千葉県立西部図書館
2026年11月17日改訂

肥満症・メタボリックシンドロームについて調べる

肥満症・メタボリックシンドロームについて、最初に調べるときの手がかりとして、参考となる図書や情報を、初心者向けにご案内します。

目次　１　キーワード
　　２　図書で調べる
　　３　新聞・雑誌記事を調べる
　　４　インターネットで調べる

１ キーワード

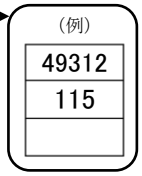
図書を探すときに便利なキーワードです。キーワードが２つのときは掛け合わせます。

「肥満（肥満症）」「メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）」「ボディマス指数（BMI）」「標準体重」「内臓脂肪」「メタボリックドミノ」「生活習慣病」「運動療法」「食事（栄養）療法」「肥満症治療薬」「高血糖」「高血圧」「動脈硬化」「糖尿病」「脂質異常症」「特定健診」

２ 図書で調べる

（１）図書館の棚から探す。

図書館の資料は、背表紙のラベルに付けられた請求記号の順に並んでいます。
請求記号のうち最上段の数字を分類記号といい、資料の主題（テーマ）を表します。
例）肥満症:493.12　検査法:492.1　健康法:498.3　食事療法:498.58　家庭医学:598.3



（２）図書館ホームページから探す

千葉県立図書館ホームページの「図書･雑誌･視聴覚資料検索」で検索項目「一般件名」にキーワードを入力して検索すると、書名にキーワードが入っていないものでも、キーワードを主題（テーマ）とした資料を探すことができます。

＜基本情報を調べる＞

書名	出版情報	所蔵情報
家庭の医学 すぐわかるよくわかる	**主婦の友社編 主婦の友社 2018**	**東 5983/23/18**
1200の病気の原因・症状・治療を解説する資料。「肥満症（メタボリックシンドロームを含む）」の項で、概要、原因・症状、治療などについて解説。そのほか、特集「生活習慣病の食事療法」で、メタボリックシンドロームの概要と食事療法について紹介。		
生活習慣病のしおり	**社会保険出版社**	**西 健康医療 49318/100**
生活習慣病の動向と対策を解説する資料。「肥満の知識」「メタボリックシンドローム」の項で、それぞれの概要、動向、対策について解説。		

＜診断･治療について調べる＞

書名	出版情報	所蔵情報
肥満症診療ガイドライン 2022	**日本肥満学会編 ライフサイエンス出版 2022**	**西 健康医療 49312/115**
日本肥満学会の公式の診療ガイドライン。肥満症の治療と管理、肥満症に合併する疾患の疫学・成因・予防・治療などについて解説。		
減量・代謝改善手術のための包括的な肥満症治療ガイドライン 2024	**「減量・代謝改善手術のための包括的な肥満症治療ガイドライン2024」作成委員会監修 コンパス出版局 2024**	**西 健康医療 49312/189/24**
日本肥満症治療学会の公式の診療ガイドライン。肥満症の診断と診療、減量・代謝改善手術の実際と治療効果について解説。		

＜食事療法･運動療法について調べる＞

書名	出版情報	所蔵情報
これだけは知っておきたい糖質制限食のエビデンス	**辻本哲朗著 中外医学社 2023**	**西 健康医療・電子書籍 49312/171**
臨床研究の結果を中心に、糖質・炭水化物に関する情報を解説する資料。糖質制限食のメリット・デメリットのほか、糖質や食物繊維の点から注意したい食生活にも言及。		
BMI over30 肥満患者のリハビリテーション	**田屋雅信，加古誠人編 診断と治療社 2023**	**西 49312/177**
肥満患者のリハビリテーション時のリスク・注意点を実践的な視点で疾患別に解説する資料。肥満の概要、標準的な治療のほか、栄養療法・運動療法について解説。		

所蔵館 中：中央図書館（千葉市） 西：西部図書館（松戸市） 東：東部図書館（旭市）

３ 新聞･雑誌記事を調べる

新聞や雑誌からは、図書には収録されていない新しい情報や身近な情報が得られます。県立図書館では、新聞や雑誌の記事を検索・閲覧できる以下のデータベースを館内で提供しています。記事を検索する際には、「１　キーワード」を参考にしてください。

●医療・看護系、科学技術雑誌記事索引
・医中誌 Web・最新看護索引 Web・JDream Ⅲ

●新聞・雑誌記事データベース
・日本経済新聞、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、産経新聞（３館で利用可能）
　東京・中日新聞（中央図書館のみ）
・Web OYA-bunko、ざっさくプラス
・千葉県関係新聞・雑誌記事索引検索（千葉県立図書館ホームページ　菜の花ライブラリー）

※利用可能なデータベースの詳細は、県立図書館のホームページをご覧ください。
（https://www.library.pref.chiba.lg.jp/search/database.html）

記事の例　〈「肥満症」をキーワードにして検索した場合〉
・「肥満症薬　広がる世界市場　減量目的の使用、社会問題に」（『日本経済新聞』2026/09/15 朝刊 27 面）
・「[肥満]免疫細胞に肥満の記憶 リバウンド原因か 昭和医科大など」（『毎日新聞』2026/09/02 朝刊 19 面）
・特集「外科・薬物治療の時代に求められる肥満症の栄養管理」（『臨床栄養』2025 年４月号）p472-479
・特集「ライフステージ・病態からみた肥満症の治療と栄養戦略」（『臨床栄養』2022 年９月号）p290-339

４ インターネットで調べる

●生活習慣病などの情報（e-ヘルスネット）https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/

厚生労働省開設の Web サイト。生活習慣に関連する病気の基礎知識や、毎日の生活習慣を見直すヒントを専門家が解説。

●一般社団法人 日本肥満症予防協会　https://himan.jp

「内臓脂肪を減らして、健康に！」をキャッチフレーズに設立された団体。肥満症の概要、予防、関連疾患を解説するほか、肥満症に関する調査・統計や最新ニュースを掲載。

●特定健診・特定保健指導機関検索　https://www.hpdx.or.jp/kikankensaku/

医療情報基盤･診療報酬審査支払機構のサイト内で公開しているデータベース。市町村名から特定健診機関を検索可能。

（インターネット最終アクセス：2026 年 11 月４日）