

患者図書室だより

患者図書室では、毎年テーマを決めて企画展示をしています。
第4回となる今年のテーマは「飲酒と健康」です。
外来ホールでも展示をしていますので、ぜひお立ち寄りください。

2024年
10月

とぴっく

企画展示のご案内

酒は「百薬の長」なのか？ 「万病の元」なのか？

関連資料の探し方や、
飲酒による健康への影響などの
情報をご案内します。
この展示を通して、皆様の
「健康に配慮した飲酒」についての知識を深める
キッカケとなりましたら幸いです。

厚生労働省では、
飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の
推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた
適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
を2024年に作成しました。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」(厚生労働省)より

2024.10.4 金 ▶ 12.20 金
9:00 ~ 15:00
がん治療センター
待合・患者サロン・患者図書室

2024.10.4 金 ▶ 11.8 金
外来ホール



外来ホールでは、
今年も「ウィッシュツリー」を設置します
色々な形のオーナメントを用意しています
ので、自由に書いて、素敵なおツリーにして
ください

めぐりふ健康ネット：めぐりふ図書館健康情報連携共同企画 Collaboration!

目黒区立図書館所蔵の関連資料の設置

※待合にてご覧いただけます

東京医療保健大学教員推薦資料リストの展示

およびご提供パンフレットの掲示

※パンフレットはご自由にお持ち帰りいただけます

展示に関連する図書

お酒が減らせる練習帳

(メディカルトリビューン
：2013年)
C：心の健康



がんがみえる

(メディックメディア
：2022年)
Fe：がん



ボクのこ
わすれちゃったの？
：お父さんは
アルコール依存症

(ゆまに書房：2014年)
C：心の健康



親がアルコール依存症になったときの、
子どもの気持ちの理解とかかわりを
テーマにした絵本です。後半にある
解説コーナーでは、病気についての解
説や家族の対応ポイント等が書かれて
おり、主人公は小学生ですが、すべて
の方にお読みいただける内容です。

今回の企画展示では、2024年に厚生労働省より出
された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
を参考にしています。この本は2013年発行の
ため、このガイドラインは反映されていません
が、一人で減酒に取り組めるワークブックであ
り、自身の飲酒のしかかり方を考えるきっかけ
になる一冊です。

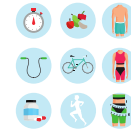
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
では疾病毎の、発症リスクがあがる飲酒量につ
いても示されています。大腸がん・胃がん・食
道がんなどのがんは、飲酒により発症リスクが
あがることから、研究データとして数値化され
ています。がんについての基礎から各がんの診
断・治療までが集約されており、予防につい
ても書かれているこちらの図書も関連資料とし
てご紹介します。

★ 特集 生活習慣病

—健康日本21 (第三次) から—

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が
深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の
死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含ま
れます。



主な生活習慣病

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病
気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬
化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合
併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につな
がる病気でもあります。

高血圧

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。若年・中
年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒、運動不足
も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大
の生活習慣病リスク要因です。

脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症とい
います。脂質の異常には、LDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステ
ロール)、HDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)、トリ
グリセライド(中性脂肪)の血中濃度の異常があります。これらはい
ずれも、動脈硬化の促進と関連します。

狭心症・心筋梗塞などの心臓病(虚血性心疾患)

喫煙やLDLコレステロールの高値、高血圧、メタボリックシンド
ームなどにより心臓の血管の動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗
塞などの虚血性心疾患を引き起こしやすくなります。

脳血管障害・脳卒中

脳血管障害(脳卒中)には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が
破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大
の原因です。

高尿酸血症

高尿酸血症とは、血液中の尿酸が高い状態のことです。痛風や尿
結石、腎障害の原因となるほか、高尿酸血症がある人では、肥満や
高血圧、脂質異常症、高血糖を複合的に合併することが多くなっ
ています。また、脳卒中や心臓病などになりやすくなります。

e-ヘルスネット「主な生活習慣病」(厚生労働省)より

関連Webサイト

生活習慣病予防

生活習慣病予防のための健康情報サイト
「e-ヘルスネット」(厚生労働省)



生活習慣病を知ろう!

「スマート・ライフ・プロジェクト」
(厚生労働省)



主な生活習慣病の発症・重症化予防

(東京都保健医療局)



日本生活習慣病予防協会

(日本医療・健康情報研究所)



生活習慣病予防に効果的な運動習慣

「健康長寿ネット」(公益財団法人長寿科学振興財団)



健康日本21 (第三次)

(厚生労働省)



「健康日本21 (第三次)」とは、

2013(平成25)年度~2023(令和5)年度に
実施した「健康日本21 (第二次)」に続き、
2024(令和6)年度から2035(令和17)年度に
かけて行う国民健康づくり運動のことです。

「すべての国民が健やかに生活できる持続可能な社会の実現」
をビジョンとし、社会が多様化する中で個人の健康課題も多様化して
いることを踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくり」(inclusion)を展
開し、より実効性のある取り組み(implementation)を推進すること
を掲げています。基本的な方向としては、①健康寿命の延伸と健康格差
の縮小を第二次に引き続き最終的な目標として、②個人の行動と健康
状態の改善と③個人を取り巻く社会環境の質の向上を図り、加えて、
④ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯
を経時的に捉えた健康づくり)も念頭に置くこととしています。
e-ヘルスネット「健康日本21 (第三次)」(厚生労働省)より抜粋

生活習慣病の予防

個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁
煙を実践することによって予防することができるものです。

- ・身体活動・運動の推進
 - ・栄養・食育対策
 - ・たばこ対策
 - ・アルコール対策
 - ・睡眠対策
 - ・女性の健康づくり
- 生活習慣病予防(厚生労働省)より抜粋

- 生活習慣を予防しましょう
- 食生活を改善しましょう
- 日常生活の工夫で体を動かしましょう
- 楽しく過ごして良い睡眠を
- 飲酒はほどほどに
- たばこの健康影響を知りましょう
- 歯と口を健やかに保ちましょう
- ストレスと上手に付き合しましょう
- 地域の活動に参加しましょう

このパンフレットは2019年に
作成されたものです

「東京都健康推進プラン21 (第二次)」普及啓発パンフレット
「健康のためのヒント集」(東京都保健医療局)より抜粋

患者図書室にある[生活習慣病]に関連する本



やさしい生活習慣病の自己管理
改訂3版

(医薬ジャーナル社：2015年)
V：メタボ

飽食の時代における
生活習慣病の予防

(編集工房DEP：2017年)
V：メタボ

重症な循環器疾患の症例と、そ
うなりうる生活習慣病の受診者
の両例を診察した著者が、日頃
の業務の中で説明していた内容
を元にまとめた図書で、生活習
慣病の要因や不健全な生活習慣
の改善のための日々の習慣につ
いて、わかりやすく書かれてい
ます。



生活習慣病と
NCDs (Noncommunicable
diseases、非感染性疾患)

世界保健機関 (WHO) は
似たような概念として、
NCDsという用語を用いています

NCDs (非感染性疾患) と 生活習慣との関連

e-ヘルスネット「主な生活習慣病」
(厚生労働省)より

