

「生活習慣病」に 関する本のブックリスト

徳島大学附属図書館監修



はこらいふ図書館 (徳島市立図書館)



〒770-0834 徳島市元町1丁目24番地 アミコビル内

TEL : 088-654-4421 (本館) 088-602-8833 (移動図書館いずみ号)

FAX : 088-654-4423

※展示は一般書のみです。背ラベルにRがついている本は貸出不可、閲覧のみ可能です。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	医療福祉のプロがすすめる孤独・社会的孤立・つながりを考える1000冊	結城 俊也 // 編	日外アソシエーツ	R369.9 ユウ	2020
2	睡眠学の百科事典	日本睡眠学会 // 編	丸善出版	R491.3 スイ	2024
3	リハビリのプロがすすめる予防医学を知る1000冊	結城 俊也 // 編	日外アソシエーツ	R498 リハ	2024
4	ストレスケアガイドブック こころの健康ワンポイント	大野 裕 // 監修	徳島県精神保健 福祉センター	T498 トク	2023
5	肝臓のはなし 基礎知識から病への対処まで	竹原 徹郎 // 著	中央公論新社	S493.4 タケ/中公新書	2022
6	人はどう悩むのか	久坂部 羊 // 著	講談社	S493.7 クサ/講談社現	2024
7	生命を守るしくみオートファジー 老化、寿命、病気を左右する精巧なメカニズム	吉森 保 // 著	講談社	S463.6 ヨシ/ブルーバ	2022
8	時計遺伝子 からだの中の「時間」の正体	岡村 均 // 著	講談社	S464.1 オカ/ブルーバ	2022
9	最強に面白い睡眠	柳沢 正史 // 監修	ニュートンプレス	S491.3 サイ	2023
10	百歳まで歩ける人の習慣 脚力と血管力を強くする	伊賀瀬 道也 // 著	PHP研究所	S498.3 イカ	2024
11	老活の愉しみ 心と身体を100歳まで活躍させる	帚木 蓬生 // 著	朝日新聞出版	S498.3 ハハ	2020
12	健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤 隆一郎 // 著	筑摩書房	S498.5 サト	2023
13	80代現役医師夫婦の賢食術	家森 幸男 // 著	文藝春秋	S498.5 ヤモ	2023
14	働く人のためのメンタルヘルス・ファーストエイド実践ガイド メンタル不調者の対応に悩む人必見！	加藤 隆弘 // ほか編著	メディカ出版	W498.8 ハタ/ピンク	2024
15	夜更かしの社会史 安眠と不眠の日本近現代	近森 高明 // 編 右田 裕規 // 編	吉川弘文館	210.6 ヨフ	2024
16	脳も体も一緒に元気になる長生き体操40	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	369.2 サイ	2024
17	教育とヘルシーエイジング 持続可能な社会の実現を目指して	常行 泰子 // 編著 柴 英里 // 編著	晃洋書房	379 キヨ	2021
18	紫式部ごはんて若返る 平安時代の食事は健康長寿食	永山 久夫 // 著	シード・ プランニング	383.8 ナカ	2023
19	治療効果アップにつながる患者のコミュニケーション力 医師との会話・失敗例と成功例をケースごとに解説	宮原 哲 // 著 中山 健夫 // 著	朝日新聞出版	490.1 ミヤ	2023
20	健康・医療情報の見極め方・向き合い方 健康・医療に関わる賢い選択のために知っておきたいコツ教えます	大野 智 // 著	大修館書店	490.4 オオ	2020
21	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 // ほか監修 NHK出版 // 編	NHK出版	491.3 エヌ	2020
22	人体の取扱説明書 科学的に正しい体の使い方と、トラブルへの対処法がわかる	-	ニュートンプレス	491.3 シン	2022
23	眠っている間に体の中で何が起きているのか	西多 昌規 // 著	草思社	491.3 ニシ	2024
24	体内時計のミステリー 最新科学が明かす睡眠・肥満・季節適応	ラッセル G.フォスター // ほか著 石田 直理雄 // 訳	大修館書店	491.3 フオ	2020
25	文系のためのめっちゃやさしい睡眠	林 悠 // 監修	ニュートンプレス	491.3 フン	2022

