



## 肥満について調べる

※パスファインダーとは…特定のテーマに関する文献、情報の探し方・調べ方の案内 のことです。

病気について知りたい、検査結果について調べたい、治療方法を調べたい…等調査に役立つような資料を紹介します。

### ◎蔵書検索機(OPAC)を使って調べる

館内の蔵書検索機(OPAC)で当館所蔵資料を調べることができます。書名や件名の項目に手がかりとなるキーワードを入力して検索すると、該当資料の情報が表示されます。

<キーワード例>

生活習慣病／肥満症／中性脂肪／メタボリックシンドローム／メタボリックリスク／慢性腎臓病／コレステロール／特定健診／特定保健指導／インスリン／内臓脂肪 など

### ◎概略を知る



『 <a href="#">医学書院医学大辞典</a> 』 ( <a href="#">医学書院</a> 、2009年)490. 3/109	医学・医療のあらゆる分野を網羅し、解説語約5万、検索語約10万、カラー写真・図約2500枚を収録。
『 <a href="#">最新医学大辞典</a> 』 ( <a href="#">医歯薬出版</a> 、2005年)490. 3/サ05	見出し語数約52000語を収録した医学大辞典。
『 <a href="#">ステッドマン医学大辞典 英和・和英</a> 』 ( <a href="#">メジカルビュー</a> 、2009年)490. 3/ス09	10万語の医学用語を収録。500点以上のカラーイラスト、写真を掲載。
『 <a href="#">メルクマニュアル 日本語版</a> 』 ( <a href="#">日経BP社</a> 、2007年)490. 3/メ07	疾患についての症状から診断、治療法までを詳細にカバーした総合医学書。
『 <a href="#">看護に役立つ疾患・症候事典 病態がわかるケアがわかる</a> 』 ( <a href="#">メヂカルフレンド社</a> 、2008年)492/カ08	疾患・症候の病態生理や診断、治療について解説。
『 <a href="#">家庭医学大全科</a> 』 ( <a href="#">法研</a> 、2010年)589. 3/カ10	病気とけがに特化した一般向け医学情報2600項目余を、写真や図表を多用しわかりやすく解説。

### ◎図書を探す



『 <a href="#">ダイナミック・メディスン 1</a> 』( <a href="#">西村書店</a> 、2003年)492. 0/ダ03/1	医学教育および医師国家試験、卒後臨床研修にまで対応した実践内科学書。
『 <a href="#">これは便利！ 特定健診・メタボリックシンドロームの基準値</a> 』 ( <a href="#">南江堂</a> 、2009. 1)492. 1/コ09	血圧測定や血液検査など、特定健診必須項目の基準値と指導法を解説。その他の健診検査項目の基準値と指導法、特定健診の進め方のアウトラインについても説明。
『 <a href="#">肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病</a> 』 ( <a href="#">大修館書店</a> 、2011. 7)493. 1/ヒ11	肥満の原因から、生活習慣病との関係、メタボリックシンドローム、予防と解消法、肥満症の治療にいたるまで一挙に解説。
『 <a href="#">メタボリック・シンドロームを知る</a> 』 ( <a href="#">三省堂</a> 、2007. 9)493. 1/メ07	メタボリック・シンドロームのポイントと根拠を、メタボリック・シンドローム診断基準を作った著者たちが解説し、食事と運動による撃退法を紹介する。
『 <a href="#">メタボリック シンドローム プラス</a> 』 ( <a href="#">南山堂</a> 、2009. 11)493. 1/メ09	生活習慣改善支援に必要な知識を学べるテキスト。禁煙・食事療法・運動療法のサポートとコミュニケーションから、生活習慣病の基礎知識までをわかりやすく解説。
『 <a href="#">やさしいメタボリックシンドロームの自己管理</a> 』( <a href="#">医薬ジャーナル社</a> 、2008. 5)493. 1/ヤ08	内臓脂肪の蓄積を基盤にして糖尿病、高脂血症、高血圧がひとりに重複するメタボリックシンドローム。診断基準、内臓脂肪を減らすための運動療法や食事療法などを解説。

