

予防医学を基礎から学べるテキスト

食・ストレス・運動・メタボ・病気の知識等をわかりやすく学習します。



テキスト1 健康管理学

- 第1章 健康の概念
- 第2章 保健統計と疫学
- 第3章 ライフスタイルと健康づくり運動
- 第4章 健康なときの心掛け
- 第5章 上手な医療施設の選び方

テキスト2 生活習慣病の基礎知識

- 第1章 生活習慣病
- 第2章 肥満
- 第3章 糖尿病
- 第4章 脂質異常症
- 第5章 高血圧
- 第6章 動脈硬化
- 第7章 虚血性心疾患
- 第8章 脳血管疾患
- 第9章 がん
- 第10章 肝臓病
- 第11章 腎臓病
- 第12章 高尿酸血症・痛風
- 第13章 肺疾患
- 第14章 アレルギー
- 第15章 認知症
- 第16章 骨粗しょう症
- 第17章 眼疾患
- 第18章 歯周病と虫歯

テキスト3 心の健康管理

- 第1章 メンタルヘルスとストレス
- 第2章 心の健康とは
- 第3章 さまざまな心の病気
- 第4章 生活場面のメンタルヘルス
- 参 考 エゴグラムで自己理解を深める

テキスト4 生活を守る栄養学

- 第1章 栄養と健康
- 第2章 栄養学の基本
- 第3章 生活習慣病を予防する食生活
- 第4章 運動と食事
- 第5章 時間栄養学
- 第6章 ライフステージ別栄養学
- 第7章 病気と栄養
- 第8章 食育
- 第9章 健康食品
- 第10章 食の安全と環境
- 参 考 日本人の食事摂取基準（2020年版）

テキスト5 生活環境と健康

- 第1章 私たちを取り巻く環境
- 第2章 私たちが住む地球
- 第3章 気象と健康
- 第4章 地球温暖化
- 第5章 地球環境問題
- 第6章 地域環境問題
- 第7章 室内における環境問題
- 第8章 都市の環境問題「ヒートアイランド現象」
- 第9章 放射性物質による環境への影響

テキスト6 体を守る健康知識

- 第1章 運動と健康
- 第2章 介護
- 第3章 救急蘇生法
- 第4章 体を守る薬の役割
- 第5章 東洋医学