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
26	病気がわかる健康診断の読み取り方 肝臓や腎臓、血液など、あなたの健康状態がまるわかり	-	ニュートンプレス	492.1 ヒヨ	2024
27	75歳の親に知ってほしい！筋トレと食事法	大坂 貴史 // 著	クロスメディア・パブリッシング	493.1 オオ	2023
28	血糖値について気になることを言われた人やその家族に落ち着いて読んでほしい本を長年医療者向けの専門誌をつくってきた糖尿病ケア+がつくりました	糖尿病ケアプラス 編集委員会 // 編	メディカ出版	493.1 ケツ	2022
29	最新女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ 無理なく一生続けられるノウハウがつまっています	女子栄養大学栄養クリニック // 監修 今泉 久美 // 料理	西東社	493.1 サイ	2022
30	糖尿病と共に生きる 糖尿病患者さんの体験集	飯塚 陽子 // 監修	日本医学出版	493.1 トウ	2020
31	糖尿病レシピ12週間 おいしいかんたん作りおき	中尾 俊之 // 医学監修 金澤 良枝 // 栄養監修 岩崎 啓子 // 料理	ナツメ社	493.1 トウ	2023
32	転ばない足腰 老年学の専門家が教える	山田 実 // 著	東洋経済新報社	493.1 ヤマ	2024
33	若さは心臓から築く 新型コロナ時代の100年人生の迎え方	天野 篤 // 著	講談社ビーシー	493.2 アマ	2020
34	ドクターうえしまの塩切り奮闘記 循環器疫学の専門家が実践する究極の食塩無添加生活	上島 弘嗣 // 著	ライフサイエンス出版	493.2 ウエ	2021
35	減塩のすべて 理論から実践まで	日本高血圧学会 減塩委員会 // 編集	南江堂	493.2 ケン	2019
36	高血圧の基本の食事	苅尾 七臣 // ほか監修 岩崎 啓子 // 料理制作	学研プラス	493.2 コウ	2021
37	心不全と重症化の予防	小室 一成 // 著	主婦の友社	493.2 コム	2024
38	名医が教える高血圧の治し方 なぜ高血圧は死を招くのか。正しい知識と対処で元気に長生きできる本	富野 康日己 // 著	法研	493.2 トミ	2022
39	不整脈 心房細動をはじめ、不規則になる脈の乱れを正しく理解し、上手に付き合う	山根 禎一 // 監修	法研	493.2 フセ	2024
40	健康長寿の人が毎日やっている心臓にいいこと 心臓専門医が教える！	別府 浩毅 // 著	自由国民社	493.2 ハツ	2021
41	心臓・血管の病気にならない本 日本一わかりやすい心臓と血液の基礎知識	山下 武志 // 著	バストセラーズ	493.2 ヤマ	2020
42	COPDのことがよくわかる本 長引くせき、たん、息切れで悩む人に	桂 秀樹 // 監修	講談社	493.3 シオ	2019
43	慢性閉塞性肺疾患COPDの安心ごはん 「やせてきたね」といわれたら	福永 興彦 // ほか病態監修 鈴木 和子 // ほか栄養指導 献立	女子栄養大学出版部	493.3 マン	2019
44	肝臓にホントにいいこと帳 あなたにもできる！食事とお酒、生活コントロール	泉 並木 // 監修 主婦の友社 // 編	主婦の友社	493.4 カン	2023
45	脂肪肝の人のための食品成分BOOK 一番かんたん！即改善！	栗原 毅 // 監修	日本文芸社	493.4 シホ	2023
46	酒をやめられない文学研究者とタバコをやめられない精神科医が本気で語り明かした依存症の話	松本 俊彦 // 著 横道 誠 // 著	太田出版	493.7 マツ	2024
47	がん糖尿病心臓病「病」のサイエンス 一番知りたい病気の疑問に答える	日経サイエンス編集部 // 編	日経サイエンス	494.5 カン	2022
48	がんの?に答える本 がん相談ホットラインに寄せられた100の質問と回答	日本対がん協会 // 監修	学研プラス	494.5 カン	2022
49	人生を変える健康学 がんを学んで元気に100歳	中川 恵一 // 著	日経サイエンス	494.5 ナカ	2023
50	新しい歯の教科書 口内環境は、全身の健康につながる	東京医科歯科大学最先端 口腔科学研究推進 プロジェクト // 監修	池田書店	497 アタ	2022

