

# 調べ方案内

## 健康管理 に役立つ情報を調べる

### 目次

1 「健康」について考える ·知る .....	p2
2 健康管理に役立つ検査について知る .....	p3
3 食と健康について調べる .....	p4
4 睡眠と健康について調べる .....	p5
5 運動と健康について調べる .....	p6
6 心と健康について調べる .....	p7
7 健康管理に役立つ雑誌 .....	p8
コラム：非常時・災害時の健康管理について .....	p8

### 図書館の本の探し方

#### ●キーワードで検索する

図書館の蔵書検索システムや、インターネット等で調べる際は、下記のキーワードや用語辞典に掲載されている言葉などを組み合わせて検索を行うと、手際よく情報を集めることができます。

#### ◆キーワード

健康／ヘルスケア／健康寿命／睡眠／不眠／睡眠障害／食事／栄養／運動／生活習慣病／精神衛生／メンタルヘルス／こころ／検査／医療／など

#### ●図書館の棚を見て探す

日本の多くの図書館では、「日本十進分類法」を用いて本の内容(テーマ)を数字で表しています。原則として、この記号の順に本が並んでいるため、分類記号をヒントに棚を探すと関連する様々な本が見つかります。健康や医療に関する分類記号は、49が記号の頭につきます。

490 医学	494 外科学	498 衛生学.公衆衛生.予防医学
491 基礎医学	495 婦人科学.産科学	499 薬学
492 臨床医学.診断・治療	496 眼科学.耳鼻咽喉科学	
493 内科学	497 歯科学	

### アイコンの説明



図書・雑誌



インターネット情報

\*こちらに掲載の図書・雑誌は、全て久喜図書館で所蔵しています。

# 1 「健康」について考える・知る

令和6年に内閣府が行った「国民生活に関する世論調査」の中の「日常生活での悩みや不安」に対する設問では、その内容について「自分の健康」と答えた人が 63.8%でした。(前年と比べ約 5%増) 昔に比べ、寿命が大幅に延びた私たちですが、健康に関する不安や心配はつきません。ここでは、自身の健康について考えるための資料や情報のほか、正しい健康・医療情報を見極めるためのヒントをご紹介します。

## 『からだとこころの健康学』(稻葉俊郎著 NHK出版 2019)

病気がなければ健康？こころも健康じゃなければ健康ではない？？ そもそも「健康」ってどんな状態のことを指すのでしょうか？「健康は、自分を知ることから始まる。」— この本を手掛かりに、あなたにとっての「健康」を今一度考えてみませんか？

## 『人間健康学』(西尾敦史[ほか]編著 唯学書房 2023)

「福祉と健康」「身体活動とウェルネス」「心理と教育」の3つの柱で構成されており、健康について多角的にまとめた一冊です。

## 『健康・医療心理学入門 健康なこころ・身体・社会づくり』(島井哲志[ほか]編 有斐閣 2020)

健康・医療心理学は、病気と健康を分けて考えず、心身ともに健康であり続けるための支援を行う実践心理学です。健康に対して、心理学の面からどのようなアプローチができるか、ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的によい状態)について論じています。

## 『健康診断医からみた健康管理 Q&A』(狩野敦著 東北大学出版会 2019)

健康診断医として健診の仕事に携わっている著者が書いた本。健診受診者の疑問に答える健康管理 Q&A400 項目が五十音順に並んでいます。通常の目次のあとには、症状や事項別に Q&A を探すための一覧もまとめられています。

## 《e-ヘルスネット[情報提供]》

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/> 厚生労働省)

厚生労働省が運営する、生活習慣病予防のための健康情報サイト。「生活習慣病予防」「健康寿命」「身体活動・運動」「栄養・食生活」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」等のカテゴリーごとに、様々な情報を専門家が解説しています。「健康政策」へのリンクページのほか、用語辞典も充実しています。



## 《健康》(<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/kenko/index.html> 埼玉県保健医療部 健康長寿課)

埼玉県のウェブサイト内「健康」のページには、県の取組のほか、「県民の健康に関するアンケート」をはじめとした、各種統計資料についても見ることができます。



## ヘルスリテラシーとは？

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力だと言われています。あふれる健康情報の中から、信頼できる情報、自分にとって必要な情報をうまく見極めて、上手に活用できたらいいですね。

- か … 書いたのは誰か、発信しているのは誰か？
- ち … 違う情報と比べたか？
- も … 元ネタ(根拠)は何か？
- な … 何のための情報か？
- い … いつの情報か

