



STOP!! 生・活・習・慣・病



さいたまっち

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

そもそも生活習慣病ってどんな病気なんでしょうか？ 実は生活習慣病という個別の病名はありません。生活習慣病とは、普段の食事や運動、飲酒・喫煙などの生活習慣が原因で発症する様々な病気の総称で、たとえば高血圧症・糖尿病・メタボリックシンドローム・肥満症などがあげられます。

自覚症状が出にくく、気づいたときには病気と一生涯のお付き合い。そのまま放っておくと命に関わる重大な病気（がん・心疾患・脳卒中）につながることも…。

つまり、なってからでは遅いのです！！

そこで当館では、久喜市健康づくり・食育推進大会と連携し、生活習慣病予防に関する資料展を開催します。



最近太り気味の方、運動不足の方、この機会に自分の生活習慣を見直してみたい方はいかがでしょうか。

参考：スマート・ライフ・プロジェクト <http://www.smartlife.go.jp/>（厚生労働省）
e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>（厚生労働省）

【目次】

- 1 生活習慣病を知ろう p.2～4
 - ・生活習慣病全般 p.2
 - ・脂質異常症とコレステロール p.2
 - ・高血圧症 p.2
 - ・メタボリックシンドローム p.3
 - ・糖尿病とは p.3
 - ・肥満のメカニズム p.3
 - ・社会動向・統計情報 p.4
 - ・生活習慣病の検査・数値情報 p.4
- 2 生活習慣病を予防しよう p.4～6
 - ・生活習慣病予防の知識 p.4
 - ・食生活で予防 p.4～5
 - ・禁酒と禁煙で予防 p.5
 - ・運動で予防 p.5
 - ・埼玉お散歩情報 p.6
- 3 生活習慣病に関する情報をインターネットで知りたい方へ p.6

■「請求記号」欄に「R」の表記がある資料以外、すべて貸出しが可能です。 「S」…埼玉資料 「R」…参考資料

■資料リストに掲載中の雑誌は、刊行後 2 年以上が経過すると資料保存のために貸出しできません。

タイトル	著（編）者	出版社	出版年	請求記号
------	-------	-----	-----	------

1 生活習慣病を知ろう

今回の資料リストでは、代表的な生活習慣病である「糖尿病」、「脂質異常症」、「高血圧症」、そして生活習慣病疾患が複数合わさった状態である「メタボリックシンドローム」に関する資料を中心に、資料をご紹介します。

【生活習慣病全般】

気をつけよう！子どもの生活習慣病 1	秋山滋／文	汐文社	2004	493/材
気をつけよう！子どもの生活習慣病 2	秋山滋／文	汐文社	2005	493/材
気をつけよう！子どもの生活習慣病 3	秋山滋／文	汐文社	2005	493/材
肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病	井上修二,上田伸男／監修	大修館書店	2011	493.125/ヒ
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	493.18/竹

【脂質異常症とコレステロール】

脂質異常症とは、偏った食生活や運動不足などにより、中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態をいいます。

脂質異常症・肥満－動脈硬化－	荻原俊男／監修	メディカルレビュー社	2011	493.2/シ
やさしい脂質異常症の管理	横手幸太郎／編	医薬ジャーナル社	2016	493.2/竹
図解でわかる動脈硬化・コレステロール	大越郷子／料理・レシピ作成	主婦の友社	2011	493.24/カ
コレステロール 基礎から臨床へ	寺本民生／編	ライフサイエンス出版	2009	491.44/コ
長寿のためのコレステロールガイドライン	奥山治美,浜崎智仁／他編著	中日出版社	2010	491.44/ヲ
[雑誌]「脂質異常症 隠れたリスクを見逃すな！」 (『NHKきょうの健康』 2017年2月 p.34-49)		N H K 出版		

【高血圧症】

塩分の取りすぎや肥満が原因で血圧が高くなる病気で、日本人の400万人が該当するとされています。

高血圧を下げる生活事典	島田和幸／監修	成美堂出版	2010	493.25/コ
高血圧の人のおいしいレシピブック	末永みどり,浜内千波／料理監修	保健同人社	2008	493.25/コ
降圧薬の使い方 よくある副作用症例に学ぶ	後藤敏和,鈴木恵綾／著	金芳堂	2015	493.25/コ
高血圧治療ガイドライン 2014	日本高血圧学会高血圧治療 ガイドライン作成委員会／編	日本高血圧学会	2014	493.25/コ

【メタボリックシンドローム】

メタボリックシンドロームとは内蔵肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。単に腹囲が大きいだけではあてはまりません。

