

リニューアル
しました!

140273

拡大図版「セレクトシート」

■ 定価：本体5,000円+税 ■ A4判・48枚組／表カラー・裏1色刷／PP加工(表面のみ)
■ 著者：生活習慣病予防研究センター代表 岡山明

インターネット通販サイト
「アマゾン」でもご購入いただける教材です

健康・教育をより効果的に実践するための支援ツール

12 **メタボリックシンドロームとは**
内臓脂肪(ウエスト)の減少で改善します

メタボリックシンドロームの氷山
高血糖 高血圧 脂質異常
内臓脂肪肥満

メタボリックシンドローム
診断基準(JIS 08)

内臓脂肪の蓄積
ウエスト周囲径 男性55cm以上
女性50cm以上

脂質異常
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満
LDLコレステロール 190mg/dL以上

高血圧
収縮血圧 130mmHg以上
拡張血圧 85mmHg以上

高血糖
空腹血糖値 110mg/dL以上

運動習慣 食事の改善
内臓脂肪の減少により、高血圧、
高血糖、脂質異常がとどろく

おもて

表面/カラー

豊富なテーマ(全48タイトル)

さまざまなテーマの図版で、対象者一人ひとりにあつた内容やストーリーの組み立てができるので、より効果的な保健指導が可能です。

見やすいイラスト

フルカラーのイラストと図表で対象者への分かりやすい説明をサポートします。

12 **メタボリックシンドロームとは**

ねらい
メタボリックシンドロームの改善は、根本的な生活習慣の是正が重要であることを理解させる

ポイント
内臓脂肪の蓄積があると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの合併症が引き起こされ、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まることが分かります。これらの合併症予防のために、生活習慣(メタボリックシンドローム)を改善します。

Tips
内臓脂肪の蓄積が原因で、高血圧、高血糖、脂質異常症が引き起こされ、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まることが分かります。これらの合併症予防のために、生活習慣(メタボリックシンドローム)を改善します。

裏面/1色

STEP 1 指導内容に合わせて選べる
指導内容に合わせて拡大図版をすぐには選べるようにテーマ別(メタボ・脂質・高血圧・糖尿病・禁煙・飲酒)に分けています。

STEP 2 ねらい
拡大図版の活用目的が明確に分かります。

STEP 3 ポイント
指導の前にポイントをよく理解することで、対象者への分かりやすい説明ができるようになります。

STEP 4 Tips
図版を活用した効果的な保健指導の組み立てと実施のコツを紹介します。

CONTENTS

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1. 脳卒中と心筋梗塞のリスク | 17. コレステロールの種類と役割 | 33. 節酒にチャレンジ |
| 2. 総コレステロール値と心筋梗塞死亡 | 18. LDL(悪玉)コレステロールの由来 | 34. 生活習慣病予防に適した運動 |
| 3. 血圧と脳卒中の危険度 | 19. 肉類・魚介類のコレステロール上昇度 | 35. ウォーキングを始める |
| 4. 血圧の区分 | 20. 脂肪の見分け方 | 36. 効果的なウォーキング |
| 5. 家庭血圧を測りましょう | 21. LDLコレステロールを上げる食品・下げる食品 | 37. ニコチン依存のメカニズム |
| 6. 血圧を下げる5つのポイント | 22. 食品のコレステロール上昇度とたんぱく質の割合との関係 | 38. 喫煙によって起こる病気 |
| 7. 多量飲酒は高血圧の原因 | 23. メタボリックシンドロームの脂質代謝と生活習慣 | 39. 禁煙による病気の予防効果 |
| 8. 塩分の多い食品・料理に注意 | 24. 糖尿病を放置すると(1)糖尿病網膜症 | 40. COPD(慢性閉塞性肺疾患)と喫煙 |
| 9. 減塩のコツ | 25. 糖尿病を放置すると(2)糖尿病神経障害 | 41. 女性の喫煙 |
| 10. 野菜は1日小鉢5皿分 | 26. 糖尿病を放置すると(3)糖尿病腎症 | 42. たばこを吸って困ること |
| 11. 果物をしっかり食べましょう | 27. 食品分類の考え方 | 43. 禁煙のメリット |
| 12. メタボリックシンドロームとは | 28. 主なエネルギー源 | 44. 禁煙の準備 |
| 13. プレ糖尿病とは何か? | 29. 主なたんぱく質・脂肪源 | 45. ニコチンの離脱症状 |
| 14. メタボリックシンドローム改善のポイント | 30. 果物・お菓子 | 46. 離脱症状の対処法 |
| 15. 減量の動機を確認しましょう | 31. アルコール | 47. 禁煙補助薬の種類と特徴 |
| 16. 脂肪の多い菓子類 | 32. 飲酒で困ること | 48. 禁煙達成後の注意点 |

140278

NEW

拡大図版「セレクトシート」追加編1

■ 定価：本体1,500円+税 ■ A4判・13枚組／表カラー・裏1色刷／PP加工(表面のみ)
■ 著者：生活習慣病予防研究センター代表 岡山明

かゆいところにも手が届く
新しい図版が登場!

- | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 49. 生活習慣病リスクの重複と影響 | 54. 食事の脂肪を減らす方法 | 58. 見直される乳製品 |
| 50. カリウムを野菜・果物から1日1000mg多くとる | 55. 食生活改善のための8つのポイント | 59. アルコールの飲酒量と害の関係 |
| 51. あなたは隠れ肥満? | 56. 食品の脂肪とエネルギー(肉・魚編) | 60. 禁酒・節酒のメリット |
| 52. 体に負担をかけない糖質のとり方 | 57. HDL(善玉)コレステロールと生活習慣 | 61. 身体活動の種類と効果 |
| 53. 同じ糖質でも... | | |