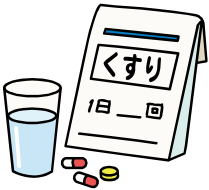


医療情報調べ方案内⑥

「糖尿病を調べる」 ための本の探し方

発行日 2019.3.15
富士市立中央図書館
〒417-8515
富士市永田北町 3-7
Tel.0545-51-4946
<https://library.fujishi.jp>
Email:library@div.city.fuji.shizuoka.jp



糖尿病は、厚生労働省の平成 28 年「国民健康・栄養調査」によると、日本国内の患者と予備群を合わせると 2000 万人といわれ、生活習慣が原因となることが多いため「生活習慣病」とも呼ばれています。

初期には自覚症状に乏しいこと、病気が進むと様々な病気を誘発することから恐れられています。

OPACで本を探そう

まずは図書館の蔵書を検索してみましょう。



(1)病気の名前で調べる

- ①「資料検索のページ」上段のメニュー「詳細検索」を選択します。
“タイトル”または“一般件名”に「糖尿病」と入力します。
- ②「絞り込み」で所蔵館を選び、チェックボックス(□)をクリックし、チェックをつけます。“全部”にチェックすると市内8館の全蔵書から検索します。
- ③資料区分は“図書”を、利用対象は“一般”をチェックして、「検索」をします。

(2)検索結果一覧の表示

検索結果の一覧は、出版年の新しい順に表示されます。

表示された一覧の[タイトル](#)をクリックすると、所蔵館や排架区分(本のある棚の場所)などが分かる詳細情報が表示されます。書誌情報の下の[+詳細情報表示](#)をクリックすると、内容紹介などの、より詳しい情報が表示されます。

(3)キーワードで調べる

「糖尿病」以外でも、キーワードを入力して検索することができます。糖尿病に関するキーワードとして、以下のものがあります。

「インスリン」「高血糖」「血糖値」 など。

「糖尿病」と併せて(単語と単語の間は空白を入れて)「合併症」「食事」「肥満」という語句を入力すると、糖尿病の資料の中でもテーマを絞った検索が可能です。

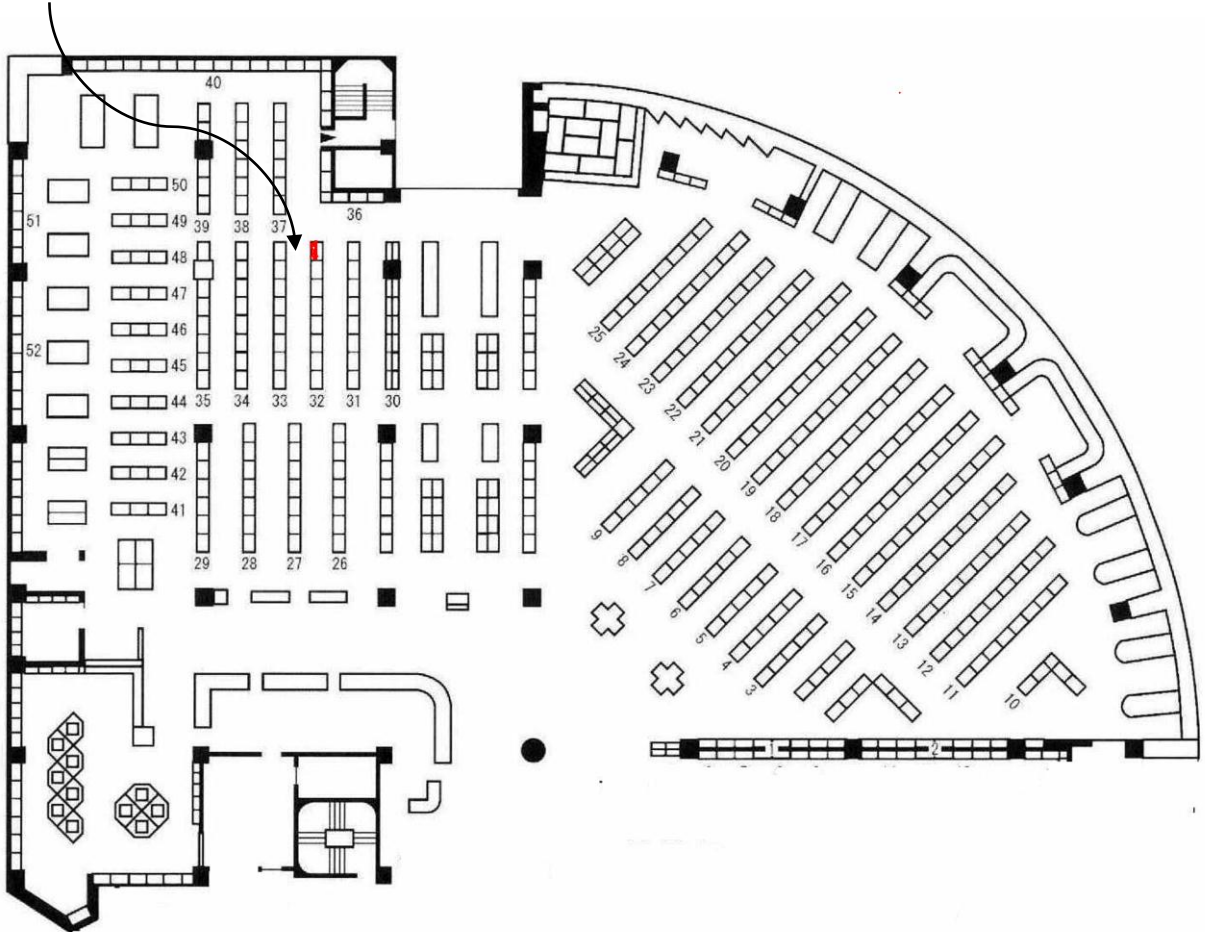
また、糖尿病と闘病記の語句を合わせて“一般件名”で検索すると、糖尿病患者の闘病記、体験談を探ることができます。

