

No. 10 医療情報の調べ方 Part2

健康管理について調べる

「パスファインダー」とは、知りたいことがあるとき、どのように資料や情報を探したらよいかの手引きです。調べたいテーマや話題について資料や情報の手始めとなる基本資料の一部や、調べ方を紹介しています。ここで紹介している資料や情報は、あくまでそのヒントの一例です。パスファインダーで得た情報を手がかりにして、様々な角度から調べるときにご活用ください。

例えばこんなときに・・・

「健康診断結果の数値の見方について知りたい」

「体の不調を整える方法について知りたい」

「無理なく続けられる体力づくりにはどんなものがある？」 ……など

健康な生活を送るためには、自分の心身の状態を把握することが大切です。

健康の維持・管理に役立つ情報の調べ方をご紹介します。

調べる手がかりとなるキーワードは？

はじめに、情報にたどり着くキーワードを考えましょう。いろいろなキーワードから探すことで、気がつかなかった切り口が見つかったり、知りたい情報を絞っていくことができます。

・健康診断 ・検査値 ・人間ドック ・ストレス ・自律神経 ・睡眠 ・免疫
・身体づくり ・生活習慣病 ・食生活 ・食べ合わせ ・調理法 ・栄養素

1. 本で調べる

テーマについて簡単にまとめられた内容を知りたいときや、ヒントとなるキーワードをもっと増やしたいときは、辞書・事典・図鑑などから調べてみましょう。

※二重線が引いてある図書館の本(図書館名)は館内閲覧のみのため、借りて帰ることができません。
また、所蔵館以外では閲覧できない資料もあります。

1-1. 健康管理の概略を調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『大安心』 武谷雄二/監修 講談社 (2008年)	中央・武里 / R598.3
『NHK 出版不調を食生活で見直すためのからだ大全』 池上文雄/監修 NHK 出版 (2020年)	中央 / 491.3 エ
『家庭の医学』 主婦の友社/編 主婦の友社 (2020年)	中央 / 598.3 カ

1-2. 健康診断の結果数値の見方について調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『からだの検査数値 改訂第2版』 ニュートンプレス (2022年)	中央 / 492.1 カ
『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)	中央・武里・庄和 / 492.1
『検査結果なんでも早わかり事典』 小橋隆一郎/著 主婦の友社 (2018年)	中央 / 492.1

1-3. 食生活について調べる

・食品の栄養素について調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『オールガイド食品成分表 2022』 実教出版編修部/編 実教出版 (2022年)	中央 / 498.51 才 22
『これは効く!食品力を120%活用する食べもの効果効能事典』 阿部芳子/監修 主婦の友社 (2018年)	中央 / 498.52
『新しいタンパク質の教科書』 上西一弘/監修 池田書店 (2019年)	中央 / 498.55
『栄養学の基本がまるごとわかる事典』 足立香代子/監修 西東社 (2015年)	中央・武里 / 498.55

・食事法について調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『なにをどれだけ食べたらいいの? 第4版』 香川明夫/監修 女子栄養大学出版部 (2020年)	中央・武里・庄和 / 498.55 ナ
『免疫力を高める食材事典』 廣田孝子/監修 学研プラス (2020年)	中央 / 498.583 メ
『せんぽ東京高輪病院 500kcal 台のけんこう定食』 足立香代子/著 ワニブックス (2012年)	中央・庄和 / 498.583
『免疫力を高める!おいしいレシピ』 石原結實/著 成美堂出版 (2011年)	庄和 / 498.583

1-4. 身体づくりについて調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『不調と美容のからだ地図』 市野さおり/著 日経 BP (2019年)	中央 / 492.75
『最新ボディメンテエクササイズ』 齊藤邦秀/監修 成美堂出版 (2018年)	中央・武里 / 498.3
『硬い体がみるみるほぐれる世界一効くストレッチ』 荒川裕志/著 PHP 研究所 (2017年)	中央 / 781.4
『歩く力』 松村卓/著 文藝春秋 (2020年)	武里 / 498.35 ア

1-5. 睡眠について調べる

本の情報	本がある図書館/請求記号
『睡眠学の権威が解き明かす眠りの新常識』 内山真/著 KADOKAWA (2018年)	中央 / 498.36
『スタンフォード式最高の睡眠』 西野精治/著 サンマーク出版 (2017年)	中央 / 498.36
『誰でもできる!「睡眠の法則」超活用法』 菅原洋平/著 自由国民社 (2013年)	中央 / 498.36
『不眠』 文響社 (2021年)	庄和 / 493.7 フ

中央図書館では、「からだ」や「こころ」など、健康法全般の資料を集めた
「病気の予防と対策コーナー」を設けています。

2. インターネット情報で調べる [(情報確認日)2023年4月24日現在]

・e-ヘルスネット(厚生労働省)

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

正しい健康情報がわかりやすく提供されている。健康用語の意味を調べる用語辞典としても利用可能。

・一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 HP

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

主な生活習慣病の説明や調査・統計に関する情報が閲覧可能。

・食品成分データベース(文部科学省)

<https://fooddb.mext.go.jp/>

キーワードや名称・成分値から食品成分を検索・閲覧することができる。

※食品成分データベースは、文部科学省が開発したものであり、試験的に公開しているものです。

3. 専門的な情報源、関連する機関 [(情報確認日) 2023年4月24日現在]

※利用の際は、受付時間や手続き方法などを事前にご確認ください。

・春日部市保健センター

<http://www.kasukabehall.jp/hoken.html>

成人健康相談や乳幼児相談等を実施している。

[電話]048-736-6778 [受付]8時30分から17時15分(休所日:祝日及び年末年始)

※図書館では、資料・情報の検索、提供のみを行います。健康相談や医療上のアドバイスはいたしかねますのでご了承ください。また、資料のみで自己判断せず、必ず専門の医師にご相談ください。※情報を参照する際は、発行年・掲載年月日等をご確認ください。情報が古い場合があります。

*さらに詳しく調べたい方は・・・

ここで紹介した資料や情報はごく一部です。もっと詳しく調べたいときや、調べていてわからないことがあるときは、図書館スタッフにご相談ください。

春日部市立中央図書館
電話:048-761-5911

春日部市立武里図書館
電話:048-737-7625

春日部市立庄和図書館
電話:048-718-0200

春日部市立図書館ホームページ: <https://www.lib.kasukabe.saitama.jp/>