

確かな信頼と実績で、類書を断然リードする、
まさに家庭用医学書の決定版『家庭の医学』最新版を収録！

「家庭の医学」 最新デジタル版

Medical Encyclopedia for Home-use

家庭用医学ソフト「家庭の医学」の、最新パソコンソフトです。

時事通信社『家庭の医学』は、昭和24年に日本で初めて一般家庭向け医学書として誕生以来、確かな信頼のおける最高峰の医学書として、常に類書をリードしてきました。累計総発行部数450万部がその揺るぎない実績を物語っています。2005年6月7日に新訂発売された最新版では、全面的見直しを敢行。日々進歩する医学の最新知識、情報、データを満載し、一段と高い信頼のおける家庭用医学書となっています。この最新デジタル版では、その『家庭の医学』最新版を収録（医療保険制度を除く）。病気の解説はもちろんのこと、応急処置や予防法、妊娠・出産、さらには、昨今、家庭においてますますその重要度の高まってきている介護や食事療法などの情報に至るまで、約6000項目を網羅しています。家族の毎日の健康をトータルに応援する、時事通信社ならではのデジタルコンテンツです。

【監修】

堀 原一 筑波大学名誉教授
細田 瑳一 東京女子医科大学名誉教

【編集】

島田和幸 自治医科大学教授
幕内雅敏 東京大学大学院医学系研究科教授
他、第一線で活躍する医師など70名以上が執筆を担当。

いちだんと深化した内容と、いっそう進化した操作感が魅力の最新版！

【使いやすさを第一に考えた検索機能と画面レイアウト】

パソコン版ならではの便利な検索機能

例えば「病名」から調べたい時には、[キーワード]を入力するか、辞書のように[索引]からも引くことができ、知りたい情報がスピーディーに見つかります。医師の診断のあった時など、これらの検索機能が大変便利です。

調べたい項目をキーワードによって検索できる機能「キーワード検索」

「入力ボックス」にキーワードを入力し、検索開始ボタンをクリックすると、検索結果が表示されます。漢字表記のキーワードはひらがなで入力しても検索が可能です。

「メニュー表示」を画面上段に設定し、文章スペースを広げ、面倒なスクロール操作を軽減。解説のスペースを広げたことで、これまでスクロールなどで画面を上下させる操作が減少しました。このほか文章が長い場合には、本文内の項目へジャンプできる機能も付いています。

重要な病名や専門用語の索引は、数字、英文字、五十音別に分類

【読みやすさを重要視したレイアウトと、わかりやすい平易な解説】

すっきりとした画面レイアウトと大きな文字を採用し、見やすさ・読みやすさを重視。豊富なイラストと写真を使用し、応急手当や介護の仕方などもわかりやすく丁寧に解説。実際の症状や検査の様子も写真付で解説。応急手当のやり方や、家庭における介護の方法も、具体的なケアの仕方をイラストとともに説明しています。

難しい医学情報をわかりやすく解説

病気や症状、治療法などでも写真や図版を多用し、わかりやすく解説。病気への知識を深めたいときにも役立ちます。

病気の原因、症状、診断、検査法、治療法、予防などについて、詳細を知ることができます。頭部、胸部、腹部といったからだの部位にしたがって分類しているの、知りたい情報がすぐに調べられます。

【最新の医学情報とニーズに応えた情報が満載】

最新の医学関連情報も満載

「検査の知識」の項目では、新しい診断基準にのっとり、内容を一新。最新医療機器等を写真付で紹介するほか、PET検査や骨塩定量検査、遺伝子検査なども追加。

「感染症」の項目では、鳥インフルエンザ、ノロウイルス等を追加するなど、昨今話題の医学情報も漏らさず記載。

近年のホームケア・ニーズに応えた医学・医療情報にも配慮

ご家族の健康チェックに役立つよう、子ども・女性・高齢者に特有の病気をはじめ、介護のしかた、応急手当、こころの病気はメニューボタンをトップ画面に設け、必要とする情報がすぐに引き出せるように工夫しています。

また、急なケガや病気の際にすぐに役立つ応急手当についても詳細に記載。災害や事故などの緊急時にあわてず対処できるよう、普段から知識を得ておくことも重要です。

【親しみやすく、使いやすいインターフェイスも大きな魅力】

家族の健康をサポートする家庭用医学ソフトにピッタリの親しみやすい医学博士と、健康ファミリーのキャラクターが、わかりやすくナビゲートします。

【充実したメニュー機能で、誰でも簡単操作】

パソコン初心者でも簡単操作！

トップメニューから調べたい項目を選ぶと、メニューページに移動します。選んだ項目に含まれる詳細項目が一覧として表示されるので、あとは選択するだけです。難しい操作は一切不要で、マウスでクリックしていただくだけで簡単に読みたい項目にたどり着くことができます。

迷子にならないナビゲートで調べものをサポート

直前まで選択してきた項目が本文上部に表示されているので、どの項目を調べていたのか忘れてしまう心配もありません。また、次の項目を読みたい場合は、本をめくるように、「前頁」「次頁」のボタンをクリックして読み進むことができ、便利です。