出典 《健康を決める力》(<https://www.healthliteracy.jp/>)



『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』

(中山和弘著 講談社 2022)



『健康・医療情報の見極め方・向き合い方』

(大野智著 大修館書店 2020)

つい振り回されてしまいがちな、健康・医療情報との付き合い方や、信頼できる情報の見極め方について、図や研究成果を示しながらわかりやすくまとめています。

## 2 健康管理に役立つ検査について知る

健康管理には欠かせない、健康診断や人間ドック。何のための検査なのか、自分がどんな状態なのかきちんと理解できていないことも…。ここでは、検査の種類や結果の見方に関して、役立つ資料やウェブサイトをご紹介します。



『最新 健康診断と検査がすべてわかる本 改訂新版』(矢富裕[ほか]編 時事通信出版局 2024)

病院で受ける各種検査の内容や検査を受ける時の注意点、検査結果の生かし方などを、専門の医師が易しく解説。検査の最新知識だけでなく、基準値をはずれたときに疑われる主な病気の症状や治療法も知ることができます。



『ひと目でわかる検査数値 改訂第2版』(亀山祐実[ほか]著 同文書院 2024)

「健康診断・人間ドックの基本的な検査」「病気が疑われた場合の精密検査」「がんを診断する腫瘍マーカー検査」の3章立てで構成された本。ハンディサイズ、簡潔な記述で、わかりにくかった検査結果が理解しやすい本です。



『検査のしくみ・検査値の読み方 最新版 イラスト図解』(西崎泰弘著 日本実業出版社 2022)

看護学生・看護師向けの本ですが、一般の私たちにも読みやすく書かれています。検査の基礎知識や主な検査方法を図と共に説明。後半には、各検査の目的や異常値とその原因がまとめられています。

## 💻《臨床検査とは》

(<https://www.jpclt.org/introduce/> 一般社団法人 日本臨床検査振興協議会)

検査を受ける前の注意事項や検査の流れについても、わかりやすく解説されています。



臨床検査とは > 検査のパンフレット のページからは、体の部位から起こりうる病気や検査の種類を調べることができます。

## 💻《臨床検査って何?》

(<https://www.jrcla.or.jp/clinical/> 一般社団法人 日本衛生検査所協会)

「検査と病気の関係」のページから、各検査項目について、検査の目的や基準値、異常値の場合に考えられる主な疾患などが確認できます。



## 3 食と健康について調べる

「〇〇を食べたら健康になる!」「〇〇を飲んで血圧が下がった!」というような極端な説はさておき、日々摂る食事には少し気を配って、自分の身体を大切にしてあげたいですね。ここでは、健康管理に役立つ栄養学などの情報を紹介します。

### 『健康と医療福祉のための栄養学』

(渡邊早苗[ほか]編 医歯薬出版 2024)

保健・医療・福祉分野の専門職養成のための栄養学教本として書かれた本。専門的ではあるものの、私たちにも参考になります。「ライフステージ別栄養管理」の章では、その時期の身体的特徴等にあわせた栄養特性、主な疾患と栄養ケアなどについても記述があります。

### 『なにをどれだけ食べたらいいの?』

(香川明夫監修 女子栄養大学出版部 2022)

「これを食べれば健康になれる、という食べ物はありません。これを食べたら不健康になる、という食べ物もありません。たいせつなのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。」— バランスよく食べるためのコツを、この本が教えてくれます。

### 『佐々木敏の栄養データはこう読む! 疫学研究から読み解くぶれない食べ方』

(佐々木敏著 女子栄養大学出版部 2020)

### 『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ 沈黙し混乱する「食と健康」の情報を整理する』

(佐々木敏著 女子栄養大学出版部 2018)

ともに姉妹書としての役割を担うこの2冊は、栄養疫学の視点から書かれた本です。豊富なデータを示しながら、科学的な視点で、食と健康に関する数々の話題について、解説しています。

## 💻《健康寿命をのばそう スマート・ライフ・プロジェクト》

(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/> 厚生労働省)

厚生労働省が行っている、健康づくりのサポートプロジェクト。食事、運動、検診、禁煙を柱に情報を発信しています。トップページ > 栄養食生活コンテンツ からは、知っておきたい食生活の基本、各栄養素の役割などのほか、必要な栄養素をバランスよく取るためのレシピも紹介されています。



