

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

凡 例

1. 本書の内容

本書は、専門理学療法士であり医療福祉学の研究者である編者が最新のエビデンスに基づき、「予防医学」について知ることのできる図書1,042点を選書・分類し、更に理解を深めるために見出し項目に解説を加えたものである。

2. 見出しと解説

「疾患を知って予防する」「全身力を高めて予防する」「ベストパートナーと一緒に予防する」の各章の下に中見出し・小見出し計82項目を設け、一部の項目については理解が深まるよう解説を掲載した。

3. 図書リスト

- 1) それぞれの見出しに関連する図書を掲載した。収録点数は1,042点である。
- 2) 図書は、編者の判断により各見出しの中において内容が近い図書を集め排列した。

4. 図書の記述

書名／副書名／巻次／各巻書名／各巻副書名／各巻巻次／著者表示／版表示／出版地*／出版者／出版年月／ページ数または冊数／大きさ／叢書名／叢書番号／副叢書名／副叢書番号／叢書責任者表示／定価(刊行時)／ISBN(①で表示)／目次／内容

*出版地が東京の場合は省略した。

5. 索引

(1) 著者名索引

各図書の著者・編者名を姓の五十音順、名の五十音順に排列し、その下に書名と掲載ページを示した。機関・団体名は全体を姓とみなして排列、アルファベット表記のものは五十音順の後に ABC 順に排列した。

(2) 書名索引

各図書を書名の五十音順に排列し、所在を掲載ページで示した。アルファベット表記のものは五十音順の後に ABC 順に排列した。

6. 書誌事項の出所

本目録に掲載した各図書の書誌事項等は主に次の資料に拠っている。

データベース「BookPlus」

JAPAN/MARC

TRC MARC

目次

第1章 疾患を知って予防する	3	頭痛	74
予防医学・健康習慣	3	骨・関節・筋肉(運動器)	77
予防医学総論	3	骨粗しょう症	77
肺・気管(呼吸器)	6	頸椎症	80
肺炎・誤嚥性肺炎	6	脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア	83
COPD(肺気腫や慢性気管支炎)	12	肩関節周囲炎(五十肩・肩こり)	88
ぜんそく	14	腰痛	90
心臓・血管(循環器)	16	変形性股関節症	95
高血圧	16	変形性膝関節症	98
動脈硬化	20	ロコモティブシンドローム	103
不整脈	23	フレイル・サルコペニア	104
狭心症・心筋梗塞	27	肝臓	107
心不全	29	肝臓病	107
胃・腸(消化器)	31	腎臓・尿路	112
胃弱・胃もたれ・機能性ディス		腎炎・腎不全	112
ペプシア	31	頻尿・尿漏れ	117
逆流性食道炎	34	ウイメンズヘルス	122
胃切除後・胃潰瘍・十二指腸潰		更年期障害	122
瘍の食事	37	歯科・歯科口腔外科	125
便秘・下痢	38	オーラルフレイル	125
過敏性腸症候群	44	こころ	128
潰瘍性大腸炎・クローン病	45	うつ病	128
直腸・肛門	48	不安障害・パニック障害	133
痔	48	起立性調節障害	139
糖尿病・代謝・内分泌	50	依存症	141
糖尿病	50	認知症	146
糖尿病レシピ	56	理解を深める	146
脂質異常(コレステロール・中		予防法・治療法	149
性脂肪)	58	接し方・ケア・介護方法	151
コレステロール・中性脂肪レシピ	63	制度・手続き	154
肥満症	64	当事者の声	157
熱中症・脱水症	67	第2章 全身力を高めて予防する	159
脳・神経(中枢神経)	68	免疫力を上げる	159
脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも		自律神経を整える	163
膜下出血)	68	運動を行う	168
パーキンソン病	72	介護予防全般	168