お探しの本が見つからないときは、職員にお尋ねください



本を使って調べてみよう

富士市立図書館では、「NDC」(日本十進分類法)にしたがって本を分類し、本棚に並べています。糖尿病に関する本は 493.123 という番号に分類されています。中央図書館では以下の図の赤く記された棚にあります。



おすすめの本

中央図書館が所蔵している、糖尿病について調べるための本を何点か紹介します。

1. 基礎的なことを調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
糖尿病のなぜ?なに?Q&A100	メディカ出版/2017	493.123	貸出可能
内容：糖尿病に関するあらゆる「なぜ?」「なに?」について、幅広く学べるQ&A集。医療スタッフ向けだが患者本人にもおすすめ。			
糖尿病	論創社/2017	493.123	貸出可能
内容：「シリーズ専門医に聞く「新しい治療とクスリ」」の1冊。糖尿病について患者が知りたいことや、医師に知ってほしいことなどをわかりやすく、医学的に間違いのない書き方で表現している。			
糖尿病は先読みで防ぐ・治す	講談社/2017	493.123	貸出可能
内容：Ⅱ型糖尿病を二つのタイプに分け、糖尿病や合併症の原因、病気が現れてくる時期をドミノに例えて時系列で表現。将来を先読みして適切な時期に適切な治療に取り組むための本。			

帝京大学医学部附属病院「糖尿病教室」のかんたん!自力ケア	洋泉社/2018	493.123	貸出可能
内容：帝京大学医学部付属病院が、糖尿病患者やその家族向けに開催している「糖尿病教室」の内容をまとめた本。医師、看護師、理学療法士など各分野の専門スタッフが、糖尿病の人のための食餌療法、運動療法についてわかりやすく解説。			

2. **食餌療法**について調べる

OPACの「詳細検索」のページで、“一般件名”の欄に「糖尿病 食餌療法」の二つの言葉を入力して検索します。糖尿病を主題とする本の中で食事に関するものだけを表示させることができます。