## 4 睡眠と健康について調べる

毎日の睡眠について、正しい知識を持って、快眠生活が送れるといいですね。ここでは、睡眠と健康について調べるための情報をご紹介しています。

### □ 《睡眠対策－健康づくりのための睡眠ガイド 2023》

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/suimin/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/) 厚生労働省)  
成人、こども、高齢者とライフステージごとに睡眠に関する推奨事項がまとまっているほか、「良質な睡眠のための環境づくりについて」「運動、食事等の生活習慣と睡眠について」「睡眠と嗜好品について」等の参考情報、睡眠障害についての情報、女性のライフステージ(妊娠・子育て・更年期)と睡眠についても掲載されています。



### 睡眠の重要性とは？

「睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動である。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もある。また、睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっている。」(「健康づくりのための睡眠ガイド」(厚生労働省 2023) 「1.はじめに」より)

### □ 『睡眠学の百科事典』(日本睡眠学会編 丸善出版 2024)

国内初の本格的な「睡眠学」に関する事典です。最新の知見がまとめられています。

### □ 『40代からシニアまで睡眠の悩み 治療は必要？薬はどうする？』(三島和夫監修 NHK出版 2022)

「眠れない」「夜トイレに起きる」「眠りが浅い」…などなど、睡眠に関する悩みに答える「睡眠相談室」の章のほか、治療が必要な睡眠の病気についても、わかりやすく解説されています。

### □ 『睡眠(ねむり)のなぜ？に答える本 もっと知ろう！やってみよう！快眠のための12ポイント』

(大川匡子[ほか]監修 ライフ・サイエンス 2019)

よい睡眠をとるためにポイントをまとめた「睡眠12箇条」を中心に、睡眠についての知識や役割、身近な疑問について解説しています。「3章 睡眠について“知っておきたいこと”」では、「6.“もしも”的災害時、睡眠を守るためにできることはありますか？」の項を設け、災害時の睡眠対策等についてまとめています。

### □ 『眠る 心と体の健康を守る仕組み(行動科学ブックレット11)』(松田英子著 日本行動科学学会編 二瓶社 2017)

全47pのコンパクトにまとめた資料で、不眠とうつ病、摂食行動と不眠、認知症と睡眠、など気になる話題についても言及されているほか、睡眠障害の種類についても簡単な解説があります。

### □ 《NCNP病院 国立精神・神経医療研究センター 睡眠障害センター》

(<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sd/sleep-disorder.html>)



睡眠の問題で悩んでいる人のための専門外来で、日本睡眠学会専門医療機関(A型)に認定されています。「眠りと目覚めのコラム」のページ(<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column.html>)では、睡眠に関して役立つ情報が発信されています。

#### □《一般社団法人 日本睡眠学会》(<https://jssr.jp/>)

トップページ > 睡眠について のページから、「睡眠の基礎」「睡眠障害の基礎」「睡眠と社会」の各項目にまとめられた記事を読むことができます。



また、トップページ > 睡眠医療認定 > 睡眠医療認定一覧のページでは、都道府県別に日本睡眠学会専門医等の一覧を見ることができます。



調べ方案内「睡眠と健康について知る」(2023年2月発行)もあわせてご活用ください。

[https://www.lib.pref.saitama.jp/reference/docs/milestone\\_7.pdf](https://www.lib.pref.saitama.jp/reference/docs/milestone_7.pdf)



## 5 運動と健康について調べる

#### □《e-ヘルスネット[情報提供]－身体活動・運動》

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise> 厚生労働省)



「1 「健康」について考える・知る」の項でもご紹介した《e-ヘルスネット[情報提供]》のウェブサイト内「身体活動・運動」のページには、国の身体活動・運動施策へのリンク、病気の予防や改善と運動について、安全に運動を行うための注意事項等、健康と運動についての役立つ情報がまとめられています。



#### 『百寿時代の運動・スポーツのトリセツ 日本臨床スポーツ医学会からの提案』

(日本臨床スポーツ医学会学術委員会編集 ナップ 2022)

日本臨床スポーツ医学会学術委員会の健康スポーツ部会が、健康のためのスポーツや身体活動のあり方について、執筆時点でのエビデンスとまだわかっていないことをまとめた本です。



#### 『健康寿命を延ばすためのひと工夫』(清岡智著 学文社 2018)

生活に運動を取り入れることの有効性、健康寿命を延ばす妨げとなる「生活習慣病の問題(メタボリックシンドローム)、足腰の問題(口コモティブシンドローム)、心の問題(うつ、認知症)と運動の関係、安全に運動を行うための基礎知識を解説しています。



