

はじめに「予防医学の必要性」

原田 康夫

執筆者一覧

監修者のことば「予防医学指導士テキストによせて」

奥田 久徳

I 予防医学と疾病

1. 予防医学の歴史と基本概念

1. 予防医学とは
2. 世界における予防医学—古代～近代
3. 日本における予防医学
4. 現代の予防医学と公衆衛生学
5. 今後の予防医学的課題と展望

荻野 景規 瀧川 智子 11

2. メタボリックシンドローム

1. 診断基準と日本の現状
2. 病態
3. 予防・治療戦略
 - 1) カロリー制限、食生活
 - 2) 運動
 - 3) フリーラジカル
 - 4) ファイトケミカル、抗酸化物質
4. アンチメタボリックピラミッド

吉川 敏一 内藤 裕二 17

3. 糖尿病

1. 糖尿病の疫学
2. 糖尿病の分類
3. 糖尿病の原因
4. 糖尿病の症状
5. 糖尿病の診断
6. 糖尿病の合併症
7. 糖尿病の治療

槇野 博史 小川 大輔 松下 裕一 24

4. 高血圧

1. 高血圧の疫学
2. 血圧測定
3. 生活習慣の修正
4. 高齢者高血圧
5. その他の高血圧

山岸 正和 武田 仁勇 出村 昌史 28

5. 脂質異常症

1. 脂質異常症
2. 脂質異常症の診断基準
3. 脂質異常症の管理目標
4. 危険因子の理解と管理
5. 特に注意を要する原発性高脂血症
6. 脂質異常症の治療
7. その他の注意点

馬淵 宏 野原 淳 34

6. 心血管疾患

1. わが国の心血管死の動向
2. 動脈硬化は心血管疾患の原因
3. 動脈硬化の主要な危険因子
4. 介入可能な危険因子

松崎 益徳 梅本 誠治 40

7. 脳血管障害

1. 脳血管障害の現状
2. 脳血管障害の種類
3. 脳卒中の症状と医療
4. 脳卒中の危険因子
5. 脳梗塞の前兆と治療

植木 彰 46

8. がん

1. がんの疫学
2. がんの環境性リスク要因
3. がんと遺伝子
4. がん検診・早期発見
5. がんの予防

羽田 明 52

9. 喫煙による身体疾患

1. タバコの煙の有害性
2. 喫煙による健康影響
3. 喫煙と呼吸器疾患
4. 喫煙と循環器疾患
5. 喫煙とその他の疾患との関係
- 6) 禁煙の効用

加藤 貴彦 大森 久光 60

10. 口腔保健と歯周病

1. 歯周病の知識
2. 内毒素とインシュリン抵抗性
3. 歯周病とメタボリックシンドローム
4. 歯周病の予防

西村 英紀 70

II. 予防医学と生活習慣の改善

1. 食の安全とリスクアナリシス

1. 食の安全とは
2. 食の安全性をめぐる問題事例
3. 食の安全と法律
4. 食品添加物の安全性
5. 食品の表示と安全情報
6. 新開発食品の安全性
7. アレルゲン

福家 洋子 75

2. 栄養素の欠乏・過剰と疾病

1. 栄養素の働きと適切な摂取量
2. 熱量素の摂取と脂肪エネルギー比率
3. 脂肪の種類とバランス
4. ミネラルの欠乏と過剰
5. ビタミンの欠乏と過剰
6. 食物繊維の種類と分類

篠田 粧子 83

3. 運動習慣形成支援

1. 行動科学の重要性
2. 行動変容のステージモデル
3. 運動指導に活用できる行動変容技法
4. まとめ

勝村 俊仁 井上 茂 89

4. サプリメントと生活習慣病

1. サプリメントとは
2. サプリメントの問題点
3. サプリメントは必要か
4. サプリメントの up-to-date 情報
5. サプリメント・アドバイス

荻野 景規 97

5. 生活習慣病とストレス

1. 生活習慣病の心理精神的要素
2. 健康生成論の概念
3. ストレス対処能力と健康
4. 健康生成論からの予防医学
5. 健康生成論を活用した保健指導アプローチ
6. 日常生活におけるストレス対処のコツ