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
計算いらず糖尿病のおいしいレシピ	学研プラス/2017	493.123	貸出可能
内容：糖尿病の食餌療法は「おいしいものをちょうどよく食べること」。エネルギー量は控えめでも、ごはんやお肉、スイーツを楽しめるレシピを掲載。美味しく続けられる工夫がいっぱい。			
高雄病院の糖質制限作りおき	洋泉社/2017	493.123	貸出可能
内容：日本で初めて糖尿病の治療食として糖質制限を取り入れたのが高雄病院。この本では糖質制限食を続けるための作りおきレシピを、できあがり写真入りで紹介。			
60歳からの血糖コントロールごはん	女子栄養大学出版部/2018	493.123	貸出可能
内容：40歳から64歳までの中年期の糖尿病は肥満が問題で、メタボ対策が大切である。一方75歳以上の糖尿病ではサルコペニア(筋肉減少症)やフレイル(虚弱)が大きな問題。二つのパターンに合わせた食事や献立と、血糖値スパイクを予防する副菜&おやつレシピを紹介。			

3. **糖尿病ケア**について調べる

糖尿病の毎日のケアは食餌療法だけではありません。生活習慣の見直しや体操なども有効です。

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
薬に頼らず血糖値をラクラク下げるコツ	河出書房新社/2018	493.123	貸出可能
内容：生活習慣を改善すれば、薬に頼らず、自力で血糖値を下げられる。簡単にできる72の方法を紹介。できることから始めよう。			
京大病院が教える血糖値を上げない正しい習慣	西東社/2018	493.123	貸出可能
内容：糖尿病にならないために、既に糖尿病になってしまった人は合併症を防ぐために、生活習慣の工夫が大切。すぐに始めたい習慣と、やめたほうが良い習慣など37についてわかりやすく解説。			

4. **子どもの糖尿病**、**高齢者の糖尿病**について調べる

OPACの「詳細検索」のページで、“一般件名”の欄に「糖尿病 小児科学」または「糖尿病 老年医学」の二つの言葉を入力して検索すると、子どもと高齢者の糖尿病の本を探ることができます。

シニアの糖尿病-長寿のための12の対策-	NHK 出版/2017	493.123	貸出可能
内容：70歳以上の約5人に1人が糖尿病の時代。合併症を予防し、老年症候群を防ぎ、生活の質を維持して長寿を目指そう。65歳以上、特に75歳以上の糖尿病患者に役立つ「シニアの糖尿病対策」を具体的に紹介。			

ここがポイント!見てわかる高齢者の糖尿病	メディカ出版/2017	493.123	貸出可能
内容：糖尿病の高齢者を介護する人に、これだけは知っておいてほしいポイントをまとめた本。病気そのものの解説より、ケアに役立つ情報を重視し、よくある困りごとや質問を取り上げている。糖尿病のあるあるエピソードや、用語集も収録。			
こどもの糖尿病と治療	メディカ出版/2018	493.931	貸出可能
内容：サブタイトルは「患者説明にそのまま使える」「不安なパパ・ママにイラストでやさしく解説」。子どもの糖尿病をⅠ型とⅡ型に分けて、日本大学病院小児科の糖尿病スタッフが解説。医療スタッフ向けだが、保護者や家族が読んでもわかりやすい。			

インターネットで調べてみよう

医療情報は非常に進歩が早く、最新の情報を調べるのなら信頼できるウェブサイトを利用するのも一つの手です。ここでは基本的な医療情報の役立つサイトをご紹介します。

1. 糖尿病情報センター(国立国際医療研究センター)

<http://dmic.ncgm.go.jp/>

国立国際医療研究センター内に設置された、糖尿病情報の発信センター。糖尿病について知りたい全ての方に、情報を提供しています。

2. 糖尿病サポートネット

<https://www.kyowa-kirin.co.jp/diabetes/>

糖尿病に関する疑問や不安を解消し、正しく病気と付き合っていくことをサポートする情報提供サイト。協和発酵キリンが運営。

3. 安心！糖尿病の治療と予防ナビ

<http://糖尿病の治療と予防ナビ.com/>

糖尿病を改善したい人のための、治療と予防に関する情報発信サイト。糖尿病の基礎知識や予防についての知識が得られる。

4. 糖尿病症状セルフチェック.com

<http://糖尿病症状セルフチェック.com/>

糖尿病の症状に関する様々な情報を紹介するサイトです。主なメニューは「糖尿病の症状」「糖尿病コラム」「糖尿病最新情報」「糖尿病セルフチェック」など。

ここでご紹介した資料は、富士市立図書館ウェブサイトの「おすすめ」から、所蔵状態を確認することができます。

バックナンバーは、「利用案内」-「3.支援のページ」-「3-2.医療支援」からご覧ください。