日々の「食材」が大きな注目を集める“健康志向”時代にあって、
健康なカラダづくりに役立つ「食材」のヒミツをつぶさに解明。
その豊富な取扱い品目と親切な内容で、類書を圧倒的に凌ぐ食材事典の決定版！

「食材健康大事典」 最新デジタル版

Healthy Foods Encyclopedia

発刊以来、大好評の書籍「食材健康大事典」の最新パソコンソフトです。

時事通信社が創立60周年を記念して出版した『食材健康大事典』は、発刊以来、“健康志向”時代の潮流を受けて、多くの読者の方々の高い支持を集めています。本ソフトは、その書籍版の内容をそっくりそのまま収録。世はまさに「1億総健康志向家」といった感のある昨今にあって、ご家庭の主婦はもちろんのこと、食事管理が専門の栄養士の方から、食材にこだわるプロの料理家の方々まで、「食材」と調理・料理、そして健康とのヘルシーかつ効果的な関係を知りたい皆様に、必読・必携のエンサイクロペディアです。

【監修】

五明紀春 女子栄養大学教授

【料理レシピ】

古川知子 女子栄養大学生涯学習講師

**「食」と「健康」との関係を徹底的に解明した内容で、
すでに「食材関連」のバイブル的存在として君臨する大事典です！**

近年、病気に対するスタンスとして、かかる前に事前に予防することの大切さが強く認識されてきています。本ソフトは、2005年11月9日の発刊以来、「食べること」と「健康」との密接な関係を徹底的に解明した内容で、ご家庭の主婦はもとより、料理を生業とされるプロの方、また、食事療法を必要とされる方など「食」に関わるあらゆる方面の方々から大絶賛を博している「食材健康大事典」を完全収録したものです。毎日の食生活において身近に接する「食材」502品目1590種について、健康に役立つ知識を中心に、食材にまつわる情報、こぼれ話などをふんだんに盛り込み、詳しくかつ楽しく紹介。PDFファイルを採用しているため、本のイメージをそのままに、ページをめくる感覚で読み進むことができます。クリックする度に、いつも食に関する新しい発見に出会える、含蓄のある“味わい深い”実用ソフトです。

【「食材」に関するあらゆる知識・情報が余す所なく盛り込まれた大事典！】

各食材の代表的な「栄養素」「効能」「機能成分」を紹介

例えば「栄養素」では、各々の食材がもつ代表的な5つの栄養素を掲載しています。「期待される働き」では、該当する食材が具体的に健康にどのような効果を発揮するのかを詳述。病気予防の観点からも、大いに役立つ情報にあふれています。「機能成分（主な生理機能成分）」では、食材に含まれる、代表的な生理的機能について、その主な働きを解説しています。

食材に関するウンチク話も盛りだくさん！

「Roots & History」では、食材の原産地はもちろんのこと、日本に伝わった経緯、名称の由来などを解説。魚介類では「分布・生態・歴史」を紹介。その日から“食材博士”になれる豆知識も山盛りです。

「選び方のポイント」では、野菜、肉、魚、フルーツ...など、それぞれの食材について、その上手な選び方を紹介しています。プロの“目利き”を学習できます。

「保存方法」では、各食材の最適な保存方法を紹介。知って得するコラムのひとつで、食品スーパーに足を運ぶ回数が減るかも知れません。

【簡単・スピーディーな検索に配慮した機能付で、使いやすさも抜群！】

「しおり」と「ページ」のタブを設けて、読みたい箇所にすぐにジャンプ

・「しおり」タブをクリックすると、分類別のしおりが表示されますので、読みたい食材名をクリックするだけで、ページが表示されます。

・目次や各分類の扉では、読みたい食材をクリックすると、該当のページにジャンプします。目次は分類別に五十音順でなっています。

【料理のガイドブックとしても見逃せない、魅力のレシピの数々】

栄養素を丸ごとゲットするための料理の一例を紹介！

「おすすめ簡単料理」のコラムでは、栄養素を丸ごとゲットするためのレシピの一例を紹介しています。管理栄養士が提案するレシピなので、栄養管理もバッチリです。栄養バランスの取れた、毎日の楽しい食事こそが“健康生活”の大切な基本です。

プリントアウトも自由自在で、自分だけのレシピブックも作れます。

PDF ファイルを採用しているため、必要なページだけをプリントする事ができます。気になる食材やお気に入りのレシピのページをプリントすれば、自分専用のレシピブックを簡単に作成することもでき、とても重宝です。

【「食育」にも役立つ、食材にまつわる知識・情報も盛り沢山！】

この「食材健康大事典」は、まさに食材関連の知識と情報の“宝庫”です。

食材の分類をはじめ、種類と仲間、分布や生態、歴史やこぼれ話、伝統製法など、「食」への興味をかきたてる内容を満載。まさに食材関連の知識と情報の“宝庫”と言えるでしょう。

