



# 肥満症・メタボリックシンドローム について調べる

図書、新聞・雑誌記事、インターネットで肥満について情報収集する方向けに調べ方をご案内します。

## 1 情報を調べる時のキーワード

肥満(症)、メタボリックシンドローム、ボディマス指数(BMI)、標準体重、隠れ肥満、内臓脂肪、メタボリックミノ、生活習慣病、高血糖、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、食事(食餌)療法、運動療法、特定健診 など

## 2 県立図書館で所蔵している関連図書を探す

### (1) 図書館の棚から探す

図書館の本は、背表紙のラベルに付けられた請求記号の順番に並んでいます。

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)を表しています。

(例)肥満症:49312 検査法:4921 健康法:4983 食事療法:49858 家庭医学:5983

(例)『肥満の疫学』

49312

73

### (2) 図書館ホームページから探す

図書館ホームページの「図書・雑誌・視聴覚資料の検索」で図書館の蔵書調べます。

〈書名〉〈件名〉〈内容紹介〉〈全項目〉で、上記のキーワード等で検索すると関連資料を見つけることができます。

1つのキーワードで検索結果が多くなってしまう場合には、複数のキーワードを掛け合わせて検索します。

〈検索項目 件名〉…件名とは本の主題(テーマ)を表す言葉のことです。

〈件名:肥満症〉や〈件名:メタボリックシンドローム〉で検索すると、書名に肥満やメタボという言葉が入っていないものでも、それらを主題(テーマ)とした資料を検索することができます。

## ○基本情報を調べる

書名	出版情報	所蔵館	請求記号
家庭の医学 新赤本	保健同人社 2008	西部	5983/13
医学情報をわかりやすく解説したハンドブック。 “肥満症”“メタボリックシンドローム対策”の項でそれぞれの概要、対策、治療法等について解説。			
メルクマニュアル:日本語版	マーク・H.ビアーズ英語版編集、福島雅典日本語版総監修 日経 BP 社 2006	中央 西部	49036/3 49036/1
医者向けの医学書『メルクマニュアル』をベースに一般の人向けに書き下ろされた医学事典。 “肥満および代謝症候群”の項で肥満指数の換算表、原因、診断、治療、肥満手術等について解説。 インターネット上でも公開されています。(http://www.merckmanuals.jp/home/index.html)			
メタボリックシンドロームディクショナリー	大野誠ほか編集 診断と治療社 2009	西部	49312/64
診断基準、特定健診、食事や運動の基礎知識等メタボ対策におけるキーワードを解説。			
肥満の疫学	フランク・B.フー著 名古屋大学出版会 2010	西部	49312/73
肥満の疫学研究の解説。肥満が社会に及ぼす影響や肥満の原因、肥満に関わる疾患についての知見を集約。			

## ○診断、治療について調べる

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、久代登志男編集 南江堂 2009	西部	4921/191
血圧測定や血液検査など、特定健診必須科目の基準値と指導演法について解説。			
肥満症の総合的治療ガイド	斎藤康監修 日本肥満症治療学会 2013	西部	49312/96
標準的な治療方法を示したガイドライン。肥満・肥満症の診断基準と検査、肥満症治療の実際について説明。			

## ○食事療法、運動療法について調べる

<b>肥満症の生活指導</b>	大野誠ほか著 医歯薬出版 2011	西部	49312/84
健全なダイエットのためのガイド。肥満症と生活習慣病との関わり、食事療法と運動療法のノウハウなどを解説。			
<b>エネルギーコントロールの栄養食事療法 栄養食事療法シリーズ 1 糖尿病、肥満症</b>	渡邊早苗ほか編集 建帛社 2009	中央	49858/27/1
肥満症、糖尿病の概要と食事療法を解説、豊富な献立と料理例をカラー写真で掲載。			
<b>メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ</b>	坂本静男編著 ナップ 2011	東部	49312/73
メタボの基本的な知識、栄養生化学的知識等を解説するとともにウォーキング等の効果的な運動を紹介。			

※入門書、実用書は市町村立図書館、専門書は県立図書館が多く所蔵しています。

県立図書館HP内「千葉県内図書館横断検索」を利用すると千葉県内図書館の蔵書を調べることができます。

ご利用の図書館で所蔵していない資料は取り寄せることもできます。県立図書館や最寄りの図書館へご相談ください。

## 3 新聞や雑誌の関連記事を探す

### ○ 新聞記事

県立図書館では「肥満症」や「メタボリックシンドローム」等のキーワードから関連記事を検索できる新聞記事データベースをご利用いただけます。

県立図書館で利用できる新聞記事データベース

中央図書館	日本経済新聞、読売新聞
西部図書館	日本経済新聞、朝日新聞
東部図書館	毎日新聞

### 記事の例

記事例	掲載紙
肥満症、広がる治療 脂肪吸収抑える新薬・重度なら外科手術	朝日新聞 朝刊 2013年10月22日
病に挑む 肥満症 医師と二人三脚で治す、地域医療、取り組み本格化	日本経済新聞 夕刊 2014年9月10日

### ○ 雑誌記事



「国立国会図書館サーチ(記事・論文)」(<http://iss.ndl.go.jp/>)

「CiNii Articles - 日本の論文をさがす」(<http://ci.nii.ac.jp/>)

「医中誌web」(医学関係約5千誌の記事索引、西部図書館館内利用) で探すことができます。

### 千葉県立図書館で利用できる雑誌の例

記事名	雑誌名	所蔵館
内臓脂肪とメタボリックドミノ	NHK きょうの健康(2013年4月号)	東部
ダイエット・ゼミナール(第13回)肥満解消のために「時間」に着目	食生活(2014年11月号)	西部
特集 肥満症の診療 update	日本医師会雑誌(2014年4月号)	中央

## 4 インターネットで調べる

\*インターネットは情報が古いことや、信憑性に欠ける場合があるので、発信元等を確認の上ご利用ください。

<b>e-ヘルスネット</b> <a href="https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/">https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/</a>
厚生労働省開設。メタボの基礎知識から食生活、運動に関する生活習慣病を見直すヒントを専門家が解説。
<b>メタボリックシンドローム・ネット</b> <a href="http://www.metabolic-syndrome.net/">http://www.metabolic-syndrome.net/</a>
メタボリックシンドローム撲滅委員会が開設したサイト。メタボの概要、健康レシピ、エクササイズ、メタボや生活習慣に関する最新ニュースを掲載。2010年～現在までに産経新聞で掲載されたメタボ特集記事が閲覧可能。
<b>特定健診・特定保健指導機関検索</b> <a href="http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/index.html">http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/index.html</a>
社会保険診療報酬支払基金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が検索可能。

(インターネット最終アクセス:2018年9月10日)

\*この「調べ方案内」は、特定の病院や治療法をすすめるものではありません。症状等により治療の流れが異なりますので、ご自分の考えを明確にして、データの根拠や出典を確認してから、参考にする情報を判断してください。

\*図書館では、医療に関する資料や情報の提供は行いますが、病気の診断等医療相談やアドバイスは行っておりません。診断、治療、薬等の判断については、直接、医療機関等へお尋ねください。