



## 脱メタボ！ 生活習慣病について調べるには



食生活の乱れや運動不足が引き起こす「生活習慣病」や、よく知られるようになった「メタボリックシンドローム」。より健康な生活を送るために図書館の資料を参考にして自身の生活を見直してみませんか？

なお、ここでご紹介する情報や資料は、その内容をすすめたり保証するものではありません。医療情報については常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

### 1. 関連キーワード

特定のテーマの情報を探するには、事前に調べたい事柄のキーワードを決めてから調査を始めると効率よく情報を集めることができます。

「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」「心臓病」「狭心症」「心筋梗塞」「脳卒中」「脳梗塞」「肥満」「コレステロール」「免疫力」「特定健診」・・・などのキーワードでまずは検索してみましょう。

### 2. 「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」に関するWeb情報

①	メタボリック・シンドローム情報（独立行政法人国立国際医療センター） <a href="http://www.imcj-gdt.jp/metabolic_synd/index.html">http://www.imcj-gdt.jp/metabolic_synd/index.html</a>
②	e-ヘルスネット（厚生労働省） <a href="http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/">http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/</a>
③	メタボリックシンドロームって何？（国立循環器病研究センター） <a href="http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/obesity/pamph58.html">http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/obesity/pamph58.html</a>
④	生活習慣病を知ろう（厚生労働省） <a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/">http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/</a>
⑤	主な生活習慣病（日本生活習慣病予防協会） <a href="http://www.seikatsusyukanbyo.com/">http://www.seikatsusyukanbyo.com/</a>
⑥	特定健診&メタボの大辞典 （日本商工会議所推奨中小企業支援メディアサイト チェンバーウェブ） <a href="http://www.seikatsusyukanbyo.com/">http://www.seikatsusyukanbyo.com/</a>

### 3. 関連資料を探す

◆中央図書館で所蔵している資料の一例（※配架場所が分からない場合は職員にお尋ねください。）

(1) メタボリックシンドロームについて知る				
	書名	著者／出版社	出版年	請求記号
①	メタボリック・シンドロームQ&A	松澤佑次／監修 医薬ジャーナル社	2007年	493.12 メタ
②	メタボリック・シンドローム予防・ 解消ハンドブック	労働者健康福祉機構／編 労働調査会	2008年	493.12 メタ
③	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	富野康日己／編集 南江堂	2009年	492.1 コレ
(2) 生活習慣病について知る				
	書名	著者／出版社	出版社	請求記号
①	生活習慣病予防マニュアル	大野良之／編集 南山堂	2005年	493.1 セイ
②	生活習慣病基本事典	日本生活習慣病予防協会 ／監修 コナミデジタルエンタテインメント	2006年	493.1 セイ
③	生活習慣病の予防と対策	堀美智子／編集 新日本法規出版	2009年	493.12 セイ
④	生活習慣病のしおり 2010年版	社会保険出版社	2010年	493.1 セイ

◆市原市以外の図書館や類縁機関の所蔵状況を調べるには

①千葉県立図書館横断検索…千葉県内公共図書館の所蔵状況が検索できます
②国立国会図書館NDL-OPAC…国会図書館が所蔵する図書・雑誌の総合目録データベース
③総合目録ネットワーク（ゆにかねっと） …全国都道府県立図書館、政令指定都市図書館、国会図書館の和図書を検索できます。
④Webcat-PLUS…国立情報学研究所による、本・作品・人物の検索サービス。 全国の大学等での所蔵状況がわかります。



### 4. データベースで関連記事を探す

時事問題を検索するのに便利です。

◆論文・雑誌記事を探す

	データベース名	内容
①	国立国会図書館NDL-OPAC雑誌記事索引	国内で刊行された学術雑誌や紀要を中心とした雑誌記事が検索できます。 ※本文は表示されません

②	C i N i i (サイニイ) 論文情報ナビゲータ	国立情報学研究所が提供するサイト。学術雑誌と研究紀要の論文情報を検索できます ※オープンアクセスを除き、本文は表示されません
③	日外アソシエーツ雑誌・論文情報「マガジンプラス」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	一般誌から専門誌まで収録した国内最大規模のデータベースです。 ※本文は表示されません。



こんな記事が見つかります

【例】国会図書館NDL-OPAC雑誌記事索引で、“生活習慣病”を2005年以降出版でかけ合わせて検索してみると…

論題	「生活習慣病予防効果をもつ茶成分とは？」
著者	山本（前田）万里、立花宏文
雑誌名	食料と安全
出版社	全国瑞穂食糧検査協会
巻号・年月日	9（6）[2011.6]
ページ	28～34

#### ◆新聞記事を探す

データベース名	内容
朝日新聞社記事データベース 「聞蔵」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	1984年8月～今日の朝刊までの新聞記事の検索ができます。その他「AERA」創刊号～、「週刊朝日」のニュース記事も検索可能です。
日本経済新聞社記事データベース 「日経テレコン21」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	1975年からの日経4紙の新聞記事が検索できます。 ※一部記事は抄録のみ



こんな記事が見つかります

【例】「日経テレコン21」で、“生活習慣病”を2011年以降出版でかけ合わせて検索してみると…

記事見出し	「酸っぱさを甘く感じさせる果実、仕組み解明 東大」
記事出所	日経速報ニュース
年月日	2011/09/27
※記事の内容	西アフリカ原産の「ミラクルフルーツ」を食べると、酸っぱい食べ物を口に入れても甘く感じる…（略）…人工甘味料を開発でき、生活習慣病の予防につながる。…（略）

## 5. 関連機関を活用する

市原市保健センター		各健康診査、健康相談などの窓口
市原市体育協会 (市原市中央武道館内)		各種スポーツ教室を開催。出前講習会では、スポーツ指導員による手軽にできる体操指導も。
市原市中央武道館		本格的なトレーニングができる健康増進センターがある。
サンプラザ市原		温水プールとフィットネスジム