転倒予防	172
栄養に気を配る	175
脳を使いこなす	183
睡眠力をつける	188
孤独に備える	194
孤独の対処法	194
「ひとり老後」とのつき合い方	199
孤独という生き方	205
つながることの意味	212
人間関係を調整する	215
子どもの友達づきあい	222
居場所をつくる	226
第3章 ベストパートナーと一緒に予防す る	234
病院・医者を選び方	234
「患者力」をつける	237
医療コミュニケーション	241
未来の医療	244
著者名索引	249
書名索引	281

第1章 疾患を知って予防する

予防医学・健康習慣

予防医学総論

【解説】予防医学とは、端的に言えば「病気にかからないようにすること」を目的とした学問である。しかし、今日においてはより広い概念を含むようになってきている。すなわち予防医学とは、疾病や傷害を防止し、寿命の延伸をはかり、身体的・精神的健康の増進の科学とされている。当該概念に基づき、予防医学は3つの領域に区分される。

①一次予防：健康な時期からバランスのとれた食生活・適度な運動・心身の休養などを意識した生活習慣の構築、健康教育等による健康増進、そして健康診断や予防接種による疾病の発生予防などのこと。

②二次予防：健康検診などによって異常を早期に発見し、リスクの高い人に対して適切な治療や保健指導などの対策を行うことで、疾病や傷害の重症化を予防すること。

③三次予防：すでに発症した疾病の再発防止や症状の進行抑制をはかることで、社会復帰できる機能を回復させることをいう。具体的には保健指導やリハビリテーションがあげられる。

予防医学は医学を基盤とした領域ではあるが、保健学、栄養学、心理学等の医学以外の多くの分野との学際的連携が重要である。

おすすめ書籍

『50歳からの病気にならない最強の食生活—最新予防医学でここまでわかった』 森勇磨 著 主婦の友社 2023.7 222p 19cm〈文献あり〉 1540円 ①978-4-07-455019-7

【目次】第1章 50歳からあなたの体をむしばむ病気のリスク（「更年期の不調」は、やり過ぎていると「悪化する」、女性の「更年期症状」が起こるメカニズム ほか）、第2章 50歳からの理想の食事—「食べたほうがいいもの」と「食べないほうがいいもの」（「地中海食」は病気発症リスクを減らし、健康寿命をのばす、「地中海式和食」は日本人に最適な病気予防食 ほか）、第3章 不調・病気別 予防効果の高い食事法（ほてり、のぼせ、多汗、不眠…「更年期症状」に効果的な食べ物 を教えてください、「更年期症状」におすすめの“漢方薬”はありますか？ ほか）、第4章 食の効果を増加させる50歳からの生活習慣（「有酸素運動」と「筋トレ」は50歳からの病気予防に必須、健康寿命をのばすには「日光浴」が不可欠 ほか）

【内容】「なんとなく不調」は大病の危険信号！「食べたほうがいいもの | 食べてはダメなもの」食事で病気を防ぐのは50歳が分かれ道。人生の後半戦は、健康が主戦場です！ この本で健康を手に入れよう。

『健康になる技術大全』 林英恵著 ダイアモンド社 2023.2 494p 21cm〈他言語標題：The Art of Being Healthy 文献あり 索引あり〉 2000円 ①978-4-478-10229-9

【目次】第1章 エビデンス—科学とは思ったより白黒はつきりしていない、第2章 行動—健康的な行動ができなくても、あなたがダメなわけじゃない、第3章 習慣—できるだけ苦勞せずに「良い習慣を身につける技術」、第4章 食事—健康になるための「食事」の技術（エビデンス的に食べた方

第2章 全身力を高めて予防する

免疫力を上げる

おすすめ書籍

『免疫をあやつる—診察室からお話する免疫の仕組み』 榎崎雅司著 京都 ミネルヴァ書房 2023.8 281,9p 19cm(索引あり) 2800円 ①978-4-623-09575-9

