

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別に並べています。食事療法に関する資料は背ラベルに緑色の●シール、健康法に関する資料は背ラベルに紫色の▲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

『NHK 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

●厚生労働省ホームページ

健康寿命をのばそう！ Smart Life Project

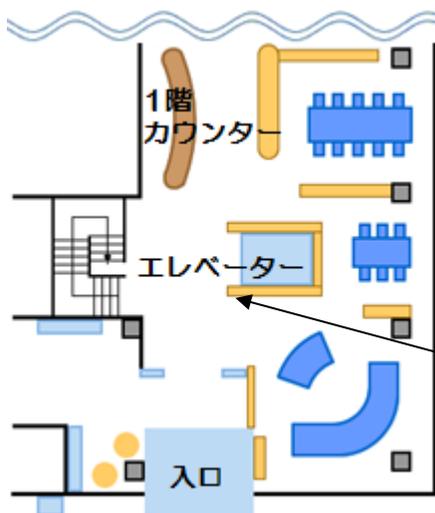
<http://www.smartlife.go.jp/>

生活習慣病を知り、元気に長生きするための情報が満載です。

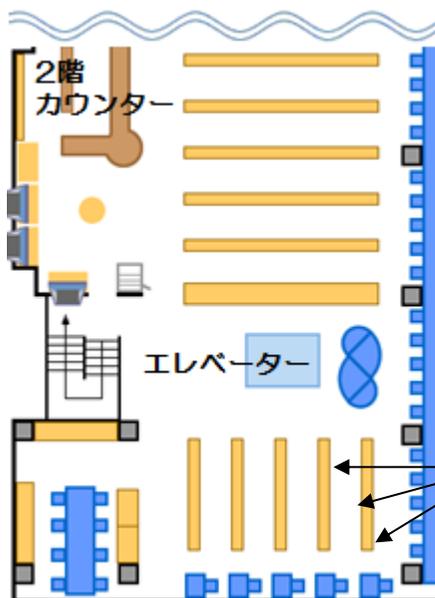
●(公社)日本糖尿病協会ホームページ

<http://www.nittokyo.or.jp/>

糖尿病の知識から予防・治療・患者情報まで。



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)

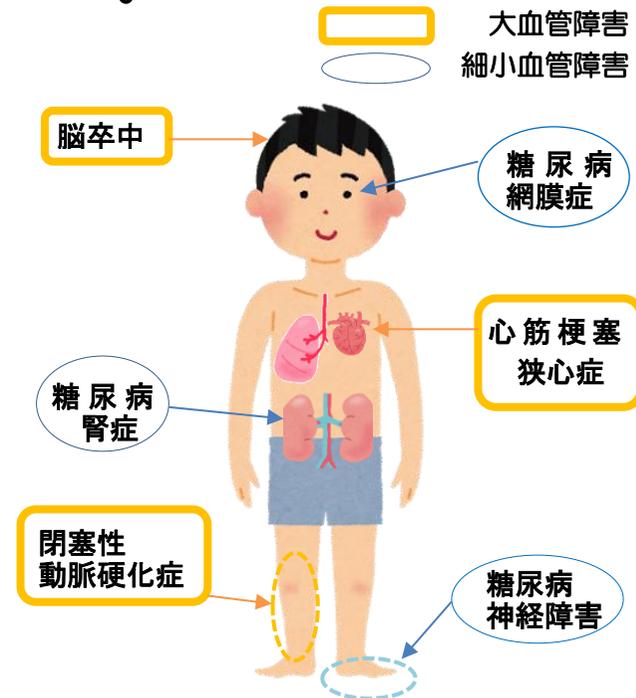
- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。

逗子市立図書館 健康・医療情報ブックリスト
No. 11 糖尿病と合併症
2015年11月発行
2018年12月改訂

糖尿病と合併症

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンが不足し、血液中のブドウ糖(血糖)の量が多い状態が慢性的に続く病気です。高血糖症状が長く続くと、血管を傷つけ、深刻な合併症を引き起こしますが、生活習慣の改善と早期発見で予防でき、長く付き合える病気でもあります。