異所性脂肪	小川佳宏／編	日本医事新報社	2014	493.125/イ
メタボリック症候群	高野利也／著	岩波書店	2007	493.125/メ
メタボの常識・非常識	田中秀一／著	講談社	2010	493.125/メ

【糖尿病とは】

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

〈医師〉〈看護師〉〈患者・家族〉による糖尿病の本	阪本要一,東めぐみ／著	岩波書店	2010	493.123/イ
すべてがわかる最新・糖尿病	門脇孝,真田弘美／編	照林社	2011	493.123/ス
東大病院糖尿病教室	東京大学医学部附属病院糖尿病・ 代謝内科東京大学医学部附属病院 糖尿病医療スタッフ／編	医薬ジャーナル社	2015	493.123/トリ
糖尿病・代謝・栄養疾患ビジュアルブック	林道夫,渋谷祐子／編	学研メディカル秀潤社	2010	493.123/トリ
糖尿病の患者さんによく聞かれる質問120	古山景子,山地陽子／編	日本看護協会出版会	2009	493.123/トリ
[雑誌] 「糖尿病 治療の秘訣」 (『NHKきょうの健康』2016年6月 p.34-49)		N H K 出版		

【肥満のメカニズム】

「肥満」とは体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満度の判定にはBMI（体重(kg)/身長(m)の2乗が25以上を肥満とする）が用いられますが、同じBMIでもどこに脂肪がついているかで危険性は大きく異なります。

脂肪の功罪と健康	河田照雄／編著 井上和生／共著	建帛社	2013	491.44/シホ
肥満症診療ガイドライン	日本肥満学会／編	ライフサイエンス出版	2016	493.125/ヒマ
肥満の医学	池田義雄／編	日本評論社	2011	493.125/ヒマ
ヒトはなぜ太るのか？	ゲーリー・トーベス／著	メディカルトリビューン	2013	493.125/ヒト
肥満と消化器疾患	日本消化器病学会／編	日本消化器病学会	2010	493.4/ヒマ
食行動の科学	今田純雄,和田有史／編	朝倉書店	2017	498.5/シヨ

【社会動向・統計情報】

厚生労働白書 平成28年版	厚生労働省／編	日経印刷	2016	R498.1/㊦
図表でみる世界の保健医療 2015年版	OECD／編著	明石書店	2017	R498.059/㊦
肥満と生活・健康・仕事の格差	古郡鞆子,松浦司／編著	日本評論社	2014	493.125/㊦

【生活習慣病の検査・数値情報】

病気がわかる検査値ガイド	斉藤嘉禎／著	金原出版	2016	492.1/㊦
検査でわかること 健康診断・人間ドックガイド		N H K 出版	2015	492.1/㊦
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	492.1/㊦
検査数値でみる生活習慣病	富野康日己／著	医歯薬出版	2014	493.18/㊦

2 生活習慣病を予防しよう

【生活習慣病予防の知識】

予防医学事典	松島綱治／〔ほか〕編	朝倉書店	2005	R498.036/㊦
メタボリックシンドロームの予防と対策	日本健康教育士養成機構／編	保健同人社	2009	493.125/㊦
メタボリックシンドローム解消ハンドブック	田畑泉／編著	杏林書院	2008	493.125/㊦
生活習慣病予防マニュアル	大野良之,柳川洋／編	南山堂	2005	493.18/㊦
[DVD] メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム		健康・体づくり事業財団／企画・制作	2007	498/㊦

【食生活で予防】

新毎日の食事のカロリーガイドブック	竹内富貴子／調理&データ作成	女子栄養大学出版部	2002	R498.51/㊦
エネルギーコントロールの栄養食事療法 糖尿病・肥満症 (栄養食事療法シリーズ)	渡邊早苗／ほか編	建帛社	2009	493.12/㊦
脂質異常症コレステロール・中性脂肪 (トリグリセライド) が気になる人の食事	多田紀夫／病態	女子栄養大学出版部	2011	493.2/㊦
100kcalで考える食事指導BOOK	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター／〔ほか〕編	日本医事新報社	2001	493.2/㊦
いきいき栄養学 おいしく楽しくダイエット	小西すず／編著	診断と治療社	2010	498.5/㊦
健康栄養食品レシピ事典	志水あい／著	エム・ビー・カンパニー	2010	498.5/㊦
食品機能学への招待	須見洋行,矢田貝智恵子／共著	三共出版	2013	498.5/㊦
調理のためのベーシックデータ	〔松本仲子〕／〔監修〕	女子栄養大学出版部	2012	498.51/㊦