『中性脂肪・高脂血症これで安心』 (小学館、2007. 7)493. 2/チ07	中性脂肪・コレステロールの恐ろしさを伝えるとともに、正しい検査方法、予防法、治療法をはじめ、生活習慣病の基本である食事、運動の効果的な行い方を丁寧に紹介。
『健康診断で中性脂肪値が高めの人を読む本』(幻冬舎、2010. 11)493. 2/ミ11	中性脂肪値が高い人にみられる5つの「食べぐせ」をあげ、その原因と改善法を紹介。
『1400kcalおいしくやせる献立』 (新星出版社、2009. 8)493. 5/セ09	医師から指導されるやや厳しい食事制限の一日1400kcalを守った上でなるべくおいしく満足感のある食事を取れるよう、2週間分の献立を工夫。

## ◎データベースを使って調べる

- ・医中誌WEB ※来館者用パソコンからご利用できます。(館内利用限定)  
来館者用パソコンのご利用は、カウンターにて申し込んでください。  
著作権・ライセンスの関係上ホームページからのご利用及び印刷はできませんので、ご了承ください。

## ◎県立長崎図書館所蔵の医学・健康関係雑誌から情報を探す

- ・日本医師会雑誌
- ・暮らしと健康
- ・からだの科学
- ・NHKきょうの健康
- ・栄養と料理
- ・チャイルドヘルス



## ◎インターネットを使って調べる

<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/">厚生労働省</a>	<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/">http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/</a>
肥満の予防や治療について紹介されています。	
<a href="http://rnavi.ndl.go.jp/stm/post-4.php">国立国会図書館 リサーチ・ナビ 健康情報</a>	<a href="http://rnavi.ndl.go.jp/stm/post-4.php">http://rnavi.ndl.go.jp/stm/post-4.php</a>
病気、薬、病院などの項目ごとに図書、雑誌記事、論文の調べ方を紹介しています。	
<a href="http://ge.nii.ac.jp/genii/jsp/index.jsp">GeNii 学術コンテンツ・ポータル</a>	<a href="http://ge.nii.ac.jp/genii/jsp/index.jsp">http://ge.nii.ac.jp/genii/jsp/index.jsp</a>
CiNii、Webcat Plus、科学研究費補助金データベース、学術研究データベース・リポジトリ、JAIROを統合的に検索できます。	
<a href="http://mba-web.co.jp/opac/jhpla_opac1.php">WEB患者図書館</a>	<a href="http://mba-web.co.jp/opac/jhpla_opac1.php">http://mba-web.co.jp/opac/jhpla_opac1.php</a>
健康法、病気の解説や治療法などについての一般向けの医学書・医学雑誌・新聞記事が検索できます。	
<a href="http://www.med.or.jp/forest/">日本医師会ホームページ 健康の森</a>	<a href="http://www.med.or.jp/forest/">http://www.med.or.jp/forest/</a>
健康と病気についてわかりやすく説明しています。身体の部分から症状、病気を調べることができます。	
<a href="http://www.pref.nagasaki.jp/fukuri/2_syukan/s7.html">長崎県 国保・健康増進課 健康づくり 生活習慣病対策</a>	<a href="http://www.pref.nagasaki.jp/fukuri/2_syukan/s7.html">http://www.pref.nagasaki.jp/fukuri/2_syukan/s7.html</a>
減量や食生活の改善について紹介されています。	

※紹介した資料は一例です。資料の場所等わからないことがございましたら3階カウンターの職員へお尋ねください。

※図書館では、医療に関する資料や情報の提供は行いますが、病気の診断など医療相談やアドバイスは行っておりません。

※診断・治療・薬などの判断については医療機関へお尋ねください。

※図書館のパソコンを利用して頂くには申し込みが必要です。貸出カウンター横に設置している申し込み用紙にご記入のうえ、カウンターまでお持ちください。

※上記WEBサイトはご自宅のパソコンからもアクセスできます。

長崎県立長崎図書館  
〒850-0007長崎市立山1丁目1-51  
電話:095-826-5257  
<http://www.lib.pref.nagasaki.jp/>

