

健康診断の検査値のみかたと自分でできる対処法



関連資料リスト



吹田市立図書館発行
2023年9月

★検査値のみかた

492.1//カラ	からだの検査数値 改訂第2版		ニュートンプレス 2022年
検査数値の意味を読み解き、どう受け止めて役立てればよいのか。正常か異常かだけでなく、悪い場合にはどれくらい悪いかが段階的に色で示されています。また、検査数値がどういう状態かが一目でわかる表があり各検査項目ごとに具体的に解説されています。			
492.1//チヨ	ちょっと気になるカラダの数値が みるみるよくなる本	和田 高士/監修	学研プラス 2020年
各検査値で、日本人間ドック学会の判定区分による検査結果のランク分けがあり、まずどの状態かが分かります。疑われる病気や、放置した場合について、改善ポイントなども書かれています。また機械を使った検査については、検査時間や検査の痛みの段階などものっています。			
492.91//ケン	検査のしくみ・検査値の読み方 最新版	西崎 泰弘/著	日本実業出版社 2022年
検査の目的や方法について、図解でわかりやすく解説されています。医療従事者向けでもあるので、看護のポイントなども書かれており、検査の際や異常値が出た際に気をつける事がわかります。			
492.1//ケン	健康診断の結果がやばいと感じたら 最初に読む本	小橋 隆一郎/著	主婦の友社 2021年
健診は毎年欠かさず受ける。そしてその時の検査結果だけで判断するのではなく、その経過を見ることが大切。イラストや表を使って、健康診断と人間ドックの基本的検査と詳しい検査を解説。受診する検査がどのような検査か、異常があったらどうすればいいか、また、年代別、男女別の注意すべき点も書かれています。			

★がん検診・人間ドック

494.5//コク	国立がん研究センターの正しいがん検診	中山 富雄/監修	小学館クリエイティブ 2019年
がん検診におけるメリットだけでなく、デメリットにも触れています。がん検診の一番の目的である早期発見が役に立つ、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんについては、それぞれ章立てで詳しく解説されています。			

492.1//ニン	人間ドックの作法	森 勇磨/著	中央公論新社 2023年
人間ドックに対する心構え、受けるべき検査、検査結果の見方が丁寧に詳しく解説されています。又、実際の検査がどのように行われるか、気をつける点などが書かれている章もあり、検査の予習に役立ちます。			

★身体を知る

491.14//ハタ	はたらく内臓	坂井 建雄/監修	中央公論新社 2022年
健康診断で検査する内臓の構造や機能が、図解でわかりやすく解説されています。その後に健康診断についての章があり、内臓を理解することで、自分の身体に何が起きているかイメージしやすい構成となっています。			
491.3//ジン	人体の取扱説明書 体の正しい使い方と、健康に生きる方法		ニュートンプレス 2020年
体の基本構造と良い状態に保つための対処法が書かれています。又、生活習慣病についても自覚症状なく進行するしくみについて、解説されています。			

★生活習慣から改善

491.3//エヌ	NHK出版 不調を食生活で見直すためのからだ大全	池上 文雄 樫村 亜希子 ほか/監修	NHK出版 2020年
人間の体の仕組みを軸に、よく起こる症状の説明や日々の生活での心がけ、人間ドックの目的や検査数値などが解説されています。症状改善や免疫力アップなどのレシピも多数紹介されています。			
493.18//ホン	ほんとは怖い健康診断のC・D判定	近藤 慎太郎 /絵と文	日経BP 2020年
予防医療を専門とする医学博士であり、マンガ家でもある著者が、病気についての正しい知識を、マンガを使って分かりやすく解説しています。生活習慣病を改善する情報が、ぎゅっと詰まった一冊です。			
493.18//カク	確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事	工藤 孝文 工藤 あき/監修	辰巳出版 2020年
救急病院での勤務経験で、病気を予防することの大切さを痛感した医師が、生活習慣病の知識、予防のための食事術、運動法が解説しています。巻末には、管理栄養士考案の生活習慣病予防レシピが掲載。			

★歴史に学ぶ健康法

498.3//イジ	偉人たちの健康診断	NHK『偉人たちの健康診断』制作班/編	マガジンハウス 2020年
歴史上の人物が、健康面にスポットをあてて分析されており、今までと違った人物像が浮かんできます。専門家による解説もあり、健康になるヒントも満載です。NHK BSプレミアムの番組を書籍化。			