

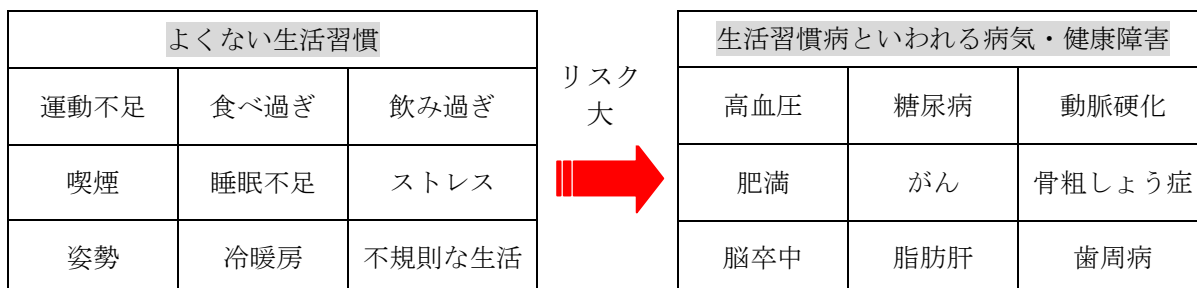


生活習慣病・メタボリックシンドローム について調べる

この調べ案内は、特定の病院や治療法、薬をすすめるものではありません。病気の診断、治療や処方判断については、必ず専門の医師や病院におたずねください。図書やインターネットに記載されている情報は古くなっている場合があります。最新情報をご確認ください。

☆ 「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」とは？

◆ 日々の暮らしの中で習慣や癖となってしまった乱れた食生活や行動パターンを重ねることで、さまざまな症状が現れてくるのが生活習慣病です。(以前は成人病と呼ばれていました)メタボリック・シンドロームは、内臓脂肪の蓄積が原因で高血糖、脂質異常、高血圧が生じる病気です。そのままにすると動脈硬化を起し、脳梗塞や心筋梗塞など命に係わる病気につながる危険性があります。



(参考)『NHK ためしてガッテン病気のしくみがわかる事典』

☆ 診断・治療について調べる

◆ メタボの判定には脂肪の量が基準となります。そのため腹囲（お腹まわり）を測ります。
メタボ危険信号 男性は85cm以上、女性は90cm以上

BMI（ボディマス指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝25< 肥満

※ BMIは身長と体重の比率です。この数字からは内臓脂肪の量はわかりません

BMIが標準値内であるからといってメタボでないとはいえません。一つの目安です。

(参考)厚生労働省HP

◆ 「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」についての本を探すときは、蔵書検索端末（OPAC）で検索することもできます。（何でも調べる案内編②「図書館で調べよう～検索で探す～」を参考にしてください）

・生活習慣病に関するキーワードをフリーワード欄に入れて検索してみてください。

例)「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」以外に、「健康管理」、食生活を見直したい人は「食餌療法」、運動を始めた人は「運動療法」などで調べることができます。

☆ 予防・治療を本で調べる

◆ 生活習慣の見直し

【】内は分類の番号

【4983】は医学 【596】は家政学の料理の棚

◎ 食生活

『よくわかるコレステロール：中性脂肪を下げるおいしい食事』主婦の友社 2016 【1階・4983】

『資質異常症（コレステロールと中性脂肪）：最新の食事療法』寺本民生 高橋書店 2016 【1階・4983】

◎ 運動

『スロー&クイックトレーニング：体脂肪を減らす、筋肉をつける』毎日コミュニケーションズ 2009 【1階・7807】

『きょうのエクササイズ：毎日5分 体がスッキリ引き締まる！』ポプラ社 2012 【1階・7807】

◎ 嗜好習慣（アルコール・たばこ等）

【7807】はスポーツの棚

『禁煙学』日本禁煙学会 南山堂 2014 【1階・4983】

『禁酒しないでγ-GTPを下げる本』栗原毅 宝島社 【1階・4934】

◎ 睡眠

『一流の睡眠：「MBA×コンサルタント」の医師が教える快眠戦略』ダイヤモンド社 2016 【1階・4983】

◆ 検査値の見方

『ゼロからわかる疾患別検査値読みこなし』成美堂出版 2016 【1階・492】

『病院の検査数値早わかりハンドブック』主婦の友社 2016 【1階・492】



☆ インターネットで情報を探す

◆インターネットで情報を集めることもできます。自分で使えない場合は、周囲の人に調べてもらってもよいかもしれません。

■ 参考になるウェブサイト

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

◎日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

◎メタボリックシンドローム・ネット <http://www.metabolic-syndrome.net/>

■ 検診を受けましょう

各自治体が行っている市民のための各種の検診を積極的に受診しましょう！

例えば神戸市なら…

市民検診 <http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/checkup/shimin/index.html>

☆ 見つかりましたか？

わからないことがあれば、なんでも気軽に
図書館員におたずねください。



生活習慣病は日々の生活習慣の見直しで改善することができます。

2017年3月作成