

健康情報news

第9号

糖尿病に関する ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2012.8.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

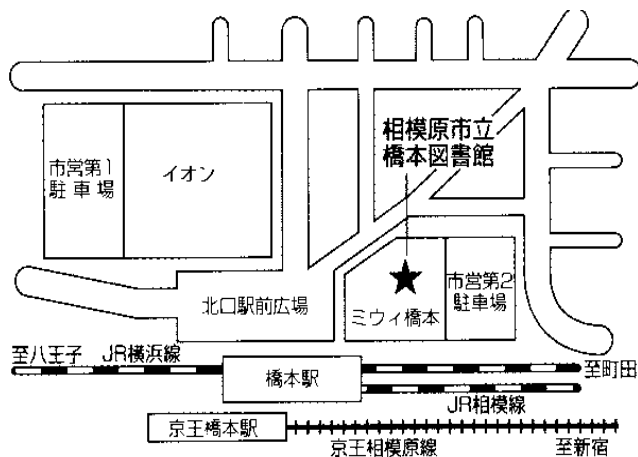
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○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！
ちょっといいホームページ

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。

「糖尿病ホームページへようこそ」

厚生労働省が開設するホームページです。
糖尿病の基礎的なことから検査・予防法・
治療法・チェック表が参考になるでしよ
う。

URL:<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/>

「日本糖尿病協会」

社団法人日本糖尿病協会のホームページで
す。よくある質問集などが参考になるでしよ
う。国内の病院検索もでき、医療施設が詳し
く出ているので探しやすいです。

URL:http://www.nittokyo.or.jp/about_tounyobyoyo_10001.html

◆編集後記

糖尿病をはじめとした生活習慣病は誰もが
かかりやすく注意が必要です。しかし、食
事に注意し適度な運動を心がけると、予防
に大変効果があることがわかりました。お
いしく食べて、適度からだを動かし、健康
を保ちたいですね。

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沿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す。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE493.123

『肉もお酒も楽しんで糖尿病が良くなる』

牧田善二／著 小学館 2010

本書は、何をやっても血糖値が下がらなかった患者さんに糖尿病専門医が実践法を指導し、目覚ましい効果をあげた実例を交えてわかりやすく説明しています。実行することは、炭水化物の摂取抑制と血糖値の変化の自己確認の2点です。一見カロリーが低そうな食品が、実は血糖値を上げていることなどが分かり、情報満載です。



HE493.123

『高血糖を下げる生活事典』

成美堂出版 2008

糖尿病のシグナルは血糖値なので、少し高めの人や基準値を超えている人は特に気をつけているのではないのでしょうか？

糖尿病の基礎知識から生活の改善案・食材の工夫・バランスのよい献立・レシピなどが参考になります。

HE493.123

『糖尿病の人のおいしいレシピブック』

保健同人社 2008

本書にはバランスのとれた献立が主食、副食、デザート、お弁当まで多岐にわたって載っています。カロリー、塩分の割合も載っているので大変参考になります。巻末には外食のカロリー表も掲載されています。

HE493.123

『インスリン注射も食事制限もいらない

糖尿病最新療法』

岡本卓／著 角川エ・イ・エム・ブックス 2009

世界の流れは、血糖値を緩やかにコントロールする治療法に変わってきているものの、日本では依然として厳しい食事制限とインスリン注射を中心とした薬物治療が主流であると著者は述べています。食事の改善は無理なく継続できることが一番だと著者は考えています。



HE493.123

『糖尿病の最新治療』

鈴木吉彦／著 主婦の友社 2010

糖尿病の基礎知識、糖尿病を発病させる誘因・種類・治療法などが載っています。検査・食事療法・飲み薬についても細かく書かれています。

こちらの本もどうぞ



HE493.12

『男女で違うメタボとコレステロール
の新常識』

田中 裕幸／著 廣済堂出版 2008

R490 『病気がみえる vol. 3』

医療情報科学研究所／編
メディックメディア 2009

HE916 緑 『糖尿病と私』

水野 肇／著 中央公論新社 2011

HE493.123 『糖尿病正しい治療がわかる本』

野田 光彦／著 福井 次矢／編
法研 2009

HE493.123

『イラスト図解糖尿病最新治療とセルフケア』
日東書院 2009

HE493.123

『我ら糖尿人、元気なのは理由がある。』

宮本 輝／著 江部 康二／著
東洋経済新報社 2009

