

生活習慣病がわかるブックリスト

「生活習慣病ってなに？」「生活習慣病を予防するにはどうしたらいいの？」
そんな疑問に役立つ資料を紹介しています。コラムも掲載しています。
どうぞご活用ください。

ヘルシーコラム

「生活習慣病とは」

生活習慣病とは、以前「成人病」と呼ばれ加齢が原因だと言われていました。しかし、子どもの時からや、長い間続いてきた生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒）の蓄積が原因であることがわかり、「生活習慣病」と名称が変わりました。生活習慣病は、糖尿病や肥満、高血圧や脂質異常症などが有名ですが、特定の病気ではありません。

また近年では、加齢に伴い筋肉量などが減少する「サルコペニア」が注目されており、生活習慣病がこのサルコペニアの進行を助長させ、体も心も元気が低下しやすくなると言われていています。生活習慣病予防には、毎日の生活習慣の見直し・改善が必要ですが、あたり前のように行ってきた習慣を変えることは、最初は出来ませんが長続きしないのが厄介なところです。

しかし、生活習慣病は正しい知識と、年齢や体力に適した方法を身に付けることで健康的な生活習慣へと変わり、予防したり、進行を遅らせることが可能です。

田中順也
堺市立総合医療センター
慢性疾患専門看護師



【生活習慣病がわかるブックリスト】

生活習慣病を知る

『まるごとわかる!生活習慣病』

坂根 直樹/著 南山堂 2018年 (分類 493.18)

生活習慣病の現状や特徴から、疾病の概要、検査・診断、治療など代表的な治療法をカラーイラストとともに解説。

『生活習慣病の漢方内科クリニック』

入江 祥史/著 創元社 2017年 (493.18)

『慢性病薬は、飲み続けなければいけないか?』

柘植 俊直/著 技術評論社 2017年 (493.18)

『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年 (498.18)

『やさしい生活習慣病の自己管理 改訂3版』

北村 諭/著 医薬ジャーナル社 2015年 (493.18)

生活習慣病とサルコペニア

『サルコペニア』

森 惟明/編著 幻冬舎メディアコンサルティング
2018年 (493.18)

寝たきり、認知症にもつながるサルコペニアの原因や症状、治療、予防法から効果的な筋トレ、リハビリテーション栄養まで紹介。

『予防の観点で考える認知症・サルコペニア』

野口 緑/編著 メディカルレビュー社 2017年 (493.18)

『60歳から筋力づくり体にホントにいいのはどっち?』

周東 寛/著 コスモ21 2017年 (498.3)

生活習慣病と高血圧

『ここが知りたい生活習慣病・腎臓病・高血圧対策 Q&A100』

富野 康日己/編集 中外医学社 2012年 (493.18)

「順天堂腎臓病・高血圧セミナー」に寄せられた生活習慣病・腎臓病・高血圧に関する100の質問に、わかりやすい言葉で簡潔に答える。

『血管を守る250のQ&A事典』

「きょうの健康」番組制作班/編 主婦と生活社 2018年 (493.24)

『高血圧の毎日ごはん』 佐藤 直樹／病態監修 女子栄養大学出版部 2018年 (493.25)
『すぐわかる高血圧の治し方』 新 啓一郎／監修 主婦の友社 2016年 (493.25)
『高血圧の食事』 島田 和幸／監修 NHK出版 2015年 (493.25)

生活習慣病と脂質異常症

『肥満と病気のかがく』 ニュートンプレス 2018年 (493.12)
『すぐわかる内臓脂肪の減らし方』 落合 敏／監修 主婦の友社 2017年 (493.12)
『更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん』 田中 明／病態監修 女子栄養大学出版部 2018年 (493.2)
『脂質異常症がよくわかる本』 寺本 民生／監修 講談社 2018年 (493.2)

生活習慣病と糖尿病

『国立国際医療研究センター病院の一生役立つ糖尿病レシピ 410』 大杉 満／監修 西東社 2019年 (493.12)
『60歳からの血糖コントロールごはん』 荒木 厚／監修 女子栄養大学出版部 2018年 (493.12)
『シニアの糖尿病』 荒木 厚／監修 NHK出版 2017年 (493.12)
『糖尿病は先読みで防ぐ・治す』 伊藤 裕／監修 講談社 2017年 (493.12)

健康診断の数値

『最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂』 矢富 裕／編著 時事通信出版局 2019年 (492.1)
『ちょっと心配なカラダの数値のことがすぐにわかる本』 和田 高士／監修 学研プラス 2018年 (492.1)
『からだの検査数値』 ニュートンプレス 2018年 (492.1)

運動

『カラダのおくすり体操』

中村 格子／著 ワニブックス 2019年 (498.3)

日常動作をスムーズに行うための力が正しく備わっているかを確認できるチェックテストと、それらを鍛える「おくすり体操」を写真で紹介。

『中野ジェームズ修一の糖尿病に効くウォーキング&筋トレ入門』

中野 ジェームズ修一／監修 洋泉社 2018年 (493.12)

『体幹ウォーキング』

金 哲彦／著 学研プラス 2017年 (498.35)

～生活習慣病についてもっと調べるには～

堺市立図書館 HP の蔵書検索画面の「くわしく探す」から「いろいろ検索」を選択。「件名」に「生活習慣病」と入力すると、書名に「生活習慣病」と入っていない本でも、生活習慣病に関する本の一覧が表示されます。

また、「分類」に以下の番号を入力すると、関連する本が表示されます。

- ・493.18→生活習慣病
- ・493.24→循環器疾患
- ・493.12→糖尿病
- ・492.1→診断法
- ・498.3→健康法

「オプション」の出版年月を入力し、新しい本を絞り込むこともできます。

○西図書館健康情報コーナーのご案内

<https://www.city.sakai.lg.jp/smph/kosodate/library/shisetu/buntan-lib.html#cms600kenkou>

○西図書館健康情報コーナーのブックリスト

<https://www.lib-sakai.jp/booklist/booklist.htm#600corner>

※健康情報サービスの利用にあたって

医療情報は日々変わっていくため、図書館で入手できた情報がすべてではありません。提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。

●堺市立西図書館

堺市立鳳南町4丁444-1

TEL : 072-271-2032 FAX:072-271-3002

●堺市立図書館 HP

<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>

●堺市立図書館公式 Twitter アカウント

堺市立図書館@sakai_lib