#### 『見直そう！歩き方 STOP！運動不足・座りすぎ・転倒』(岡本香代子著 歩行開発研究所 2022)

歩行を運動に変えるためのポイントから、姿勢と健康の関係や運動不足のデメリットまで、わかりやすくまとまっています。また、後半の転倒に関する2つの章では転倒を防ぐためのポイントや、加齢とともに起こる「歩行老化」の予防などについても詳述されています。



#### 『ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方』(能勢博著 講談社 2019)

効果的なウォーキングについて、科学的エビデンス(証拠)に基づいて書かれた本です。各章には、「1日1万歩はなぜ推奨されてきたのか！？」「ヒトの体温調節と熱中症発症メカニズム」などのコラムも充実しています。

## 6 心と健康について調べる

心の健康は、身体の健康にも大きな影響を及ぼします。ここでは、心の健康を保つために役立つ情報や相談窓口をご紹介します。



心を病んだ家族をケアしつつ、自分の生活や心の健康を守るために情報を掲載しています。



（島津明人編著 誠信書房 2024）

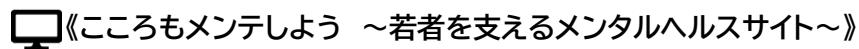
健康でいきいきと働くための組織的取り組みやセルフケアの方法を紹介しています。



（<https://kokoro.ncnp.go.jp/> 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター）



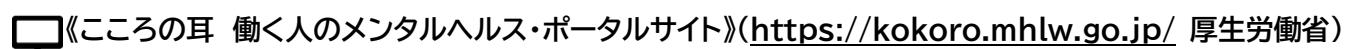
心の健康や病気の基礎知識のほか、地域の相談先や助成・支援制度など治療や生活へのサポートに関する情報がまとめられています。



（<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/> 厚生労働省）



青少年に向けて、心の健康や病気、相談先などの情報を発信しています。家族・教職員向けページへのリンクもあります。



働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」の5つの立場に向けた情報を提供。



セルフケアの方法や体験記、相談窓口の紹介もあります。



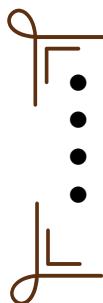
（<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>）



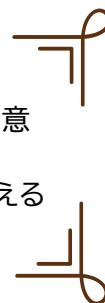
心の健康や悩みに関する電話相談の窓口や来所予約の紹介があります。

### 久喜図書館の 健康・医療情報コーナーとは？

健康問題に関する悩みは様々です。久喜図書館では、2階公開図書室内に「健康・医療情報コーナー」を設置し、皆様にとって役立つ健康・医療情報を提供しています。



- 健康・医療に関する図書約8800冊
- 資料リスト、患者会案内ほか各種パンフレットをご用意
- 医療関係雑誌 約60誌
- 医療関連論文が探せるオンラインデータベースも使える  
「医中誌Web」「最新看護索引Web」「JDreamⅢ」



## 7 健康管理に役立つ雑誌

県立久喜図書館では、健康や医療に関する雑誌を多数取り揃えています。ここではその中から、日々の健康管理に役立つ雑誌をいくつかをご紹介しています。雑誌は、当年をのぞく過去2年分が貸出可能です。

### 雑誌『NHK きょうの健康』(NHK 出版) ※月刊

各分野の専門家が健康や医療の情報をわかりやすく解説しています。

### 雑誌『日経ヘルス』(日経 BP 社) ※不定期刊行

女性の「健康」や「美」をテーマに様々な特集が組まれています。

### 雑誌『栄養と料理』(女子栄養大学出版部) ※月刊

健康を育む食を提案する月刊誌。レシピが充実しています。

## ＊＊ コラム：非常時・災害時の健康管理について

異常気象、首都直下地震の危険をはじめ、予測できない事故等により、避難生活を余儀なくされる可能性は、私たち誰にでもあります。

慣れない避難生活の中で、少しでも健康被害のリスクを減らすためのポイントを事前に知っておくことは、とても重要なことだと思われます。

厚生労働省のウェブサイトでは、東日本大震災後にまとめた「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」が公開されています。

### 《避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン》

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001enhj-att/2r9852000001enj7.pdf>)

避難生活を送る当事者だけでなく、支援者にも知ってほしい情報がまとめられています。

資料リスト「いざというときのヘルスケア～事故や災害を生き抜くために～」(2024年2月発行)もあわせてご活用ください。



発行：埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当  
埼玉県久喜市下早見 85-5 Tel:0480-21-2659