目次 第1章 二度なし現象—近代免疫学の始まり, 第2章 MHCというお皿—病原体の断片を乗せてT細胞に示す, 第3章 備えた受容体と抗体の働き—どんな抗原にも反応する多様性, 第4章 サイトカインとT細胞—細胞に情報を伝える蛋白質とT細胞の分類, 第5章 免疫の起動—異常を感じる食細胞から始まる, 第6章 抗体医薬とJAK阻害剤—免疫学の臨床への応用, 第7章 免疫でがんを攻撃—がん治療の新しい柱, 第8章 アレルギー—困った免疫反応, 第9章 関節リウマチ—免疫が自分を攻撃する病気, 終章 出会い—一人との出会いが人生を決める

内容 免疫は病原体から身体を守る仕組みだ。免疫を強めたり弱めたりする薬が次々と登場し、様々な種類のがん、喘息などのアレルギー疾患、免疫が自分を攻撃する関節リウマチなど、多くの難治性疾患の治療に進歩がもたらされた。免疫の基本的な仕組みと免疫学の臨床応用を、阪大病院免疫内科の医師が解説する。

『一生病気にならない「免疫力のスイッチ」』 佐藤俊彦著 京都 PHP研究所 2023.3 251p 19cm 1600円 ①978-4-569-85409-0

目次 第1章 免疫力は人間の体のガードマン, 第2章 本当に怖いコロナ禍は10年後にやってくる, 第3章 CBDが新型コロナウイルスの増殖を抑える, 第4章 CBDには安眠・リラックス効果がある, 第5章 ココナツオイルのようにコーヒーや紅茶に混ぜて飲もう, 第6章 CBDの不安や誤解をなくすQ&A, 第7章 免疫に好かれる7つの生活習慣

内容 人は病気では死なず、老いない時代が来る。ウイルスや活性酸素に負けない「免疫力」のつくり方、取り入れたい生活習慣とは。CBDの驚異的な力、安全性、そのすべてを現場の医師が紹介する

『名医が教える免疫力が上がる習慣』 小林弘幸著, 玉谷卓也監修 アスコム 2023.4 223p 19cm(文献:p219~223) 1400円 ①978-4-7762-1274-4

目次 第1章 あなたの今の不調「免活」不足が原因かも, 第2章 世界一わかりやすい免疫力の話, 第3章 睡眠を最高の「免活」にするちょっとしたコツは?, 第4章 「免活ごはん」で「イイ調子」に!, 第5章 「免活トレーニング」のすすめ, 第6章 意識しておきたい「免活習慣」

内容 疲労回復、感染症予防、肌荒れ改善、やる気UP、痛み・こり解消、睡眠改善。最高の体調は、ここからはじまる。誰でも簡単にできる29の方法! ちょっとした習慣で、免疫力が変わる。

『「いつも体調がよい人」になる方法—アレルギー専門医が見つけた最高の免疫の作り方』ヘザー・モディ著, 日向やよい訳 ユーキャン学び出版 2022.10 349p 19cm(文献あり 発売:自由国民社) 1700円 ①978-4-426-61458-4

目次 パート1 免疫系のバランスが失われた時代(免疫機能障害という危機, 免疫入門講座—あなたのために戦う免疫防衛軍を知ろう, 慢性炎症—免疫系アンバランスの核心, あなたの免疫系は

第3章 ベストパートナーと一緒に予防する

病院・医者選び方

おすすめ書籍

『国民のための名医ランキング—全国名医1020人厳選 いざという時の頼れる医師ガイド』 桜の花出版編集部編 2024~2026年版 桜の花出版 2023.11 563p 21cm(発売:星雲社) 2700円 ①978-4-434-32884-8

【内容】全国の医師1020人を様々な観点から分析し、分野別にランキングした、患者目線のガイドブック。内視鏡、がん薬物治療、整形外科、認知症、光免疫療法の開発などに関するインタビューも収録する。

