

〈生活習慣病について調べる〉



『平成26年版 厚生労働白書』には、日本人の死因の約6割をがんや心疾患などの生活習慣病が占めること、生活習慣病を予防するために、栄養バランスの良い食生活と適度な運動に加え、健診・検診を受けることが重要と記されています。

このリストでは、生活習慣病及びその予防について書かれた本をはじめ、インターネットのサイトなども併せてご紹介します。

1 生活習慣病の予防等について

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
080／ アル	欧米人とはこんなに違った日本人の「体质」 ブルーバックス B-1997	奥田昌子／著	講談社	2016.12
490.3 1 コウ	リハビリのプロがすすめる健康寿命を 延ばす 1000 冊	結城俊也／共編	日外アソシ エーツ	2018.2
492 ケイ	現代人をむしばむ五つの大病 ニュートンムック		ニュートン プレス	2018.8
493.1 カ	みんなに役立つ生活習慣病対策 視覚障害者の事例から	桜雲会／編	桜雲会点字 出版部	2013.3
493.1 カ	やさしい生活習慣病の自己管理	北村諭／著	医薬ジャーナル社	2015.10
493.1 カ	まるごとわかる！生活習慣病	坂根直樹／著	南山堂	2018.10
493.1 セイ	生活習慣病のしおり 2018 データ で見る生活習慣病		社会保険出 版社	2018.3
493.1 2 マス	メタボ&口コモ予防講座	増子佳世／編	大学教育出 版	2016.8
493.2 コ	循環器病・介護予防に向けた未病ガイド ライン 2014	日本未病システ ム学会	成隆出版	2014.11
493.2 5 カ	血圧の科学 B&T ブックス おもしろサイエンス	毛利博／著	日刊工業新 聞社	2017.2
498 セイ	ライフスキルのための健康科学	成和子／編	建帛社	2015.4
498.1 カ	生活習慣病、予防への挑戦	矢島鉄也／著	教育出版セ ンター	2013.10



2 生活習慣病の健康診断・検診

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
492.1 か	からだの検査数値 ニュートンムック		ニュートン プレス	2018.7
492.1 こ	女性のための「検査」がわかる本	小橋隆一郎／著	主婦の友社	2019.1
492.1 ヒ	健診・人間ドックハンドブック	日野原重明／監 修	中外医学社	2016.10
493.1 外	健診・健康管理専門職のための新セミ ナー生活習慣病	田中逸／著	日本医事新 報社	2018.8
493.1 ト	栄養士と看護師、薬剤師のための生活 習慣病ケースファイル	富野康日己／著	中外医学社	2016.8
497.9 外	“老化の予防”歯科 Q&A 口の健康が 生活習慣病を防ぎます	武内博朗／編集	医学情報社	2018.3
498.1 シ	「特定健診」の本格化と自治体保健師 PHN ブックレット 15	篠崎次男／著	萌文社	2014.1
498.8 1 外	健康経営、健康寿命延伸のための「健 診」の上手な活用法	高橋典秀／著	法研	2015.7

3 生活習慣病と食生活

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
374.9 7 か	学校と家庭で育む子どもの生活習慣		日本学校保健 会	2017.3
493.1 2 か	カーボカウントでよくわかる炭水化物 量ハンドブック	小澤幸彦／監 修	技術評論社	2016.7
493.2 テ	脂質異常症がよくわかる本 健康ライブリー	寺本民生／監 修	講談社	2018.5
498.5 木	栄養と健康	日本フードス ペシャリスト 協会／編	建帛社	2015.3
498.5 5 か	佐々木敏のデータ栄養学のすすめ	佐々木敏／著	女子栄養大学 出版部	2018.2
498.5 5 木	「食事バランスガイド」を活用した栄 養教育・食育実践マニュアル	日本栄養士会 ／監修	第一出版	2018.8
498.5 9 か	健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	成田美紀／監 修	池田書店	2018.5

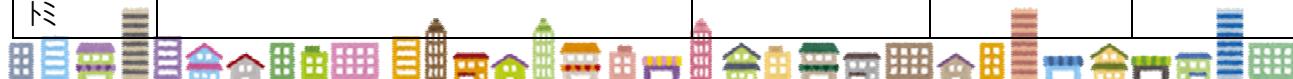


4 生活習慣病と運動

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.1 舛	健康寿命の延伸に役立つ基礎知識	杉原成美／共著	ふくろう出版	2015.5
493.12 材	肥満症の生活指導	大野誠／ほか著	医歯薬出版	2011.9
498 クマ	身体活動・座位行動の科学	熊谷秋三／編	杏林書院	2016.9
780.19 サト	運動療法と運動処方	佐藤祐造／編	文光堂	2005.2
780.19 アタ	新・スポーツ医学 やさしいスチードントレーナーシリーズ4	藤本繁夫／編	嵯峨野書院	2013.10
780.19 アタ	ステップアップ運動生理学	和田正信／編	杏林書院	2018.10

5 生活習慣病の治療

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年月
493.1 リ	生活習慣病の漢方内科クリニック	入江祥史／著	創元社	2017.4
493.1 カ	Q&A 生活習慣病の科学 Neo	中尾一和／編	京都大学学術出版会	2016.12
493.4 7 舛	図解決定版すい臓の病気と最新治療&予防法	伊佐地秀司／監修	日東書院本社	2016.4
493.4 8 材	COPD＜慢性閉塞性肺疾患＞診断と治療のためのガイドライン		日本呼吸器学会	2018.4
493.4 8 トウ	COPD＜慢性閉塞性肺疾患＞インフォームドコンセプトのための図説シリーズ	東田有智／編	医薬ジャーナル社	2014.5
494.9 3 舛	腎機能が低下したときにすぐ読む本 しっかりわかる新しい医療	塙本雄介／著	技術評論社	2017.2
494.9 3 トミ	ステージ別腎臓病の治療とケア	富野康日己／著	法研	2017.11



6インターネット情報

生活習慣病予防 [厚生労働省]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/seikatsu/seikatusyukan.html

生活習慣病の予防のために国が推進している運動施策、栄養・食育対策、たばこ対策、アルコール対策、睡眠対策、女性の健康づくり等に関する情報を紹介しています。

生活習慣病を知ろう！ 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、つまり、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動に関する情報を、「知る」、「学ぶ」、「実践する」の3つのカテゴリーで紹介しています。

生活習慣病とその予防 [一般社団法人 日本生活習慣予防協会]

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/01.php>

「糖尿病」、「高血圧」、「脳卒中」、「脂質異常症(高脂血症)」、「肥満症／メタボリックシンドローム」等の生活習慣病について、どんな病気なのか、統計データ、予防と治療方法、関連する生活習慣病等の情報の提供をしています。

高齢者の心不全 [公益財団法人 日本心臓財団]

https://www.jhf.or.jp/check/heart_failure/

高齢者の「心不全」について、その症状と原因、診断と検査、予後の過ごし方等についてイラスト等を用いて、分かりやすく解説しています。診断と検査、予後の過ごし方等についても説明されています。また、心臓病に関する相談をメールで受け付け、回答しています（無料）。

糖尿病情報センター [国立国際医療研究センター]

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

「糖尿病」について、どんな病気なのか、診断と検査、治療、薬、合併症、関連する病気等の情報を提供しています。

循環器病情報サービス [国立循環器病研究センター]

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/>

「循環器病」について、「脳」、「心臓」、「血管・血液」、「高血圧・腎臓病」、「肥満・糖尿病」、「循環器病全般」、「小児の心臓病」の7つのカテゴリーを設定し、最新の医療情報を分かりやすく解説しています。