

令和 2 年 10 月 26 日

名古屋教育医療記者会 各位

名古屋市立大学事務局 学術課

課長 三宅 正嗣 電話：052-853-8014

(名古屋経済記者クラブ同時発表)

## 新たな社会貢献活動としての書籍シリーズ 「名市大ブックス」の創刊について

2020 年に開学 70 周年を迎える名古屋市立大学は、高等教育機関として教育・研究・医療の使命を果たしています。さらに、それらを通じた社会貢献にも積極的に取り組んでおり、「大学の地域貢献度に関する全国調査 2019 (日本経済新聞社)」では、全国 5 位、東海地域 1 位、公立大学 1 位の評価を得ています。

一方、新型コロナウイルス感染症の影響により、生涯学習講座等の社会貢献活動を本来の形で実施できない状況が続いています。開学 70 周年を迎える“本学にできることは何か”を考え、with コロナ時代に自宅で手軽に知識・教養を得たいという社会的ニーズに応える新たな取組として、書籍シリーズ「名市大ブックス」を出版することとしました。

シリーズ第 1 弾は、公立大学で唯一、医・薬・看護の医療系 3 学部を有する本学の強みを生かし、「健康・医療」をテーマに 2 巻同時に発売します。本学の教員、関連病院の医師ら各巻 14 名の著者が、それぞれの専門領域から、病気の予防策や先進的な治療法などをわかりやすく解説していますので、皆様の健康増進にお役立ていただければ幸いです。

この取り組みを市民の皆様に広く知っていただきたくご案内申し上げますとともに、是非ご取材いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 【名市大ブックス (第 1 巻・第 2 巻)】

- (1) 発 売 日 2020 年 10 月 30 日 (金)
- (2) 書 籍 名 第 1 巻 人生 100 年時代 健康長寿のための 14 の提言  
第 2 巻 コロナ時代をどう生きるか
- (3) 価 格 本体 1,000 円 + 税
- (4) 仕 様 A5 判・160 頁
- (5) 販売書店等 一般書店・Amazon・本学生協 等
- (6) 発 行 中日新聞社

※2020 年 12 月には、引続き「健康・医療」を  
テーマに第 3・4 巻を出版予定  
※令和 3 年以降も複数のテーマで出版を計画中



名古屋市立大学は  
2020 年開学 70 周年を迎えます！！



**名古屋市大ブックス① 人生100年時代 健康長寿への14の提言**

順	著 者	タ イ ト ル
1	郡 健二郎 学長	生涯健康 イキイキ人生
2	大手 信之 循環器内科学 教授	激増する心不全 どう予防する？
3	小嶋 正義 菰野厚生病院 院長	国民病「高血圧」と正しく向き合うために
4	濱野 高行 腎臓内科学 教授	慢性腎臓病CKDを知り、予防しよう！
5	大村 眞弘 神経内科学 講師	脳梗塞の診断と治療—最近の知見を踏まえて—
6	西川 祐介 脳神経外科学 助教	カテーテル治療がさまざまな脳の病気を解決！
7	松川 則之 神経内科学 教授	脳を護る—認知症にならないために、今できること—
8	野崎 実穂 視覚科学 講師	失明の原因第1位、緑内障
9	岩崎 真一 耳鼻咽喉・頭頸部外科学 教授	高齢者のめまい・ふらつきとその対策
10	原沢 優子 高齢者看護学 准教授	からだの健康づくり—運動のヒント—
11	窪田 泰江 臨床生理学 教授	相談しづらいおしっこの悩み
12	竹本 隆 蒲郡市民病院歯科口腔外科 部長	お口の中の病気：良性腫瘍と嚢胞
13	瀧口 修司 消化器外科学 教授	ロボット支援手術は世界を変えるか？
14	赤津 裕康 地域医療教育学 教授	人生のバトンを後世に渡すために—健やかな"修活"のすすめ—

**名古屋市大ブックス② コロナ時代をどう生きるか**

順	著 者	タ イ ト ル
1	笹野 寛 先進急性期医療学 教授 山岸 庸太 災害医療センター長	withコロナ時代の救急医療・災害医療
2	松嶋 麻子 先進急性期医療学 教授	災害時に注意が必要な感染症
3	服部 友紀 先進急性期医療学 教授	1次救命処置～命はその場のあなたが救う！～
4	村上 信五 東部医療センター 病院長	名古屋市立東部医療センターにおける新型コロナウイルス対策—闘いと困惑の日々
5	今井 理紗 精神・認知・行動医学 助教	不安について知ろう！～危険を知らせてくれるアラームとのつきあい方～
6	小栗 鉄也 蒲郡市民病院呼吸器科特別診療科 部長	タバコによる健康被害 禁煙が自分と大切な人を守ります
7	新実 彰男 呼吸器・免疫アレルギー内科学 教授	長引く咳にご用心！咳ぜんそくってどんな病気？
8	片岡 洋望 消化器・代謝内科学 教授	胃食道逆流症とバレット食道がん
9	渋谷 恭之 口腔外科学 教授	口腔ケアと全身の病気への影響
10	杉浦 真弓 産科婦人科学 教授	生殖医療と妊娠適齢期
11	田中 智洋 消化器・代謝内科学 准教授	肥満を科学する～かくれ肥満症から高度肥満症まで～
12	安井 孝周 腎・泌尿器科学 教授	激痛が！尿路結石の治療と健康生活へのカラダづくり
13	相田 直隆 いなべ総合病院 院長	骨のお話～「生涯現役」その思い、骨まで伝わっていますか？
14	小田嶋 裕輝 がん看護・慢性看護学 准教授	健康を支える食育 日本人の身体にあった食の選び方

# 名古屋市立大学の新たな挑戦 書籍シリーズ 創刊

健康長寿への14の提言

名市大  
ブックス  
1

NCU  
名古屋市立大学  
編

人生  
100年  
時代

日本人の  
平均寿命と  
健康寿命の差は  
10年!  
健康なまま生きるには?