『医療に殺されない病院・医者正しい選び方』 牧田善二著 新星出版社 2023.5 223p 19cm 1500円 ①978-4-405-09440-6

【目次】序章 病院選び、医者選びがあなたの健康や寿命を決める、第1章 日本人に「医者嫌い」が多いワケ、第2章 ここがヘンだよ日本の医療、第3章 いい病院、いい医者の条件とは？、第4章 病院・医者選びでやめるべき間違った5つの習慣、第5章 いい病院、いい医者の具体的な見つけ方、第6章 病院・医者を活用するために「患者力」を上げよう

【内容】どの病院・医者の治療を受けるかで助かるか助からないかわ変わる！ いい病院・いい医者選びは「病気で早く死なない」「脳卒中で半身不随にならない」「人工透析を避けられる」「不調の相談が安心してできる」などに、とても重要です。

『病院の選び方—高い技術で「患者治療革命」を起こす！』 2023 疾患センター&専門外来編 完全保存版 医療新聞社 2023.3 212p 26cm(完全保存版) 1500円 ①978-4-909276-05-6

【目次】巻頭 名医インタビュー—医療最前線でリーダーシップをとる2人の名医を直撃！（がん治療をリード—黎明期から継続し日本のがん医療・がん研究をリードする（国立がん研究センター 理事長 中益寿）、糖尿病治療をリード—糖尿病治療は今、食事制限を強いる「べからず集」ではありません（国立国際医療研究センター研究所 糖尿病研究センター長 植木浩二郎）、特集 センターの機能と役割（注目センターをクローズアップ わが国の呼吸器疾患治療をリードする緑豊かな一大臨床・研究拠点国立病院機構東京病院呼吸器センター、低侵襲手術の今 心房細動を治療し、脳梗塞を防ぐ内視鏡手術「ウルフ・オオツカ低侵襲心房細動手術」ほか）、対象領域・医療機関別疾患センターリスト—2112センターを一挙掲載（心臓・血管関連、脳・神経・血管関連ほか）、名医による疾患センター解説（ハートセンター、脳卒中センターほか）

【内容】全17センターの疾患・治療別/名医による解説付き。センターの機能と役割などを詳説。

『歯医者選びの新常識—あなたにとって最良の歯医者に出会うために』 小西昭彦著 阿部出版 2023.5 219p 19cm 1300円 ①978-4-87242-678-6

【目次】はじめに「よい歯医者」とは、第1章 最新の歯科治療と「よい歯医者」、第2章 定期検診の表と裏、第3章 経営優先の歯医者、第4章 歯を抜きたい、削りたい歯医者、第5章 歯と口の健康を取り戻す歯科治療、第6章 「治す」ことを大切にす歯科治療、第7章 「よい歯医者」の見つ

け方、おわりに 歯科治療の成功に一番大切なこと

【内容】あなたは今の歯医者さんに満足していますか？ 3カ月間隔の検診に疑問を持ったことはありませんか？ 日々の歯の手入れについて歯医者さんや歯科衛生士さんとお話しをしたことがありますか？ コミュニケーションが取れていると感じていますか？ 自分で納得をして治療を受けていますか？ インプラント治療をするかどうか迷っていませんか？ 歯医者さんを選ぶために必要な知識を、現役の歯科医が現場事情を余すところなく説明します。

『ネット時代のやっつけられない病院・医師選び』 五十嵐淳哉著、大城堅一監修 青春出版社 2022.12 190p 19cm 1400円 ①978-4-413-23284-5

