

メタボリック シンドローム

◇メタボリックシンドロームとは？

内臓肥満に高血圧・高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった病態です。

◇どうなるの？

動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。

◇メタボリックシンドロームの 日本での判断基準

腹囲(へそ周り)が基準値を超え、血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準から外れている状態。 ※単に腹囲が大きいだけでは、あてはまりません。

男性は：85cm以上
女性は：90cm以上

かつ

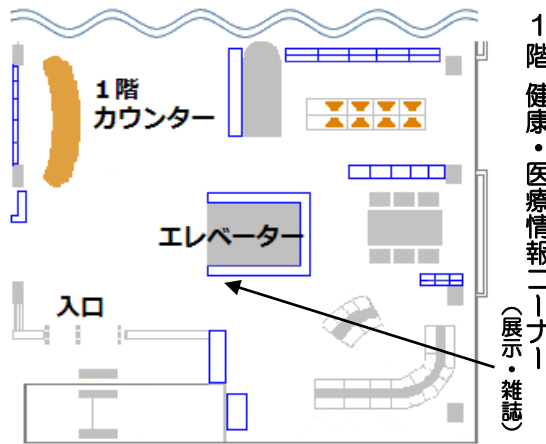
血圧

血糖

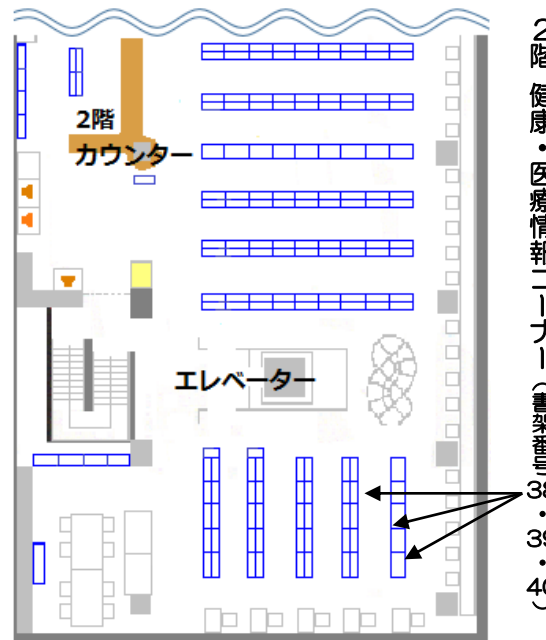
脂質

のうちの2つ
が基準値外

厚生労働省HPより



1階 健康・医療情報コーナー
(展示・雑誌)



2階 健康・医療情報コーナー (書架番号38・39・40)

1階 健康・医療情報コーナー

健康・医療関係の図書をテーマに従って展示しています。

健康・医療関係の雑誌もあります。

2階 健康・医療情報コーナー

書架番号 38・39

健康・医療全般の本を集めています。

病気の種類や薬・病院などのカテゴリー別に並べています。

健康法に関する資料は背ラベルに紫色の ▲ シールを、食生活に関する資料は緑色の ● シールを貼っています。

書架番号 39

生と死について考える本を並べています。

また、糖尿病など、病気別に闘病記・医療手記を並べています。

最新情報は雑誌や新聞記事、インターネットで

1階 雑誌コーナー

『きょうの健康』、『健康』、『月刊DAY』『日経ヘルス』『月刊福祉』を提供しています。

2階 書架番号 39

健康・医療に関する新聞記事をファイルしています。

2階 書架番号 40

特定検診をはじめ健康・医療に関するパンフレットを各種揃えています。

インターネット情報

●『e-ヘルスネット』

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

厚生労働省の医療情報発信サービス。メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の解説、予防・検診方法、診断・対策方法、などのさまざまな情報を調べることができます。

- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館職員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。

メタボを知る



カロリーガイド

『完全図解動脈硬化・コレステロールのすべて－血管を強くするおいしいレシピ 130 動脈硬化はなぜ怖い?コレステロールの新常識－』

白井厚治／監修 大越郷子／監修

主婦の友社／編 主婦の友社 2019

コレステロールと動脈硬化の関係を、図を用いてわかりやすく解説。基本的な知識から数値の見方、治療法、予防法までを網羅。血管を強くする運動と、2週間の食事メソッドも紹介。

I 493.2 カ

『一度太るとなぜ痩せにくい?－食欲と肥満の科学－』

新谷隆史／著 光文社 2018

肥満や食欲の仕組みを最新の科学から解き明かす。美味しいものを食べたいという欲求をどうコントロールするか、健康的な生活を送るためのヒントを提示。

I 493.1 シ

『ちょっと心配な健康診断の数値がすぐにわかる本－検査値のことを理解すれば、健康を守れる!－最新版』

和田高士／監修 学研プラス 2018

健康診断の検査項目ごとに、なんのためのどんな検査か、数値からわかること、放置した場合のリスクや、改善方法を読みやすい構成で解説。健康診断の結果と照らし合わせながら読みたい一冊。

I 492.1 チ

『家庭のおかずのカロリーガイド 第3版』

香川明夫／監修 竹内富貴子／料理&データ作成

女子栄養大学出版部 2019

定番の家庭料理 583 品のエネルギー、たんぱく質、食塩相当量の成分値を表示したおかずのカロリーガイド。すべての料理のレシピも掲載され、わが家の作り方と塩分・脂質量などを比較できる。

I 498.5 カ

生活習慣を見直してメタボ予防



『コレステロール・中性脂肪をピタッと下げるコツとワザ－血液サラサラ!血管年齢を下げ心臓病・脳卒中にさせない最強療法－』

主婦の友社／編 主婦の友社 2019

ほんの少し生活習慣を変えることで、コレステロールを減らし動脈硬化を予防する健康法を伝授。無理なく長続きさせるコツを多数紹介。

I 493.2 コ

『メタボも老化も腸内細菌に訊け!』

小澤祥司／著 岩波書店 2019

メタボリックシンドロームをはじめ老化やがんなどの様々な疾患に、腸内細菌はどこまで関与しているのか。最新の研究成果をもとに解説。

I 491.7 オ

『子どもがダイエットに一生悩まなくなる食事法』

牧野直子／著 KADOKAWA 2019

子どもの頃の食生活が将来のからだを作る。ベストな体重を保つことの大切さやコツ、親ができることのヒントが満載。子どもに食べさせたい 69 のレシピも紹介。

I 498.5 マ

『100歳まで元気に歩く!正しい歩き方

－歩き方の新常識、教えます!－』

洋泉社 2018

近年の研究によりわかった、正しく歩くための新常識を紹介。現代病予防のための歩き方、歩くための体のつくり方、痛みをやわらげる簡単体操などを、それぞれの専門家がわかりやすく解説。

I 498.3 ヒ

紹介している資料は逗子市立図書館で所蔵している中の一部です。