

健康情報news

第2号

病院での検査に ついての調べ方

毎日の健康のお役立ち情報です！！



相模原市立橋本図書館

2010.12.25 作成

相模原市立橋本図書館

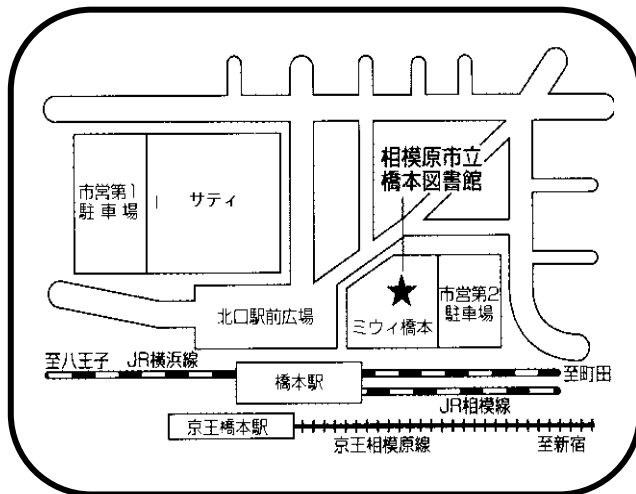
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-28-1
電話 042-770-6600
FAX 042-770-6601

開館時間

- 火曜日～金曜日
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日
午前9時30分から午後5時まで
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

- 月曜日
ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日
1月・4月を除く毎月第2木曜日。
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間
4月5日から4月11日



インターネットで発見！ ちょっといいサイト

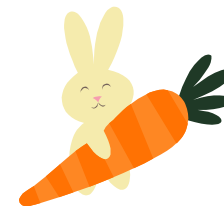
インターネットのホームページから、今回のテーマにそった健康情報に関するおすすめのページを紹介します。

「あなたを応援 健康の森へようこそ」

日本医師会が提供する医療、健康情報の総合サイトです。
検査データがわかる一覧表では基本的な検査の内容と詳しい説明がされています。肥満度チェックも簡単にできるので便利です。
URL:<http://www.med.or.jp/forest>

「メタボリックシンドロームを 予防しよう」

厚生労働省が提供するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を治療、改善する情報サイトです。
メタボの基礎知識から診断基準（腹囲の正しい測り方→おへその高さで測る）予防改善への指針が載っています。
URL:<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02>



リニューアルして2回目の健康情報はいかがだったでしょうか？
健康はとても大事なのですが、普段はそんなに意識していないかもしれません。
もし、この健康情報があなたのくらしの一助となれば幸いです。

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマにそってご紹介いたします。ご紹介した本は、分類に **R** とついているもの以外は貸出できません。

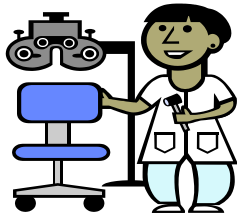
HE492.1

『新検査のすべてがわかる本』

矢富 裕／編著 野田 光彦／編著
時事通信出版局 2008

本書は 1.健康診断の受け方と結果の生かし方
2.各検査の新知识 3.主な病気と検査の三部構成になっています。

正しい検査の受け方（検査前日の注意、検査を受けるときの服装・気分）検査値の見方・どんな検査か、その検査でわかる病気、異常値のときの対処法が載っているので大変便利です。



HE492.1

『知って安心！病院検査』

スタジオ・レゾン総合資格試験対策グループ／編著
日東書院 2008

本書は基本検査・検体検査・生体検査・その他の検査と項目別に分かれています。また、症状別の検査では、考えられる病気・検査項目が一覧表になっているので大変わかりやすいです。

巻末には病気別の検査が載っており、病気の原因・症状と診断・治療法が載っています。

HE492.1

『ビジュアル図解病院の検査のしくみ』

同文館出版 2008

検査には健康なときの検査（健康を維持するための定期的な検査）と、病気のとときの検査（どんな病気を診断するため）があります。

本書は病院の検査の料金、制度、検査前の準備、検査当日の心得などが載っています。

それぞれの検査方法はもとより、例えば、“血液とは何か”などの基本的な説明から血液検査の種類、採血時の注意まで載っています。

検査項目別に詳しく書かれているので（赤血球が基準値より高ければ多血、低すぎれば貧血という具合に）なぜ、こういう検査をするのかわかって、納得できることが多いでしょう。



HE492.1

『最新病気の検査がよくわかる医学百科』

主婦と生活社／編 主婦と生活社 2010

健康診断から精密検査まで 228 の検査が丁寧に解説されています。

症状別のフローチャートでは、おもな検査と考えられる病気、受診する診療科も載っているので迷ったときには参考になると思います。

自分の健康状態を知るセルフチェック（血圧・肥満度・ストレス）も載っているので手軽にできて便利です。

巻末には主な検査の基準値早見表が掲載されています。

HE491.61

『メタボ世代がかかりやすい病気 早わかり ハンドブック』

主婦の友社／編 主婦の友社 2009

2008 年度からスタートしたメタボリック検診ですが生活習慣病のかかりやすさを示すひとつの尺度といえるようです。

そんな中高年がかかりやすい病気について（脳卒中、糖尿病など）原因や症状、治療法などをわかりやすく解説したものが本書です。

巻末には生活習慣病を予防する食事・運動・ストレス解消法が載っています。

HE492.1

『最新検査のすべて』

小橋 隆一郎／著 主婦の友社 2009

本書は年に一度は受けたい基本健診、がんを発見・診断するがん検診、治療方法検討のための専門的な検査と三部構成になっています。

本書の珍しい点は検査時間と体への負担の度合いが0～3のレベルで載っているところです。（ちなみに採血は1、心臓カテーテル検査は2といった具合です。）

写真や人体図もたくさん使われているのでより詳しく知りたい場合は便利です。

R492

『早引き検査値・数式事典 第2版』

ナツメ社 2008

本書はより質の高いケアを目指す看護師のために、検査項目別に検査値に焦点をあてて解説したのですが、看護のポイントとして、一般の人にとっても有益な情報が掲載されています。

看護師の日常的な仕事に必要な数式なども数式一覧としてまとめてあるので便利です。

カラーページを加え、全面的に見直しリニューアルされて第2版となっています。