【目次】第1章 やっつけられない病院選び（大病院へ連れて行ってくださるだろうと救急車に病院選びをお任せする、とりあえず救急車を呼ぶほか）、第2章 やっつけられない医師選び（大学病院の教授なら安心だろう！、希望した治療ではなく、おすすめの治療を推してきたほか）、第3章 ネットで探す！ 後悔しない病院のかり方（情報化社会を味方につけて満足できる治療を受けるために、後悔しない治療のために！ ネット時代の病院・医師選び4つのSTEPほか）、第4章 やっつけられない受診後のこと（薬をもらうためだけに通院する、安いからとジェネリック医薬品を選ぶほか）、第5章 知られざる医療業界の話（コロナ対策でわかった医療機関のホンネ、日本医師会の存在意義とはほか）

【内容】突然の入院、何だか調子が悪い、かかりつけ医探し…「満足できる治療」はここにあります！ 登録医師3万人以上！ 医療業界を知り尽くしたコーディネーター直伝。あなただけの「名医」が見つかる決定版。

『命を託せる病院選び41の心得』 上野正勝著 幻冬舎メディアコンサルティング 2022.7 166p 19cm(発売:幻冬舎) 1400円 ①978-4-344-93430-6

【目次】第1章 こんな医師には要注意！ 腕の悪い医師に出会わないための心得、第2章 病院・医師任せはダメ！ 質の高い治療を受けるための基本の心得、第3章 生死を分ける病院選びは慎重に！ 大病時に頼るべき病院を見極めるための心得、第4章 自分と家族の健康な毎日を守る！ 信頼できるかかりつけ医を見つけるための心得、第5章 医師とのコミュニケーションがカギ！ 病院を賢く使って最適な治療につなげるための心得、第6章 医師とうまく付き合う！ 治療の成功例・失敗例

【内容】警告!!間違えると一生後悔。病院選びで生死が決まる。親ががんになった！ 病院はどう選べばいい？ 「様子を見ましょう」というかかりつけ医はなぜダメ？ 治る病院、治らない病院の選び方を現役医学博士が提言！ 治療の主人公は医師ではなく患者自身！ 自分で良い病院を見極め、最適な治療を受けるために心得ておくべきこと。

『医者の上質な使い方—五十余年の経験を持つ脳外科医が語る：丈夫で長生きする秘訣』 神野哲夫著 現代書林 2021.3 143p 18cm 1000円 ①978-4-7745-1888-6

【目次】第1章 医者とうまい使い方を知る（医者の使い方、良医とは？ほか）、第2章 怖い病気と一般的な病気の差別をつける（そこそこ丈夫で長生きするには？、癌はなぜ怖いのか？ほか）、第3章 認知症予防に頭と体の体操を身につける（認知症とは？、認知症治療の一端ほか）、第4章 医者・医学界の裏側も一寸は知る（医者（脳外科医）はどのような生活をしているのか？、国際的活動について思考）、終章 高齢化社会を考える（現在の一面（？）、高齢化社会でふと考えるほか）

【内容】経歴のある開業医は腕の良い医者や病院を知っている。その医者が書いた紹介状を断る医者はいない。つまり、何かの時に良い治療が受けられる。医者・病院は、ピンからキリまで—どう選ぶかで大きな違いとなる！

『あなたの歯の寿命、大丈夫ですか？ 歯医者さんとの賢い付き合い方—知らないと損する！ 世界基準の歯科治療』 石井宏著 コスモ21 2021.2 134p 19cm 1500円 ①978-4-87795-396-6

【目次】1章 日本の歯科治療における現実（誰もが皆、「良い歯医者さん」を探している、日本の歯内療法成功率は半分以下ほか）、2章 歯科医師に求められる能力とは？（歯科医師が診察で行なっている3つの手順、「診査」はなかなか難しいステップほか）、3章 資本主義的な歯科医院経

