾患もあります。

これからの介護予防のためにもなる、生活習慣病についての正しい知識や予防方法を関連資料とともにご紹介していきます。

中野区立南台図書館

03-3380-2661

生活習慣病とは何か？

生活習慣病とは普段の、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に大きく関与する疾患群のことで個別の病気ではありません。

厚生労働省でも、生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えていると考え、その多くは不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものとしています。

生活習慣病は個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。



主な生活習慣病の疾患

生活習慣病には生活習慣によって引き起こされる様々な疾患があります。疾患には進行すると日本人の死因の上位である、がん、心疾患、脳卒中を引き起こすので、何がどのような症状を発症させるか知ることも大切です。

食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症 循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫 歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

生活習慣病予防



生活習慣病の予防はよほど病気が進行していなければ、普段の生活習慣を見直すことで予防することができます。生活習慣病は初期症状では自覚の少ないものも多いので生活習慣を改善しないまま過ごしてしまうと症状は着実に進行していくことになってしまいます。

自覚の少ない初期症状の発見には健康診断が有効です。健康診断の結果をみて自分の健康状態を把握しておくことも生活習慣病の予防にとっては必要になります。

健康診断などの結果で症状が指摘された方はもちろん、そうでない方にとっても生活習慣病にならないように普段から生活習慣を見直して予防することが大切になります。

食習慣の改善

偏った食事ではなく、バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが食習慣を改善することにとって大切です。



運動習慣の改善

普段からからだを動かすことが大切です。毎日あるいは週に数回程度でも運動する習慣をつくるのも大変な方もいるでしょうが、日常生活の中で少しだけ余計にからだを動かすだけでも運動習慣の改善になります。



喫煙の改善

喫煙をしてない方は問題ありませんが、喫煙は確実に健康被害をもたらします。

喫煙は自分だけではなく周囲にも副流煙で健康被害をもたらしますので、喫煙を少なくすることや禁煙することは自身の生活習慣病予防だけでなく、家族や友人などの健康にとっても大切なことです。

飲酒の改善

飲酒は適量ならあまり問題になりませんが、多すぎるとアルコールは肝臓だけではなく、全身に染み渡り、様々な健康障害をもたらし、生活習慣病の発症の割合も高くなります。

生活習慣にとって飲酒は適量にすることが大切です。



介護と生活習慣病

このように生活習慣病はいきなり発症するものではなく生活習慣が関係した日々の暮らし中で少しずつ症状が進行していきます。



そして生活習慣病が発症すると病気で寝たきりになったり、介護が必要になったりします。

生活習慣病は発症すると取り返しがつかないことも十分考えられるので、将来の介護予防のためにも毎日の生活の中でよくないところを自分自身で改善していくことが大切になります。

参考文献:『国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか?』国立循環器病研究センター／著 アスコム 2016年
『生活習慣病を防ぐ』香川靖雄／著 岩波書店 2000年
参考HP:『厚生労働省』『スマート・ライフ・プロジェクト』

展示資料紹介



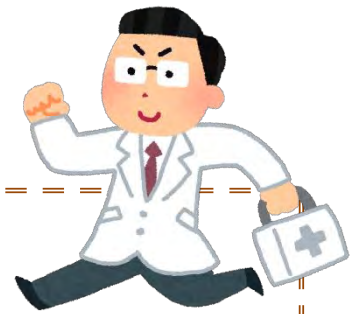
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？ 493.1 コ

国立循環器病研究センター／著 アスコム 2016年

国循とは国立循環器病研究センターの通称です。国内に6つある国立高度専門医療研究センターの1つで循環器病について予防法や診断技術、治療法の研究や開発をしているところです。この本は国立循環器病研究センターが生活習慣病について判断する根拠となる科学的なデータを集め、予防に役立つと科学的にはっきりとわかっていることを集約してありますので、生活習慣病について気をつけるべき基本の基本を知ることができます。

病気のしくみ 生活習慣病は治せる！ 493.1 ビ

真野 俊樹／監修 宝島社 2015年



生活習慣病の入門書ともいえる一冊です。糖尿病・高血圧・肥満・心臓病・脂質異常症・脳卒中や、それらに関する病気も、分かりやすくオールカラーで図解されています。

病気の見つけ方や治療方法、病気が進むとどうなるのか等、とても丁寧に書かれており、また、適度なボリュームで読みやすくなっています。生活習慣病の概略を今すぐ知りたいという方におすすめです。