糖尿病の合併症





糖尿病を知る

『糖尿病・内分泌疾患ビジュアルブック 第2版』	
落合慈之／監修 林道夫 渋谷祐子／編集 学研メディカル秀潤社 2018 糖尿病、内分泌系疾患、代謝疾患について、原因から診察・分類・治療法まで専門的立場から詳説する。糖尿病について知りたい時に手にしたい一冊。	I 493.1 ト
『1型糖尿病をご存知ですか？ —「1型はひとつの個性」といえる社会をめざして—』	
宮川高一／著 ミネルヴァ書房 2018 1型糖尿病の基礎知識から、偏見や経済問題など患者を取り巻く様々な現状を紹介し、1型糖尿病への社会的理解を目指す。	I 493.1 ミ
『糖尿病』	
宮崎滋／著 論創社 2017 糖尿病治療の最前線を専門医が解説した家庭医学書。新薬、合併症治療、食事・運動療法と、糖尿病の専門知識が手に入る。	I 493.1 ミ



合併症と治療



『糖尿病は先読みで防ぐ・治す —ドミノでわかる糖尿病の将来 イラスト版—』	
伊藤裕／監修 講談社 2017 2型糖尿病に起こりやすい合併症とその予防法・対処法を、2つのタイプに分けて解説する。豊富なイラストと図解でわかりやすい。	I 493.1 ト
『アルツハイマー病は「脳の糖尿病」 —2つの「国民病」を結ぶ驚きのメカニズム—』	
鬼頭昭三 新郷明子／著 講談社 2017 アルツハイマー病と糖尿病という現代の二大疾病に同一原因を見出し、その根本的治療の可能性を探る。	I 493.7 キ
『糖尿病はだから早く治しなさい！ —専門家が教える糖尿病リスクの解消法—』	
植田太郎／著 廣済堂出版 2016 糖尿病の怖い合併症は、初期なら自分で対策して予防することができる。最新の研究成果を紹介し、血糖値が高いと言われた時に役立つQ&Aも掲載。	I 493.1 ワ



食事・運動療法と予防



『シニアの糖尿病 —長寿のための12の対策 65歳からの新提案—』	
荒木厚／監修 NHK出版 2017 血糖値コントロール、薬の管理、筋力UPと無理のない運動、そして生きがいのある毎日…。シニアの糖尿病患者ならではの12対策を、豊富な図版と大きめの文字でわかりやすく紹介する。	I 493.1 シ
『計算いらず糖尿病のおいしいレシピ—最新版 適正エネルギー 摂取量に合わせて作れる1日1200～1500kcal 1日1600～1800kcal—』	
河盛隆造／監修 牧野直子／料理 学研プラス 2017 すぐにまねして作れる糖尿病のためのレシピを、主菜・副菜・ご飯もの・汁物ごとに紹介。1日の適正カロリーにに応じて2通りの分量表示がされていて、わかりやすい。	I 493.1 ケ
『糖尿病の人の簡単作りおきレシピ —ヘモグロビンA1cを下げる優等生レシピを満載!—』	
牛尾理恵／著 金澤良枝／監修 主婦の友社 2016 糖尿病の食事療法を無理なく続けるため、バランスのよい作りおきレシピを紹介。冷凍・冷蔵で保存がきくので、食生活改善に取り組む多忙な人の参考にも。	I 493.1 ウ
『医者に「歩きなさい」と言われたら読む本 —メタボ・糖尿病・高血圧を改善!』	
青山剛／著 山本雅人／監修 池田書店 2016 生活習慣病改善のために有効な有酸素運動。「心拍数」を管理することで誰でも無理なく自分のペースで続けられる「心拍ウォーキング」を紹介する。	I 498.3 ア

闘病記



『やらな、しゃーない!—1型糖尿病と不屈の左腕—』	
岩田稔／著 KADOKAWA 2016 高校在学中に発症しながらも、不屈の精神力でプロ野球選手になった元阪神タイガース投手の壮絶の野球人生と1型糖尿病闘病記。1型糖尿病の基礎知識も掲載し、2型糖尿病との違いも明らかにする。	X 783.7 イ