

2022.12

三重短期大学附属図書館

## 図書館だより

No.50

食物栄養学科 服部知美先生 おすすめ図書  
「食」で医療費は10兆円減らせる

498.58||W 46||A 渡邊昌/著 日本政策研究センター



厚生労働省によると、令和元年度の国民医療費は44兆3,895億円、前年度の43兆3,949億円に比べ9,946億円、2.3%の増加となっており、年々増加の一途をたどっています。

あまりに大きな金額なのでわかりにくければ、人口一人当たりの年間医療費は35万1,800円、前年度の34万3,200円に比べ8,600円の増加となっていると理解すれば、その金額や増加の大きさをお分かりいただけと思います。

傷病分類別の上位は、「循環器系の疾患」6兆1,369億円が最も多く、次いで「新生物〈腫瘍〉」4兆7,459億円でした。あわせて日本人の死亡原因の上位をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患であり死因全体の約半数を占めています。

これらは生活習慣、特に食生活と関わりが大きいことは、多くの研究によって明らかになっています。すなわち、食をはじめとする生活習慣を改善すれば生活習慣病が減少して、その結果、国民医療費を減らすことにつながります。

例えば身近な三重県の例を挙げますと、代表的な生活習慣病である糖尿病の合併症として知られる糖尿病性腎症の重症化による年間新規透析導入は206例（2015年）でした。人工透析にかかる年間一人当たりの医療費は500～600万円と非常に高額です。もしこの約200人の患者を管理栄養士、栄養士による栄養指導により透析という重症化への進展を1年遅らせることができれば、年間10億円を超える三重県の医療費支出を防ぐことができたかもしれません。

著者である渡邊昌氏は医師でありながら薬に頼らず、食生活の改善と運動習慣だけで自身の糖尿病を回復させました。このことは必ずしもすべての患者への最適な治療法とは限りませんが、食事と運動が治療の改善に大きく寄与することを示しています。著者は脂質やエネルギー量の多い欧米型食生活から、玄米菜食や魚を主菜とした和食に切り替え、食事の時間、食べ方、運動を含めた生活習慣全般を改善しました。そして、1年後には13kgの減量と血糖値の正常化そして肩こりや足の疲れなどたくさんあった体の不調も解消させた体験談を語っています。

また元国立がんセンター疫学部長である著者は、世界的ながん研究報告書「食品と栄養とがん予防—世界的展望」の分析評価に携わりました。この報告書にはがん予防に最も有効な10項目が示されており、著者は食事で75%のがんリスクを撃退できる可能性を説明しています。

栄養士を志す皆さんはこれらがとても分かりやすく書かれた本書の第1～3章をまずは読んでいただき、ぜひ将来にお役立てください。また他学科の皆さんも自身の今後の食生活に影響を与える有益な内容が凝縮されていますので是非ご一読ください。

増加する国民医療費は国家予算の半数近くにもものぼり、我が国の将来にかかわる大きな問題です。医療費上昇に歯止めをかけるために、前述の「食」に注目するとともにこれまでの日本の医療体制を変える必要があります。2022年現在においてその動きは現れてきていますが、今後の医療体制や医療への新たな考え方が第4章以降では「医療のパラダイム転換」への挑戦として統合医療等へ話が展開されています。

少々専門的になりますが、これからのさらなる超高齢化社会に向かう我が国において、第4章から第10章で取り上げている「統合医療」、「ピンピンコロリ」、「予防医学」、「在宅医療」、「統合診療医」、「社会医学」等は重要なワードでありこれらを理解することは医療費問題解決へ向けてとても大切です。

医療の道へ進まずとも、ご家族や身内そして自身にとっても必ず今後関わる問題です。

ぜひこの機会に本書を手にとってみてください。





# こんな本が読まれています

2020年11月26日～2021年11月25日集計



## 教養部門



### 1位 夜明けのすべて



913.6||Se 76  
瀬尾まいこ／著  
水鈴社

やる気がないように見える、職場の山添君に当たってしまった。月に一度のPMSでイライラが抑えられない美紗。でも、山添君だって、パニック障害になって、生きがいの気力も失っていた。そんな2人は、自分の病気は治せなくても、相手を助けることはできるのではないかと思うようになって…。生きるのが少し楽になる、心に優しい物語。



### 2位 推し、燃ゆ



913.6||U 92  
宇佐美りん／著  
河出書房新社

バイトも、学校も、なにもかもに生きるのが苦しい。そんな高校生のあかりの命は、推しであるアイドルの上野真幸。ある日、真幸がファンを殴って、炎上してしまった。炎上をきっかけに、日常生活のすべてを推し活に捧げ、さらにのめり込んでいくあかり…。  
今を生きること、すべてを考えさせられる1冊。