【あ】

あきらめない脳卒中治療	68
悪習慣の罠	142
朝、起きられない病	139
朝までぐっすり！夜中のトイレに起きない方法	119
温かい医療をめざして	242
頭がいい人の脳の使い方	187
頭のいい人の対人関係	217
新しいタンパク質の教科書	181
集まる場所が必要だ	227
あなたの寿命は食事が決める！	182
あなたの人生を変える睡眠の法則2.0	189
あなたの歯の寿命、大丈夫ですか？歯医者と さんの賢い付き合い方	235
あなたの骨は大丈夫ですか？	77
あなたの良眠ナビ	188
あなたもきっと依存症	143
あなたは「孤独」にどう向き合うのか？	197
安徹徹の免疫力を上げる45の方法	163
あめいろぐ予防医学	6
「雨の日、なんだか体調悪い」がスーッと消える「雨ダルさん」の本	75
「あ〜めんどくさい！」と思った時に読むママ友の距離感	221
新たな医療危機を超えて	245
歩く、走る！のばせ健康寿命	182
「安静」が危ない！1日で2歳も老化する！	172

【い】

いい肥満、悪い肥満	65
家でも外でも転ばない体を2カ月でつくる！	173
「家トレ」のきほん	168
胃を切った人を元気いっぱいにする食事160 最新版	37
胃を切った人が元気になる献立&レシピ	37
胃を切った人のための毎日おいしいレシピ 250 改訂版	37
息切れで悩むCOPD	13

生きているだけで不安なあなたを救う方法	133
医師が教える子供の食事大全	180
医師から「痩せなさい」と言われたら最初に読む本	65
医師と患者は対等である	238
医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本	170
医師が教える健康の新常識ここまで変わった50のこと	4
医師が教える正しい病院のかかり方	236
医師が教える熱中症対策	67
医師が教える肺年齢が若返る呼吸術	12
医師が教える！排便力を高めてスッキリ健康	38
医師が教える病院・医者選び方	236
医師が考案した骨粗しょう症を防ぐ1分間骨たたき	78
医師と患者のコミュニケーション論	241
医師に「やせなさい」と言われたら。	65
医師の上手な使い方	235
医師のトリセツ	239
医師の本音	240
医師の私が薬を使わず「うつ」を消し去った20の習慣	133
医師・病院・薬局失敗しない選び方・考え方	236
胃・十二指腸潰瘍の安心ごはん	38
椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	171
イスや車イスに座ってできる転倒防止と寝たきり予防の音楽体操	175
忙しい30代・40代のための糖尿病治療のトリセツ	51
依存症がわかる本	142
依存症の人を治療に向かわせるCRAFTの本	143
依存メンタルを力に変えるレッスン	142
〈板倉式〉薬を使わずLDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪を自力で下げる食べ方実践ガイド 新装版	58
痛みかゆみ便秘に悩んだらオシりを洗うのはやめなさい	49
痛みナビ体操で治す！ひざ痛・変形性膝関節症	100
イチからわかる！フレイル・介護予防Q&A	104
一度太るとなぜ痩せにくい？	66
1日1万歩を続けなさい	168

編者略歴

結城 俊也 (ゆうき・としや)

23年間にわたり千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、都内の障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。専門理学療法士、介護支援専門員、博士(医療福祉学)。著書に『医療福祉のプロがすすめる 人生100年時代の「健康」を問い直す1000冊』(日外アソシエーツ、2021)など。共編に『リハビリのプロがすすめる健康寿命を延ばす1000冊』(日外アソシエーツ、2018)などがある。

リハビリのプロがすすめる 予防医学を知る 1000冊

2024年1月25日 第1刷発行

編 集 / 結城俊也

発 行 者 / 山下浩

発 行 / 日外アソシエーツ株式会社

〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 鈴中ビル大森アネックス

電話(03)3763-5241(代表) FAX(03)3764-0845

URL <https://www.nichigai.co.jp/>

電算漢字処理 / 日外アソシエーツ株式会社

印刷・製本 / シナノ印刷株式会社

©Toshiya YUKI 2024

不許複製・禁無断転載

(中性紙北越淡クリームキンマリ使用)

<落丁・乱丁本はお取り替えます>

ISBN978-4-8169-2994-6

Printed in Japan, 2024