



図書館をもっと身近に暮らしのなかに

# 「血管力」

## メディカルパスについて

図書館を上手に活用するための「調べ方ガイド」です。

愛知医科大学、尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市の図書館で利用できる資料を中心に、図書館員がお勧めする情報を掲載しています。お役立てください。

なお、図書館員は医療相談には応じかねます。図書館利用に関するご質問であれば、遠慮なくお申し出ください。

★資料が貸出中等の場合があります。事前にお問合せいただくことをおすすめします。

**自己診断は禁物です。診断・治療については必ず医師にご相談ください。**

「血管を強くする」  
「血管が若返る」

最近、このような言葉をよく耳にします。具体的には、何をどうすればよいのでしょうか？

そのヒントとなる資料・情報をお届けします。

## 1. 「血管力」から連想される言葉

血管、血圧、動脈硬化、コレステロール、食生活、運動、予防、生活習慣ほかに思い当たるキーワードがあれば、書き出しておきましょう。より効率的に資料を探すことができます。

キーワードメモ

## 2. 近隣公共図書館の本や、インターネットを使って、基本情報を調べます

- 「血管力」に関する本は、「493」に分類されることが多く、医学書の棚に並んでいます。
- 尾張旭市立図書館では、朝見武彦文庫健康コーナーの棚に並んでいます。

### 1. 蔵書検索をする

棚から目的の本を探すのは意外と大変！ここではとても便利な「パソコンでの検索」をご紹介します。今あなたが図書館にいるなら、館内の検索用パソコンを使ってください。図書館以外の場所にいるなら、下記 URL にアクセスします。検索窓に「1. 血管力から連想される言葉」に挙げた語を1つ入力します。

図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は各館の職員にお問い合わせください。		
尾張旭	蔵書検索	<a href="http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx">http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx</a>
長久手	本の検索	<a href="http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html">http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html</a>
瀬戸	資料検索	<a href="http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp">http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp</a>
日進	蔵書検索	<a href="http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html">http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html</a>
医大	オーバック OPAC	<a href="http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do">http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do</a>
		所在が「健康情報室」の本は、病院 2 階「健康情報室」にあります。 * 健康情報室の資料は、閲覧と複写が可能です。気軽にご利用ください。

## 2. 図書館員が選んだ本・ウェブサイトはコチラ



[表の見かた]

本のタイトル	出版社	出版年	著者	表紙の 写真
図書館員からの推薦コメント				
図書館名 ○:「所蔵あり」 ×:「所蔵なし」 △:「貸出不可」		星が多いほど専門的		

### ■本を手にとる方法■

方法1 所蔵している図書館に出向いて利用する。

方法2 他の図書館の本を借りることができます。お近くの公共図書館のカウンターにご相談ください。

(ただし、愛知医科大学所蔵の本については、直接訪問してください。)

### 資料で知る・学ぶ(一般書)

<b>血管いきいき健康法 (NHK きょうの健康)</b>	主婦と生活社	2014	「きょうの健康」番組 制作班 編集		
血管の障害が進行することで起こる様々な病気の説明や、血管の健康を向上させる体操等が掲載されています。とって読みやすいので最初に手に取る本としてお勧めします。					
尾張旭 ○ 493.2/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.2/ケ	医大 ×	

<b>血管を強くする23の習慣 名医が教えるちょっとしたテクニック</b>	KADOKAWA	2014	くわじま いわお 桑島 巖		
血管病の恐ろしさと、食生活でのちょっとした工夫や簡単な運動で血管力を高められることが、コンパクトに分かりやすくまとめてあります。					
尾張旭 ○ 493.2/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.2/ケ	長久手 ×	日進 ○ 493.2/ク	医大 ×	

<b>心臓・血管の病気(別冊 NHK きょうの健康)</b>	NHK 出版	2011	おがわ ひさお 小川 久雄 総監修		
血管の不具合から発生する病気について明瞭簡潔に説明してあります。近隣の病院(愛知医科大学病院と名古屋大学病院)の医師による解説があることも、おすすめの理由です。					
尾張旭 ○ 493.2/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.2/シ	健康情報室△	

<b>図解でわかる動脈硬化・コレステロール</b>	主婦の友社	2011	しらい こうじ 白井 厚治ほか		
動脈硬化に関する説明と動脈硬化予防メソッド(運動と食事)の2部構成です。文字も大きめで分かりやすく、イラスト・写真も多く掲載されていることから、人気のあるシリーズです。					
尾張旭 ○ 493.2/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.2/ス	医大 ×	

<b>動脈硬化を防ぐおいしいレシピ:血管が若返る</b>	新星出版	2014	新星出版社編集部 編		
カラーの写真や図表をふんだんに使って血管を強くしたり、血液をサラサラにするレシピを多数紹介。その他、動脈硬化のメカニズムも分かりやすく説明されています。					
尾張旭 ○ 493.2/ケンコウ	瀬戸 ○ 493.2/ト	長久手 ×	日進 ○ 493.2/ト	医大 ×	



生活習慣の見直しや、運動を継続することが、血管力を高める秘訣のようですね!