3位



命売ります

913.6||Mi 53  
三島由紀夫／著  
筑摩書房



元彼の遺言状

913.6||Sh 64  
新川帆立／著  
宝島社



52ヘルツのクジラたち

913.6||Ma 16  
町田そのこ／著  
中央公論新社



スマホ脳

491.371||H 29  
アンデシュ・ハンセン／著  
新潮社



嫌われる勇気

146.1||Ki 58  
岸見一郎 他／著  
ダイヤモンド社



オルタネート

913.6||Ka 86  
加藤シゲアキ／著  
新潮社

4位



カケラ

913.6||Mi 39  
湊かなえ／著  
集英社



流浪の月

913.6||N 26  
尻良ゆう／著  
東京創元社



滅びの前のジャングリラ

913.6||N 26  
尻良ゆう／著  
中央公論新社



法廷遊戯

913.6||I 23  
五十嵐律人／著  
講談社



星の王子さま

953||Sa 22  
サン＝テグジュペリ／著  
角川書店

附属図書館では、毎年、特設コーナーで1年間のベストリーダーを紹介しています。三重短ならではのランキングです。ぜひ、ご利用ください。

5位

	あの日の交換日記 辻堂ゆめ／著 中央公論新社	913.6  Ts 41		丸の内魔法少女 ミラクリーナ 村田沙耶香／著 KADOKAWA	913.6  Mu 59
	愛されなくても別に 武田綾乃／著 講談社	913.6  Ta 59			
	色彩 阿佐元明／著 筑摩書房	913.6  A 81			
	帰還 = RETURN 堂場瞬一／著 文藝春秋	913.6  D 89			



## キャリア部門 (キャリア支援コーナーに配架しています)

 1位	公式TOEIC listening & reading 問題集 6	830.79  E 24  6 国際ビジネスコミュニケーション協会
 2位	TOEIC L&Rテスト はじめてでも600点が取れる!	830.79  Y 36 山根和明, ピエール・バビノ／著 成美堂出版
 3位	1駅1題 新TOEIC TEST 文法特急1	830.79  H 27 花田徹也／著 朝日新聞出版
4位	大学編入・大学院これで決まり! 志望理由書・面接対策	376.8  N 91 進研アカデミー・グラデュエート大学部／編 オクムラ書店
	TOEIC L&R test出る単特急銀のフレーズ	830.79  Te 93 TEX加藤／著 朝日新聞出版
5位	TOEIC L&R test出る単特急金のフレーズ	830.79  Te 93 TEX加藤／著 朝日新聞出版



## 電子書籍 (対象 | 学生、教職員)

 1位	スッキリわかるC言語入門	中山清喬／著 インプレス
 2位	ユーリカ民法3 債権総論・契約総論	田井義信／監修 法律文化社
 3位	ユーリカ民法1 民法入門・総則	田井義信／監修 法律文化社
4位	TOEIC®L&Rテスト精選模試リーディング3	小林美和 他／著 ジャパンタイムズ
	現代の経営学	菊池敏夫 他／編著 税務経理協会
5位	財政学	小西砂千夫／著 日本評論社
	キクタンTOEIC L&RテストSCORE600	一杉武史／編著 アルク



本学学生、教職員は、マイページから電子書籍を閲覧できます。  
右記QRコードから当館サイトをご確認ください。



# 祝！三重短期大学開学70周年

～関連資料展示から～

三重短期大学は、令和4年度に開学70周年を迎え、令和4年10月29日(土)に、本学屋内運動場にて記念式典が行われました。

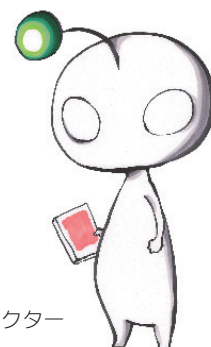
附属図書館では、式典開催に併せて、10月3日(月)より、館内で関連資料を展示しました。

開学からの本学のあゆみを見ていただける、開学10周年、20周年の「三重法経」特集号をはじめ、「30年のあゆみ」、「開学40周年記念論文集」、「開学50周年記念誌」、「開学60周年記念誌・記念論文集」の他、今回は、本学30周年記事が掲載されている1980年代の旧津市広報や開学を伝える昭和27年当時の新聞記事を集め、展示しました。

また、昭和20年代に発行された開学当時の古い本は、当時の出版の様子を知ることができるとともに、三重短の先輩と後輩が時を越えて同じ本のページをめくる、そんな貴重な機会となりました。



これらの古い本は、大切に保管しながら、現在も貸出しています。在校生のみなさんにとっては、生まれるずっと前の本や新聞等の資料に触れ、三重短期大学の歴史を実感する機会となったのではないのでしょうか。



ライブラリアン©図書館ボランティア部イメージキャラクター

三重短期大学附属図書館 図書館だより 第50号  
発行日 令和4年12月1日

編集・発行 三重短期大学附属図書館  
〒514-0112 三重県津市一身田中野157  
図書館HP URL : <https://www.library.tsu-cc.ac.jp/>