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
51	日本人はこうして歯を失っていく [正]	日本歯周病学会 // 著	朝日新聞出版	497.2	2016
	専門医が教える歯周病の怖さと正しい治し方	日本臨床歯周病学会 // 著		二ホ	
52	これからのヘルスリテラシー	中山 和弘 // 著	講談社	498	2022
	健康を決める力			ナカ	
53	ナッジ×ヘルスリテラシー	村山 洋史 // ほか編著	大修館書店	498	2022
	ヘルスプロモーションの新たな潮流			ナツ	
54	健康寿命を延ばす「選択」	浅野 拓 // 著	KADOKAWA	498.3	2022
	“見える化”すれば、“合理的に”選べる			アサ	
55	一生、筋トレ	石田 良恵 // 著	EDITORS	498.3	2024
	笑顔あふれる高齢者であるために			イシ	
56	今さら聞けない睡眠の超基本	柳沢 正史 // 監修	朝日新聞出版	498.3	2024
	快眠法の前に			イマ	
57	休養学	片野 秀樹 // 著	東洋経済新報社	498.3	2024
				カタ	
58	60歳からの新しい睡眠習慣	栗山 健一 // 著	河出書房新社	498.3	2023
	「眠れない…」から「よく寝た！」へ			クリ	
59	5人の名医が実践する「ほどほど」健康術	サライ編集室 // 編集	小学館	498.3	2023
				コニ	
60	元気に長生き	田原 総一郎 // 著	毎日新聞出版	498.3	2023
	自律神経の名医が教える生活習慣	小林 弘幸 // 著		タハ	
61	40歳からの予防医学	森 勇磨 // 著	ダイヤモンド社	498.3	2021
	医者教える「病気になる知識と習慣74」			モリ	
62	怖いけど面白い予防医学	森 勇磨 // 著	世界文化ブックス	498.3	2023
	人生100年、「病気知らず」で生きるには?			モリ	
63	専門医直伝! 健康のどトレのすすめ	渡邊 雄介 // 著	NHK出版	498.3	2023
	むせ込み・イガイガ・飲み込みづらさの改善・予防に			ワタ	
64	塩分早わかり	牧野 直子 // 監修	女子栄養大学出版部	498.5	2022
	いつも食べる量の塩分がひと目でわかる	女子栄養大学出版部 // 編		エン	
65	行動栄養学とはなにか?	佐々木 敏 // 著	女子栄養大学出版部	498.5	2023
	食べ物と健康をつなぐ見えない環を探る			ササ	
66	名医の食卓	満尾 正 // 著	アチーブメント出版	498.5	2024
				ミチ	
67	科学がつきとめた中年太りのすごい解消法	山田 陽介 // 著	エクスナレッジ	595.6	2023
				ヤマ	
68	筋力強化の基本書	石井 直方 // ほか著	東京大学出版会	780.7	2023
				キン	
69	筋力強化の教科書	石井 直方 // ほか著	東京大学出版会	780.7	2020
				キン	

移動図書館所蔵につき、予約をかけていただく本です。※展示はしておりません。

	書名	著者名	出版社	背ラベル	出版年
1	病理医が切実に伝えたい病気の仕組みと予防の正解	峰 宗太郎 // 著	マガジンハウス	492	2024
				ミネ	
2	減量の科学 人はなぜ太るのか	宮崎 滋 // 監修	ニュートンプレス	493.1	2023
				ケン	
3	文系のための東大の先生が教える減量の科学	佐々木 一茂 // 監修	ニュートンプレス	493.1	2024
	やさしくわかる!			フン	
4	血管と心臓を守る日常	天野 篤 // 著	講談社ビーシー	493.2	2024
	60代、70代なら知っておく			アマ	
5	お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ	大塚 亮 // 著	三空出版	493.2	2021
	血圧が下がる血管が若返る血液がサラサラになる			オオ	
6	不眠睡眠障害治療大全	井上 雄一 // 監修	講談社	493.7	2023
				フミ	

徳島大学コーナーのご案内



徳島大学附属図書館と徳島市立図書館は、図書館による地域貢献を果たすとともに利用者の利便性や図書館サービスを向上させ、図書館の利用を促進し、価値を高めることを目的として、それぞれの特性を活かした幅広い連携協力を推進しています。

その取り組みの一つとして、徳島大学附属図書館の協力を得て徳島市立図書館6階一般室に徳島大学コーナーを設置し、テーマに沿った企画展示を行っています。

今回のテーマは「**生活習慣病**」です。徳島大学附属図書館監修のもと、当館に所蔵されている関連図書を集めました。

あわせて「**徳島読書人が選ぶ31冊の本**」の展示もしております。ぜひ徳島大学コーナーへお立ち寄りください。

「請求記号」について

請求記号とは、本の背ラベルに表示された記号のことです。背ラベルには、分類記号と著者記号（またはタイトル）カナ2文字を合わせたものを表記しています。図書館の本は、この記号の順に並べられています。数字の前のアルファベットは別置記号です。

現在、徳島大学コーナーに展示している本の背ラベルには**青色のシール**を貼っています。



「分類記号」について

分類記号とは、本を書かれている内容によってグループ分けしたもので、NDC（日本十進分類法）によって決まります。同じような内容の資料を集めるなど類似した内容や関係のある資料を近くの場所に置くことができるようになります。



十進分類表

0類 総記	5類 技術・工学
1類 哲学・宗教	6類 産業
2類 歴史・地理	7類 芸術
3類 社会科学	8類 言語
4類 自然科学	9類 文学

「別置記号」について

別置記号とは、図書館独自の基準で、分類記号では表現することのできない形態を記号化したものです。



B…文庫本 ※BFは小説の文庫本です。
 T…郷土資料
 Y…YAコーナーの本 YAとは「ヤグ アルト」の略です。
 ※YFは小説、YEは絵本です。
 W…ビジネスコーナーの本
 R…参考資料 ※貸出はできない資料です。
 館内でご覧ください。
 S…新書
 洋…洋書 ※別置の他に日本の小説（913.6）Fが
 漫画にはMがつけられています。