名古屋市立大学  
開学70周年記念!

70th  
ANNIVERSARY

どう生きるか

名市大  
ブックス  
2

NCU  
名古屋市立大学  
編

コロナ  
時代  
を

医療の状況が  
日々変わる今、  
心がけておけることは—  
専門医から14の  
処方箋

名古屋市立大学  
開学70周年記念!

70th  
ANNIVERSARY

最先端の医療／健康を、大学病院の医師らが紹介！

## 名市大ブックス

第1巻 人生100年時代 健康長寿への14の提言

第2巻 コロナ時代をどう生きるか

「健康・医療」をテーマに、病気の予防や治療法などを  
分かりやすく解説！今、私たちが備えておける知識とはなにか・・・。

発売日 2020年10月30日(金)  
価格 本体 1,000円＋税  
仕様 A5判／160ページ  
販売場所 書店、Amazon  
市大病院・生協など  
編者 名古屋市立大学  
発行 中日新聞社

【取扱書店】

三省堂書店 名古屋本店  
星野書店 近鉄パッセ店 など

<問合先>

名古屋市立大学 事務局学術課

TEL :052-853-8308

Mail:shakaikoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

(学術課でも本書の注文を取り扱っています)

12月に第3巻・第4巻を出版予定

# 今、私たちが備えておける 知識とはなにか

人生100年時代  
健康長寿への  
14の提言

## 1

### 筋力を高める栄養と食事のポイント

運動を行うには、筋肉を維持・増進させる必要があります。これを効果的に取り出すためのポイントは、タンパク質とビタミン類が必要です。これを効果的に取り出すためのポイントは、タンパク質とビタミン類が必要です。これを効果的に取り出すためのポイントは、タンパク質とビタミン類が必要です。

### 家庭で正しく血圧を測る方法

血圧は朝、晩の2回測定してください。朝は起床後1時間以内、排便し、朝食前、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。朝、晩は起床後、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。朝、晩は起床後、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。

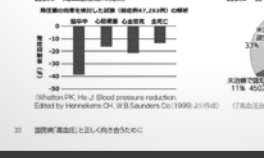
### 筋力を高める栄養と食事のポイント

筋力を高めるためには、タンパク質とビタミン類が必要です。これを効果的に取り出すためのポイントは、タンパク質とビタミン類が必要です。

タンパク質	ビタミン類
牛乳 (100g) [6g]	バナナ (150g) [29g]
豆腐 (100g) [10g]	アボカド (100g) [1.5g]
鶏肉 (150g) [29g]	バナナ (150g) [29g]
ササミ (100g) [10g]	バナナ (150g) [29g]

### 筋力を高める栄養と食事のポイント

筋力を高めるためには、タンパク質とビタミン類が必要です。これを効果的に取り出すためのポイントは、タンパク質とビタミン類が必要です。



### 家庭で正しく血圧を測る方法

血圧は朝、晩の2回測定してください。朝は起床後1時間以内、排便し、朝食前、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。朝、晩は起床後、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。

### 家庭で正しく血圧を測る方法

血圧は朝、晩の2回測定してください。朝は起床後1時間以内、排便し、朝食前、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。朝、晩は起床後、静かに1分安静にすわって測定してから測定します。

大学の学術書や教科書とは一味違う、一般の方々に向けた内容で教員が執筆。専門知識を丁寧な文章・写真・イラストで分かりやすく伝えます。

コロナ時代を  
どう生きるか

## 2

### ネガティブな思考のループ

不安や心配、ネガティブな思考は本能的な反応ですが、だからといってループに陥ると健康を害してしまいます。不安や心配、ネガティブな思考は本能的な反応ですが、だからといってループに陥ると健康を害してしまいます。

### ネガティブな思考のループ

不安や心配、ネガティブな思考は本能的な反応ですが、だからといってループに陥ると健康を害してしまいます。不安や心配、ネガティブな思考は本能的な反応ですが、だからといってループに陥ると健康を害してしまいます。

### withコロナ時代の災害医療対策

withコロナ時代には、病院での災害対応も変化を余儀なくされます。3密を避け、エアロゾルの発生を抑えながらの診療が必須となるので、災害時の診療スペースの確保が今後の大きな課題です。

### withコロナ時代の災害医療対策

withコロナ時代には、病院での災害対応も変化を余儀なくされます。3密を避け、エアロゾルの発生を抑えながらの診療が必須となるので、災害時の診療スペースの確保が今後の大きな課題です。



各巻14名の教員がオムニバス形式で展開。「健康・医療」をテーマに自身の専門分野から、役立つ情報を詳しく解説。知の拠点である本学の英知をここに結集！