時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム	香川靖雄／編著	女子栄養大学出版部	2009	498.55/シ
ひと目でわかる糖質量事典	田中明／監修	成美堂出版	2017	498.55/ト
[雑誌]「血糖値を上げない健康ご飯」 (『栄養と料理』2016年11月 p.7-40)		女子栄養大学出版部		
[DVD] 血液サラサラ健康生活	NHKプラネット／発行	東山書房	2007	490/ケ
[DVD] 食事バランスガイド	吉池 信男／解説・監修	健康・体力づくり事業財団／企画・制作	2008	498/シ

【禁酒と禁煙で予防】

アルコール 少量飲酒習慣から健康障害が始まる	H. H. コルンファー／著	シュプリンガー・フェアラーク東京	2004	498.3/アル
飲酒と健康	鈴木健二／著	大修館書店	2007	498.32/イ
禁煙学	日本禁煙学会／編	南山堂	2014	498.32/キ
禁煙外来ベストプラクティス	中村正和／編著	日経メディカル開発	2010	498.32/キ
喫煙病学の進歩	井埜利博／著	最新医学社	2013	498.32/キ
青少年の健康リスク 喫煙、飲酒および睡眠障害の全国調査から	林謙治／編著	自由企画・出版	2008	498.32/セイ

【運動で予防】

ぐるっと埼玉サイクリングルート 100	埼玉県県土整備部 道路環境課／監修	幹書房	2012	S290.9/カ
いますぐできるロコモ体操 肩・腰・ひざを強くする	渡會公治／著	家の光協会	2013	493.6/イ
「気づき」で変わるミドルエイジの健康エクササイズ	武井正子／著	大修館書店	2009	498.3/キ
筋トレをする人が10年後、20年後になっても 老けない46の理由	久野譜也／著	毎日新聞出版	2015	498.3/キ
健康寿命をのばすための運動処方	清岡智／著	学文社	2007	498.3/ケン
健康づくりへのアプローチ 生活習慣病の予防	石川兵衛／著	文光堂	2010	498.3/ケン
教養としての健康・スポーツ	川崎登志喜／編著	玉川大学出版部	2017	780.19/キ
健康づくりトレーニングハンドブック	進藤宗洋,田中宏暁／編	朝倉書店	2010	780.19/ケン
中高年・疾病予防（健康づくり）のための 運動の実践	愛知医科大学 運動療育センター／編	全日本病院出版会	2005	780.19/キ
マニュアル・レジスタンス・トレーニング	大川達也／著	ベースボール・マガジン社	2011	780.7/マ
[DVD] 健康づくりに役立つ運動 第1-3巻	菅野隆／実技指導	ブルーピーター	2010	490/ケ
[DVD] 病気にならない体づくり	喜多薫／監修	TWIN	2008	490/ト

【埼玉県お散歩情報】

埼玉 歩く人の地図 ウォーキングマップル		昭文社	1997	S290.38/冊
彩の国さいたま県北・県西の自然を楽しむハンドブック	植木岳雪／編集・執筆	日本第四紀学会	2012	S290.9/冊
埼玉の山を歩く	石井光造／著	さきたま出版会	1994	S290.9/冊
さいたま市北区ウォーキングガイド		さいたま市北区	2013	S291.1/冊
ぶらり大宮めぐり 大宮区散策マップ		さいたま市大宮区 区民生活部コミュニティ課	2015	S291.1/冊
埼玉ふるさと散歩 久喜市	渡辺良夫／編	さきたま出版会	1997	S297.4/冊
ウォーキングで手軽に・楽しく・健康づくり	奈良雅之／監修	さいたま市	2011	S498.3/冊

3 生活習慣病に関する情報をインターネットで知りたい方へ

webサイト	URL	運営元
e-ヘルスネット	https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp	厚生労働省
スマート・ライフ・プロジェクト	http://www.smartlife.go.jp/	厚生労働省
生活習慣病を知ろう！	http://www.smartlife.go.jp/disease	厚生労働省
健康づくりのための身体活動基準 2013	http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html	厚生労働省
国民健康・栄養調査	http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/gaiyo/k-eisei.html	厚生労働省
食事バランスガイド	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html	農林水産省
健康埼玉21	http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/healthy/kenkousaitama21.html	埼玉県
健康増進計画	http://www.city.kuki.lg.jp/shisei/seisaku_keikaku/plan/hukushi/kenkoplan.html	久喜市
健康日本21	http://www.kenkounippon21.gr.jp	健康・体力づくり事業財団