

生活習慣病について 調べるには

2019.12 作成

生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足など日頃の不摂生が積み重なりおこる病気です。あなたの何気ない行動の一つが生活習慣病を引き寄せているかもしれません。ここでは、生活習慣病に関連する様々な資料をご紹介します。

この「調べ案内」では、毎回ひとつのテーマをとりあげて、調べ方のコツやヒントをお伝えしていきます。



宮城県図書館

〒981-3205 宮城県仙台市泉区紫山 1-1-1

電話：022-377-8441 FAX：022-377-8484

URL <http://www.library.pref.miyagi.jp/>

1 キーワードは何でしょう？

資料を検索する時に、手がかりとなるキーワードです。「生活習慣病」以外の言葉もイメージして組み合わせると、効果的な検索ができます。

喫煙・禁煙	飲酒	肥満	ストレス	食生活
糖尿病	高血圧	内臓脂肪	肝機能	
運動療法	食事療法	など		

検索用のパソコンで資料をさがすと効率的です。キーワードなどを手がかりに検索してみましょう！

2 事典や白書類で調べる

専門分野の事典で用語や概略（全体像）を調べることができます。



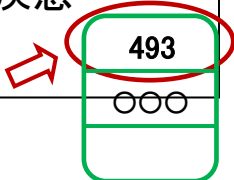
資料ID	タイトル	請求記号
1011461108	家庭の医学 :すぐわかるよくわかる	598.3/2018.2/R
1004127823	予防医学事典	498.03/2005.5/R
1007322546	社会医学事典	498.03/2002.6/R
	厚生労働白書	G/コ

3 図書を探しにいきましょう

ポイント 本棚に行くと、同じ分野の図書がまとまって並んでいます。
💡 図書の背ラベル（上段）は、その分野を数字で表しています。

<背ラベルの例>

492 臨床医学・診断・治療	492.1 診断学・臨床検査法
492.5 理学療法・自然療法	493.12 糖尿病・肥満症
493.18 成人病・成人医学	493.25 循環器疾患
493.47 消化器疾患	
494.9 泌尿器科学	498.58 治療栄養学
598 家庭衛生	



📖 生活習慣病について調べる

資料ID	タイトル	請求記号
1011401823	病気を知る、防ぐ、治す新・家庭の医学 :健康医学キーワードでなっ得!	492/2017.3
1011829478	まるごとわかる!生活習慣病	493.18/2018.X
1011829460	最新健康診断と検査がすべてわかる本	492.1/2019.5

資料ID	タイトル	請求記号
1011830187	糖尿病	493.12/2017.4
1011717442	高血圧の学びなおし本：血圧が下がる「習慣」が身につく!	493.25/2019.6
1011623723	肝臓病：ウイルス性肝炎・肝臓がん・脂肪肝・肝硬変	493.47/2018.7
1011830195	中性脂肪を自力でみるみる下げるコツ	493.2/2018.1
1011547476	脂質異常症がよくわかる本：コレステロール値・中性脂肪値を改善させる!	493.2/2018.5
1011411624	すぐわかる内臓脂肪の減らし方：お腹まわりをすっきりさせるだけでなく、コレステロール・血糖値・血圧も一挙に解決	493.12/2017.5



食事療法・運動療法について調べる

資料ID	タイトル	請求記号
1011732987	糖尿病を予防する血糖値が上がりにくいおいしいレシピ	493.12/2019.8
1011717004	完全図解糖尿病のすべて：血糖値を下げるおいしいレシピ 110	493.12/2019.6
1011575832	高血圧の毎日ごはん：「血圧が高め」といわれたその日から	493.25/2018.X
1011302823	高血圧：最新治療と食事	493.25/2017.1
1011830179	肝臓を食べ物、食べ方、生活法で強くする本	493.47/2018.1
1011829452	医者が教える食事術最強の教科書	498.58/2017.9
1011725742	慢性腎臓病・透析&糖尿病の運動サポート	494.93/2019.7
1011829486	今度こそできる!糖尿病運動療法	493.12/2018.5
1011577556	医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本	492.5/2018.X

4 インターネットでは

情報収集に役立つウェブサイトをご紹介します。

「生活習慣病予防」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html

予防のための食育対策や睡眠対策等が掲載されています。

「e-ヘルスネット」(厚生労働省)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

生活習慣病の基礎知識が掲載されています。

「宮城県の生活習慣病について」(宮城県)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/seikatusyuukannbyou.html>

宮城県民の生活習慣病についての統計を閲覧できます。

5 当館に所蔵がない場合は

当館に所蔵がない図書でも、次のデータベースで検索することができます。利用については、3階調査相談カウンターへご相談ください。

「宮城県内図書館総合目録」 <http://www.library.pref.miyagi.jp/dog/crs/>

県内公共図書館の蔵書検索ができます。

「国立国会図書館サーチ」 <http://iss.ndl.go.jp/>

国立国会図書館および全国の主な公共図書館の蔵書検索ができます。

6 困ったときは

資料が見つからない、使い方がわからないなど、困ったときは各フロアのカウンターへどうぞ。いつでもお手伝いします。

〈みやぎ資料室〉 宮城県・旧仙台領に関すること

〈新聞・雑誌室〉 新聞・雑誌・行政資料に関すること

〈子ども図書室〉 子どもの本に関すること

〈音と映像のフロア〉 録音・映像資料, 楽譜に関すること

〈調査相談カウンター〉 各種調べものに関すること