## 資料で知る・学ぶ(ガイドライン)

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版	医大	WG  550  DO(ガイドライン)
動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療ガイド 2013 年度版	医大	WD  200.5  DO(ガイドライン)
女性の動脈硬化性疾患発症予防のための管理指針 2013 年度版	医大	WG  550  JO(ガイドライン)
長寿のためのコレステロールガイドライン 2010 年度版	医大	WD  200  CH(ガイドライン)

※4冊とも貸出はできません

### 3. 愛知県内の公共図書館で所蔵している資料を探すこともできます

愛知県内図書館横断検索 <sup>あいぞう</sup> 愛蔵くん [http://www.aichi-pref-library.jp/?page\\_id=72](http://www.aichi-pref-library.jp/?page_id=72)

愛知県内の公共図書館(一部を除く)で利用できる資料を一度に検索できます。遠方の図書館しか所蔵していなくても、取り寄せることができますので、気軽にご相談ください。

### 4. 「専門的な情報」を使って詳しく調べる

A NDL-Search(国立国会図書館サーチ) 提供: 国立国会図書館 <http://iss.ndl.go.jp/>

医学だけでなくあらゆる分野の雑誌論文を検索できます。記事・論文を選択し、検索ボックスに「1. 血管力から連想される言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した雑誌論文の入手方法については、図書館職員にお尋ねください。

B 医中誌Web <sup>いちゅうしウェブ</sup> 提供: 医学中央雑誌刊行会 <http://www.jamas.or.jp/>

国内の医学・薬学・歯学および看護学などの関連領域の雑誌論文を検索。医師や看護師が日常的に使うデータベースで少々難しいですが、医学文献を調べたい方には最適。医大でのみ利用できます。詳しい使い方は、医大の図書館員に遠慮なくお問い合わせください。

身近なところに  
いいもの見つけた!

市と愛知医科大学が提供している健康増進事業の一部をご紹介します。

#### 尾張旭市

健康都市連合に加盟しており、隔年で開催される国際大会では、健康都市推進室が中心になり、市の取組を発表しています。

##### ■健康都市推進室の主な事業■

- ①4月29日「尾張旭 健康の日」にあさひ健康フェスタを開催。健康都市尾張旭をPRする象徴的なイベントです。
- ②あさひ健康マイスターの実施(通年)  
健康関連事業に参加し年間100ポイント以上達成者を表彰、記念品を進呈します。
- ③歩(ほ)っとチャレンジウォーキングの実施(通年)  
ウォーキングコースを歩いたり、ウォーキング大会に参加し、年間で40歩(ほ)っと(40km)の達成者に記念品を進呈します。各詳細は市のHPでご確認ください。

#### 瀬戸市

めたぼうしがあなたの健康づくりを応援します!



ちょっぴりメタボな「めたぼうし」。あこがれのあの子のことが好きだけど、ポッチャリお腹が気になって告白できない!そこで、健康的にやせることを決意しました。だいすきなお団子も少し減らして頑張ります!

[瀬戸市健康課のHP](#) から、めたぼうし健康づくりシートをダウンロードできます。

## 長久手市

長久手市も WHO 健康都市  
連合に加盟しています。

[市の HP](#) の

「元気になりやあせ広場」では、  
食事アカデミー・運動アカデミー等を  
配信しています。



## 日進市

平成 27 年 1 月 1 日  
「健やかになっしん宣言」を行いました。

日進市では、今後「になっしん体操」をき  
っかけに地域の人たちが一緒に集まれ  
る「になっしん体操スポット」を各地区に  
つくるなど、日常的に通える「つどいの  
場」を増やしていく計画をしています。

[になっしん体操](#)について詳しく知りたい  
方は、市の HP をご覧ください。  
体操のほかに、ウォーキング  
マップも用意されています。



## 愛知医科大学

[運動療育センター](#)を利用できます。詳細は電話等でお問い合わせください。

健康増進コース：現在特に病気や怪我などをしておらず、健康増進・体力向上や体重  
管理を目的とした運動を希望される方のコースです。

内科系運動療法コース：病気や怪我などのため現在通院されている方のうち、主に肥  
満・高血圧・脂質異常症や糖尿病など主に内科疾患にお悩みの方に対して、有酸素運  
動を中心とした運動療法を実施するコースです。※ 担当医師からの紹介状（依頼箋）  
が必要です。

## ME-LI.LINE 参加図書館

めりーらいん

愛知医科大学医学情報センター(図書館)  
0561-61-5402 長久手市岩作雁又 1 番地 1

尾張旭市立図書館  
0561-54-5544 尾張旭市東大道町山の内 2419 番地 5

瀬戸市立図書館  
0561-82-2202 瀬戸市東松山町 1-2

長久手市中央図書館  
0561-63-8006 長久手市坊の後 114 番地

日進市立図書館  
0561-73-4123 日進市蟹甲町中島 3 番地

各館の開館時間等は、めりーらいんの  
ウェブサイトでご確認いただけます。



<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/meliline/index.html>

メディカルパス「血管力」 2015 年 5 月(作成・URL確認)  
編集・発行  
めりーらいん事務局  
愛知医科大学医学情報センター(図書館)  
愛知県長久手市岩作雁又 1 番地 1  
TEL 0561-61-5402 FAX 0561-62-3348