松崎 一葉 笹原 信一郎 友常 祐介 105

6. うつ病の予防と対策

1. 自殺とうつ病の現状
2. ストレスモデルとうつ病
3. うつ病の実例
4. うつ病の早期発見
5. うつ病対策のコツ

松崎 一葉 笹原信一郎 吉野 聡 118

7. 健康教育の実施とコミュニケーション技法

1. 健康教育の実施
2. コミュニケーションの技法
- 1) コミュニケーションとは
- 2) コミュニケーションのための技術
3. カウンセリングの概要

稲山 貴代 126

8. 健康教育と行動科学

1. 健康教育とヘルスプロモーション
2. 行動・行動科学・行動療法
3. 健康教育で用いられる理論と応用
4. 健康教育に用いられる行動技法と応用

稲山 貴代 130

III. 感染症予防と医用統計

1. 感染症

1. 感染症の現状
2. 感染症とは
3. 感染症対策の基本
4. 行政による感染症対策
5. おわりに

市村 宏 石崎 有澄美 137

2. 感染予防対策

1. 感染予防対策
2. ワクチンの種類
3. ワクチンの副反応
4. ワクチンの問題点
5. ワクチンの接種
6. 院内感染対策

尾内 一信 141

3. スクリーニングの理論

1. 疾病発見のためのスクリーニング
2. スクリーニング検査の有効性
3. スクリーニング検査の評価
4. 検診の有効性
5. スクリーニング検査の実施について

田中 純子 145

4. 医用データと統計的推測の考え方

1. データのその特性量
2. 医学研究における比較
3. 標本抽出と統計的推測
4. 有意差検定

田中 純子 秋田 智之 151

5. 医学研究のデザイン

1. 医学研究の種類
2. 記述研究
3. 分析研究
4. 実験研究・介入研究

田中 純子 157

IV. 医療制度改革と健診制度

1. 医療費の動向

1. 医療費とは
2. 国民医療費の動向
3. 医療費の適正化

中村 裕之 161

2. 生活習慣病対策の重要性

1. 生活習慣病の概念とその背景
2. 肥満の定義と生活習慣病への影響
3. 内臓脂肪面積と腹囲の関係
4. メタボリックシンドロームの病態

山根 公則 165

3. 医療制度改革の概要

1. なぜ医療制度改革か
2. 医療制度改革の視点
3. 生活習慣病の医療費
4. 医療制度改革と関連計画
5. 医療制度改革の目指す姿

毛利 好孝 174

4. 地域職域保健の予防医学的意義

1. 地域保健としての公衆衛生学
2. 健康増進の予防医学的意義
3. 地域保健法
4. 労働衛生の3管理
5. 新しい産業医学の予防医学的意義

中村 裕之 182

V. 特定健診と特定保健指導プログラム

1. 特定健康診査

1. 健診・保健指導の理念の転換
2. 健診項目と質問項目
3. 測定値等の標準化
4. 健診の精度管理
5. 健診データ等の電子化
6. 健診の実施に関するアウトソーシング

人見 嘉哲 197

2. 特定健診・特定保健指導の評価

1. 特定健診・特定保健指導の企画・立案・評価とデータ分析
2. 健診データ・レセプト分析から見る生活習慣病管理
3. 健診・保健指導事業の評価
4. 保健指導の評価
5. 保険者におけるデータ分析、健診・保健指導の実施・評価

水嶋 春朔 207

3. 特定健診・特定保健指導の研修企画・評価

1. 特定健診・特定保健指導における主な「研修」
2. 「健診・保健指導の研修ガイドライン(確定版)」
3. 研修実績と今後の計画の具体的方法
4. 研修データベースについて

水嶋 春朔 225