生活習慣病図書リスト

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
やさしい生活習慣病の自己管理	北村諭／著	医薬ジャーナル	2015年	493.1 キ
病気のしくみ	真野俊樹／監修	宝島社	2015年	493.1 ビ
生活習慣病はクスリでは治らない	假野隆司／著	栄光出版社	2015年	493.1 カ
あなたの血糖値はなぜ下がらないのか？	板倉弘重／著	PHP 研究所	2016年	493.1 イ
糖質コントロールやせる食品成分表	坂根直樹／監修	エクスナレッジ	2016年	493.1 ト
肥満になる確率痩せる確率	三輪明／著	ルネッサンス・アイ	2015年	493.1 ミ
ガンの予防	鍵谷武館／著	創英社	2016年	491.6 カ
突然死の原因は「心疾患」が6割	幡芳樹／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2015年	493.2 ハ
心臓病はもう怖くない	岡本洋／著	文芸社	2015年	493.2 オ
肝機能がみるみるよくなる 100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2016年	493.4 カ
高血圧にならない、負けない生き方	梅村敏／著	サンマーク出版	2015年	493.2 ウ
脂質異常症〈コレステロールと中性脂肪〉	寺本民生／監修	高橋書店	2016年	493.2 シ
からだに効く食べもの事典	田村哲彦／著	主婦の友社	2016年	498.5 タ
食べ物で健康になりたい人が読む本	藤田きみ糸／著	創元社	2016年	498.5 フ
健康・運動の科学	田口貞善／監修	講談社	2012年	780.1 ケ
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年	493.1 ズ
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？	国立循環器病研究センター／著	アスコム	2016年	493.1 コ

リストに載っていない資料もございますので、棚をご覧ください。

生活習慣病について調べてみよう

生活習慣病について、より知識を深めたい方もいらっしゃるかと思います。
ここでは、生活習慣病についての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

生活習慣病について調べる際にいくつかのキーワードがあります。
これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

生活習慣病・食生活・飲酒・喫煙・運動・健康診断・ガン・脳卒中・高血圧・動脈硬化・心臓病
糖尿病・肝臓病・呼吸器病・肝臓病・ストレス・肥満症・メタボリックシンドローム・血糖値
コレステロール

2. 基本的な情報を調べる

【イ】用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2007年(便覧のみ 2009年)	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2017 自由国民社 2017年	R031 ゲ 17(中央)	中央図書館(館内閲覧のみ)
	031 ゲ 17(鷺宮)	鷺宮図書館

【ロ】テーマの棚を調べる

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

【ハ】生活習慣病についての図書を調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
「生活習慣病」がわかる本 ゴマブックス 2015年	493.1 ヒ	本町図書館
国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？ 国立循環器病研究センター 2016年	493.1 コ	南台図書館
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 日東書院本社 2015年	493.1 ズ	南台図書館
		江古田図書館

★中野区立図書館の資料を探す

・図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)

→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>

⇒東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

★国立国会図書館で所蔵されている図書を探す

⇒国立国会図書館ホームページから入ります→<http://www.ndl.go.jp/>

【二】雑誌・新聞を探す

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内

厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎 第5号館

TEL: 03-5253-1111

<http://www.mhlw.go.jp/> →サイト内の【健康・医療】の生活習慣病対策

スマート・ライフ・プロジェクト

<http://www.smartlife.go.jp/>

スマート・ライフ・プロジェクトとは、厚生労働省が展開する国民運動で生活習慣病に関する解説があります。

中野区役所

〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

TEL: 03-3389-1111

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/> →サイト内の【健康・福祉】の健康・医療

健康づくりを始めよう

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/403200/d001792.html?path=C1/C22/C23/P1792>

中野区で実施している健康づくりを始めるお手伝いをするプログラムです。
生活習慣病の予防もあります。



南台図書館からのお知らせ

冬のおたのしみ袋



日時： 1月 21日(土)・22日(日)

午前 9 時から午後 8 時まで

大人も 子どもも 楽しめる

おたのしみ袋 是非、借りにきてね！

年末年始のお休み

■の日は休館日

2017 年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【開館時間】

土、日、祝日、平日 共に 午前 9 : 00 ~ 午後 8 : 00