

## 健康診断～受けた後が大切です～

「健診」は健康の保持増進のため、健康状態を調べて病気の予防・早期発見から早期治療・早期回復につなげることを目的としています。健康診断は受けた後の対応が大切で、要受診の場合はもちろん、要再検査や要精密検査となった場合は病院を受診することをお勧めします。基準値を外れている項目は、治療が必要な病気が潜んでいる場合があります。自己判断しないで、医師の指示に従いましょう。



今回の展示では検査項目について説明された資料だけでなく、治療の際に使用される薬や食事のポイント、病気にならないための健康管理について書かれた資料を集めました。健診結果と合わせて資料を有効に活用し、自分の健康は自分で守りましょう。

### ○検査について

書 名	出版社	発行年月	請求記号
危険なサインの謎を解く	南山堂	2016.4	492.1/サ/
ゼロからわかる疾患別検査値読みこなし	成美堂出版	2016.11	492.9/クリ/
健診・人間ドックハンドブック	中外医学社	2016.1	492.1/ヒノ/
ひと目でわかる検査数値	同文書院	2018.7	492.1/ウメ/
女性のための「検査」がわかる本	主婦の友社	2019.1	492.1/コハ/
病気&診療完全解説 BOOK	医学通信社	2019.2	492/トウ/
最新健康診断と検査がすべてわかる本	時事通信出版局	2019.5	492.1/ヤト/
からだの検査数値	ニュートンプレス	2020.5	492.1/カラ/

### ○検査で見つかる病気について～体の中で何が起きているのか

健康医療コーナーの入門書のコーナーにも資料があります。ぜひご活用ください。

書 名	出版社	発行年月	請求記号
ぜんぶわかる血液・免疫の事典	成美堂出版	2017.2	491.32/ナ
ぜんぶわかる心臓・血管の事典	成美堂出版	2018.12	491.32/フル
ぜんぶわかる消化器の事典	成美堂出版	2021.1	491.34/ナ
生活習慣病のしおり 2020	社会保険出版社	2020.3	493.18/セイ

書 名	出版社	発行年月	請求記号
カラー図解人体の正常構造と機能 呼吸器	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 循環器	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 消化管	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 肝・胆・膵	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 腎・泌尿器	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 生殖器	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 血液・免疫・内分泌	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 神経系 1	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 神経系 2	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
カラー図解人体の正常構造と機能 運動器	日本医事新報社	2017.2	491.08/ㇿ
完全図解心臓病のすべて	主婦の友社	2019.6	493.23/ㇿ
完全図解腎臓病のすべて	主婦の友社	2019.8	494.93/ㇿ
完全図解糖尿病のすべて	主婦の友社	2019.6	493.12/ㇿ
呼吸器疾患/免疫疾患	オーム社	2018.2	493.3/ㇿ/
消化器疾患	オーム社	2017.3	493.4/ㇿ/
内分泌疾患/代謝疾患	オーム社	2018.9	493.49/ㇿ
精神疾患 神経・筋疾患	オーム社	2019.4	493.72/ㇿ
泌尿器・生殖器疾患 感覚器疾患	オーム社	2018.3	494.92/ㇿ
循環器疾患・救急医療 血液疾患	オーム社	2017.6	493.2/ㇿ
健診・健康管理専門職のための新セミナー生活習慣病	日本医事新報社	2018.8	493.1/ㇿ/



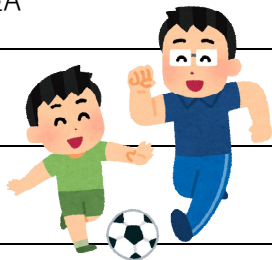
## ○治療について～治療方法と薬について

書 名	出版社	発行年月	請求記号
今すぐできる!血糖値を下げる 40 のルール	学研プラス	2019.5	493.12/カ7/
今すぐできる!コレステロールを下げる 40 のルール	学研プラス	2019.5	493.2/ヨコ/
3 ステップで推論する副作用のみかた・考えかた	じほう	2018.8	491.5/カ7/
薬の作用が手に取るようにわかる本	じほう	2018.9	491.5/クロ/
看護のためのスラスラわかる薬のメカニズム	サイオ出版	2019.8	491.5/スス/
絵でわかる薬のしくみ	講談社	2020.1	491.5/ナ7/
医療・福祉介護者も知っておきたい食と薬の相互作用	幸書房	2018.1	491.5/ヤマ/
薬の上手な出し方&やめ方	医学書院	2020.4	492.3/ヤ7/
失敗から学ぶ薬を使う時の 12 のルール	薬事日報社	2017.3	499.1/サイ/
イラストでわかる!特定保健用食品と医薬品	文光堂	2016.8	498.5/フシ/
絵でわかる薬のしくみ	講談社	2020.1	491.5/ナ7/
飲んでる薬、多すぎませんか?	アートデイズ	2020.2	493.18/アキ/
薬物治療学	朝倉書店	2020.10	492.3/コサ/
中高生から知っておきたい「くすりの正しい使い方」	薬事日報社	2020.1	499.1/サイ/
漢方薬・生薬の教科書 ビジュアル版	新星出版社	2015.4	490.9/ハナ/
生薬と漢方薬の事典	日本文芸社	2020.4	490.9/タ7/



## 〇病気になる前に～健康管理と睡眠～

書 名	出版社	発行年月	請求記号
リハビリのプロがすすめる健康寿命を延ばす 1000 冊	日外アソシエーツ	2018.2	490.31/ユウ/
健康寿命の延伸支援に役立つ基礎知識	ふくろう出版	2019.6	493.1/スキ/
健康診断医からみた健康管理 Q&A	東北大学出版会	2019.9	498.3/カ//
若者から始める健康管理	保健同人社	2020.2	498.3/コク/
スポーツでのばす健康寿命	東京大学出版会	2019.1	498.3/フカ/
健康管理と病気の成り立ち	大学教育出版	2017.7	498.3/マエ/
セルフメディケーションのすすめ	北樹出版	2018.4	498.3/ムラ/
ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル	全日本病院出版会	2020.5	498.36/タ/
知っておきたい眠りの話	新日本出版社	2019.2	498.36/マツ/
朝起きられない人のねむり学	新曜社	2016.6	498.36/コウ/
睡眠障害	KADOKAWA	2020.3	493.7/ニシ/
不眠の悩みを解消する本	法研	2015.2	493.7/ミシ/



各病気については、この他にもたくさんの資料があります。健康情報コーナーの入門書の棚や閲覧室の医学の棚の資料（請求記号 490～）もご覧ください。がんコーナーには、がんの種類別で資料を置いてあります。そちらも合わせて御活用ください。

### \* 主な請求記号

- ・ 糖尿病 : 493. 12
- ・ 高血圧 : 493. 25
- ・ 脳卒中 : 493. 73
- ・ 心臓病 : 493. 23
- ・ 肝臓病 : 493. 47
- ・ 腎臓病 : 494. 93

## ～インターネット情報～

・健康・体力づくり事業財団ホームページ [http://www.health-net.or.jp/tairyoku\\_up/](http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/)

「健康・体力アップコーナー」より体力チェックや食生活診断等ができます。

・e-ヘルスネット（厚生労働省） <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省が一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトです。健康づくりに役立つ情報や、自分でできる健康チェックなどのコンテンツがあります。