

令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座
市立吹田市民病院 第17回市民公開講座

人間ドックの重要性

関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2024年3月

★人間ドックの基礎知識

492.1//ニン	人間ドックの作法 心構え、受けるべき検査、検査結果の見方など、丸ごと徹底解説	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のか、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。			
492.1//ビヨ	病院で受ける検査がわかる本 5訂版	高木 康 / 共著 田口 進 / 共著	法研 2020年
病院で日常行われる検査項目について、基本的なことだけでなく、多少専門的なことに踏み込んで解説されています。検査項目別に詳しく解説され、検査値の読み方、活かし方がわかります。また症状ごとの検査が流れ図でまとめられ、症状によって、受けるであろう検査の流れがつかめ、疑われる病気が何かがわかるページもあります。			

★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//ケン	健康診断の結果がやばいと感じたら最初に読む本 検査結果まるわかり!早期発見&未病対策!!健康セルフチェックつき	小橋 隆一郎 / 著	主婦の友社 2021年
健診は毎年欠かさずに受ける。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で行う検査を解説。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。			
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
各検査値について、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示されており、まずどの状態かがわかります。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程度などもものっています。			

★「検査」、そして対策、改善

493.75//ニン	認知症を止める 「脳ドック」を活かした対策 異変(萎縮・血管)をつかんで事前に手を打つ	朝田 隆 / 著 森 進 / 著	三笠書房 2023年
脳は健診の項目に入っていません。それを補うのがMRI装置を使った脳の健康診断、「脳ドック」です。MRI検査では脳の「萎縮」や「血流低下」の有無がわかり、加齢に伴う脳の変化、特に認知症などを知る重要な手がかりが得られます。またその他、日常生活でできる認知症予防策についても多数紹介されています。			

491.14//ハタ	はたらく内臓 元気のしくみと不調の原因がわかる!内臓機能大全	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。			
493.18//ホン	ほんとは怖い健康診断のC・D判定 医者がマンガで教える生活習慣病のウソ・ホント	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。			

★骨粗しょう症

493.6//ウル	ウルトラ図解骨粗鬆症 いつまでも丈夫な骨でいられるために	竹内 靖博/監修	法研 2022年
加齢に伴い、静かに進行する骨粗しょう症。そのため、検査による早期発見、早期治療が何より大切であることを本書は教えてくれます。骨粗しょう症のイロハから検査の内容、各種治療のほか、日頃から予防のために取り入れられるバランスの良い食事や骨を強くする運動療法など、豊富なイラストを交えてわかりやすく紹介されています。			
E/ミナ/イキ	生きてく工夫	南 伸坊/著	春陽堂書店 2019年
著名なイラストレーターであり、エッセイストでもある著者が綴った健康エッセー。ギックリ腰のつもりが骨折?!サンドイッチを食べたら前歯が3本とれた…。そんな骨粗しょう症との闘いをはじめ、健康に関する日々のありようを面白おかしく綴った本書には共感できるエピソードが満載です。			

★疾病予防と栄養について

498.55//エイ	栄養学	飯田 薫子/監修	新星出版社 2023年
「カップ麺でビタミンはとれない」、「イライラしている人はカルシウム不足」、「薄毛にはやっぱり海藻」……。実はどれも正しくありません。そんな以前は常識とされていた私たちの体にいい栄養のとり方について、最新の情報をもとに豊富なイラストでわかりやすく紹介されています。			
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、骨粗しょう症予防などのレシピも多数紹介されています。			
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、運動法を解説しています。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。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。