

雑誌で調べる

豊中市立図書館では、以下のような、健康関連の雑誌を所蔵しています。雑誌の保存はおおむね1年です。所蔵している図書館についてはカウンター等でおたずねください。

- 「安心」(マキノ出版)
- 「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)
- 「NHKきょうの健康」(日本放送出版協会)
- 「からだにいいこと」(祥伝社)
- 「健康」(主婦の友社)
- 「食生活」(国民栄養協会)
- 「壮快」(マキノ出版)
- 「日経ヘルス」(日経BP社)
- 「日経ヘルスプレミアム」(日経BP社)
- 「BODY PLUS」(実業之日本社)

インターネットで調べる

各図書館のインターネット端末やご自宅などから、インターネットで調べる場合は、下記のようなサイトなどが役立ちます。

◇メタボリックシンドロームについて

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/>

厚生労働省サイト内のページ。標準的な健康・保健指導プログラムをPDFで読めるほか、参考リンク集もあり。

◇e-ヘルスネット

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

厚生労働省開設のサイト。生活習慣を見直すために役立つ情報、インターネット健康診断など。

このほか、わからないこと、お探しの資料などありましたら、お気軽にお近くの職員までお声がけください。図書館職員は医療相談には応じられません。診断・治療・薬の判断については、医師・医療機関にご相談ください。

検索ナビ 11 「メタボリックシンドローム」 2013.11

検索ナビ 11

メタボリックシンドローム

豊中市立図書館パスファインダー

「しらべる」ための道しるべ

検索ナビ
11

メタボリックシンドローム



豊中市立図書館

<http://www.lib.toyonaka.osaka.jp/>

2013.11 第2版

キーワード

あらかじめ、いくつかのキーワードを決めて検索すると、効率よく情報を集められます。

(例)

メタボ メタボリック メタボリックシンドローム メタボリック症候群 生活習慣病 肥満 コレステロール 高血圧 糖尿病 血糖値 検査値 健康診断 ダイエット 体脂肪 内臓脂肪 動脈硬化 …

OPACで検索する

キーワードを、図書館の蔵書検索システム(OPAC)で検索してみましょう。各図書館に、専用端末があります。また、豊中市立図書館のホームページからも検索できます。

書名の欄、または件名の欄に、キーワードを入力します。検索結果が多すぎる時は、複数のキーワードで検索したり、出版年を限定してみましょう。

目的の資料が、どこの図書館にあるか、貸出中かどうか、調べることができます。

※件名は、あらかじめ登録されている特定の言葉でのみ検索できます(例えば、「メタボリックシンドローム」「肥満症」などで検索できます)

関連図書を探す

分類の棚を探します。

※分類とは…図書館の資料は、内容によって分類番号が決まっています。この番号順に棚に並んでいます。番号は、図書の背ラベルに表示されています。

●メタボとは？全般的なこと

493.1(肥満症)の棚を探します。子どものメタボリックについては、493.9(小児科学)の棚にあります。

例えば以下のような本があります。

『生活習慣病ナーシング』シリーズ(メヂカルフレンド社 2008～)

メタボリックシンドロームの概念から、高血圧、動脈硬化、糖尿病などそれぞれの病気の治療法まで。全11冊。

『肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病』(大修館書店 2011)

肥満・生活習慣病とは？基礎知識から、解消法、治療法まで。

『攻略!キッズ・メタボ』(書肆侃侃房 2009)

子どものメタボとは？肥満解消方法について、マンガでやさしく解説。

●私はメタボ？検査値を調べる

492.1(診断学・臨床検査法)の棚を探します。

例えば以下のような本があります。

『ひと目でわかる!健康診断 検査項目と結果の見方万全ブック ホーム・メディカ安心ガイド WIDE 版』(小学館 2010)

検査の目的、基準値ほか、異常によってどんな病気が疑われるか等を示す。特定健診についても記述。

『最新病気の検査がよくわかる医学百科 健康診断から精密検査まで 228 の検査を完全解説』(主婦と生活社 2010)

一般的な検査から病院の精密検査まで。検査を受ける時の注意、病気・症状別の検査も解説。

●食餌療法・お料理レシピ本

498.5(食品・栄養)の棚のほか、493.1(肥満症・糖尿病) 493.2(高血圧)などそれぞれの病気の棚にもあります。

また、一般的な料理の本は、596(料理)にあります。

例えば以下のような本があります。

『糖尿病の人のおいしいレシピブック』(保健同人社 2008)

お料理レシピの紹介ほか、食生活のポイントを解説。

「やさしい食事療法シリーズ」は、ほかにもあります。

●運動・体を動かす

498.3(健康法・ウォーキング・ヨガ)、595.6(ダイエット)、781(体操)、782(マラソン・ジョギング)、783(球技)、785(水泳)などの棚にあります。

※借りたい本が貸出中の場合や、お近くの図書館にない場合、予約リクエストできます。