



## 高血圧について調べる

※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／動脈硬化／狭心症／心筋梗塞／脳卒中／睡眠時無呼吸症候群／糖尿病／一過性脳虚血発作／食事／治療 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="#">標準治療 家庭のドクター</a> 』 ( <a href="#">日本医療企画</a> 、2006年)490. 3/ヒ06/1	病気の概要のほか、手術になる可能性の有無や入院の必要性をまとめた「受診のコツ」などを掲載。
『 <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="#">家庭医学大百科</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 3</a> 』 ( <a href="#">西村書店</a> 、2003年)492. 0/ダ03/3	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="#">高血圧は絶対に下げられる</a> 』 ( <a href="#">角川SSコミュニケーションズ</a> 、2010. 11) 493. 2/ク10	高血圧を予防するために、また血圧を下げるために何をしたらいいか具体的な方法を紹介。高血圧の基本的な点について正しい知識を伝える。
『 <a href="#">ほんとうに美味しい血圧を下げる100のレシピ</a> 』( <a href="#">ガイアブックス</a> 、2011. 5)493. 2/ゲ11	朝食&ブランチからメインディッシュ、デザートまで、栄養と風味満点の100種を収録。血圧と食事に関する基礎知識なども収録。
『 <a href="#">高血圧を下げる生活事典</a> 』 ( <a href="#">成美堂出版</a> 、2010. 5)493. 2/コ10	高血圧を下げる具体的なテクニックを、栄養&食べ方、エネルギーコントロール法、塩分コントロールなどにわけて、わかりやすく紹介。
『 <a href="#">高血圧をしっかり下げるコツがわかる本</a> 』 ( <a href="#">学研パブリッシング</a> 、2011. 5)493. 2/コ11	血圧の基礎知識や、減塩と減量で血圧を下げるテクニック、食材選びと食べ方のコツ、運動で血圧を下げるポイント、日常生活術、降圧薬などをわかりやすく解説。
『 <a href="#">最新よくわかる高血圧の治し方</a> 』 ( <a href="#">主婦の友社</a> 、2012. 6)493. 2/サ12	かんたんでおいしい1日6gの満足減塩レシピや、血圧を下げる食材&料理、血圧にいい日常生活対策、発作を防ぐ方法、血圧の不安を解消するために知っておきたいことなどを紹介。

『健康診断で血圧値が高めの人を読む本』 (幻冬舎、2011. 3) 493. 2/シ11	血圧に関する素朴な疑問に答え、食事、運動不足、ストレスなど12の「血圧を上げる行動」の原因と改善法を紹介。
『図解でわかる高血圧』 (主婦の友社、2011. 7) 493. 2/ズ11	高血圧の検査から診断、食事や運動、最新の薬情報まで、図を多用してわかりやすく解説。血圧降下作用のある栄養素・降圧効果のある食品、悪化させない朝昼晩の日常生活のコツも収録。

◎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
- ・NHKきょうの健康
- ・暮らしと健康
- ・栄養と料理
- ・からだの科学

◎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。

◎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/kouketuatu/">厚生労働省</a>	<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/">http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/</a> 高血圧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> 高血圧の予防や治療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