この「食材健康大事典」から、“正しい”“おいしい”“新しい”食生活がスタートします。

健康な「血液」の大切さが求められる時代にあって、
サラサラ血液になるための情報を、「食材」から「血液の知識」まで、多彩に満載。
カラダの中から「キレイ」をつくるための“ヘルシー&おいしい”事典の決定版！

「血液サラサラ健康事典」 最新デジタル版

発刊以来、大好評の書籍「血液サラサラ健康事典」の最新パソコンソフトです。

健康な血液こそが健康なカラダの基本であることはいうまでもありません。「血液」は、私たち人間にとって身体中を間断なくめぐるガソリンでもあり、オイルでもあるからです。本ソフトは、その血液をサラサラにして、健康なカラダづくりを心がけていただくためのお役立ちソフトです。“血液の老化は20歳から始まっている”といわれていますが、血液をサラサラにするのに、決して遅すぎることにも早すぎることにもありません。この「血液サラサラ健康事典」で、今すぐ、カラダの中からの「キレイづくり」を、スタートさせてください。

【医学監修】

藤井 潤 朝日生命成人病研究所名誉所長

【料理】

竹内富貴子 管理栄養士

【食材監修】

小川万紀子 栄養学博士・管理栄養士

【エクササイズ監修】

西沢 敬二

【スペシャルゲスト】

田崎 真也 ソムリエ

血液をキレイにする、つまりカラダの中から「キレイ」をつくることを、
食材と調理方法、血液・血管の知識、エクササイズ&リラックス...など、多角度からナビゲ
ート。

毎日読んで、日々実践すれば、全身がみるみるキレイになる健康事典です！

昨今、“アンチエイジング”という概念がもてはやされていますが、クレオパトラ、玄宗皇帝の時代から、「不老」への願望は人類共通のものであったに違いありません。現代に生きる私たちも、文明の成熟期を迎え、いよいよ「不老」へのあくなき挑戦が始まりました。そうした人類共通のテーマに、本ソフトは、カラダの中から「キレイ」をつくりあげる方法をご提案します。老化の原因のひとつである血管の老化を防ぎ、血液をキレイにして、血圧を正常に維持すれば、“加齢”に打ち克つことも、決して夢物語ではありません。

「サラサラ血液・しなやか血管をつくるサラダ30」、「きれいな血液をつくる食材事典」、「知っておきたい血液・血管のしくみと汚れのメカニズム」、「エクササイズ&リラックスで血液をきれいに！」などのほか、スペシャルゲスト田崎真也氏が提案するサラダレシピも掲載。カラダの内と外の両面から、“カラダの中から「キレイ」をつくりあげること”をオムニバスに追求しています。健康生活の大敵である生活習慣病を近づけないためにも、今日から実践し、あなたも“加齢”に華麗に挑戦しませんか！

【「こんなに血液がサラサラだ」...となるための健康サラダ・レシピ30】

サラサラ血液をつくるには、何はさておき「サラダ」です。

ご紹介する30のサラダから、あなたのキレイづくりが始まります！

まずは、-カロテン、リコピン、ポリフェノールなど活性酸素を抑制する抗酸化パワーで、血液・血管を若々しくするためのサラダ・レシピ10を紹介。ガンや動脈硬化の予防、高血

圧の抑制...といった生活習慣病を近づけないためにも、おすすめで**サラサラ血液を体中に行き渡らせなければ、せっかくのサラサラ血液も効果半減!**
次に、血液サラサラ効果の高い食材をバランスよく組み合わせた、**サラダ・レシピ10**を紹介。大事な栄養素を効率よく、たっぷり摂るためのサラダです。
カラダの中からキレイにするには、体と心の本来のチカラを取り戻すことも必要!
肝機能を強化したり、骨を強化したり、コレステロールを減らしたりして、血液や内臓の老廃物を掃除する、いわば体内のクリーニングの仕事を担当する**サラダ・レシピ10**を紹介。攻守兼ね備えた精鋭**30**の**サラダ軍団**。ぜひ**1日1食**を心がけ、**サラサラ血液・しなやか血管**を作って、恐ろしい生活習慣病とサヨナラしましょう。

【きれいな血液をつくる注目の食材75品目を一挙にご紹介】

玉ねぎ・トマトから赤ワイン・オリーブ油まで75食材。日本人に生まれてきてよかったと**しみじみ思える豊かな食材群も、かしこく摂取しなければ“宝の持ち腐れ”**です!
アリシン、β-カロテン、リコピン、ポリフェノール、EPA、DHA、食物繊維など、血液サラサラ効果の高い食材を厳選しています。これらの効果を読んでいるだけでも、何だかカラダの中の血液がキレイになってきそうな感じがしてきます。食せば、効果満点です。

【食材紹介にあるコラム「こんなこと知ってる?」も、隅に置けないウンチクで一杯】

コラム「こんなこと知ってる?」では、目からウロコのミニ知識のオンパレードです。例えば「新鮮な卵は塩水に沈む!」「夕食に納豆を食べると、心筋梗塞のリスクが減る」といった、思わず納得してしまう情報ばかり。これだけ読んだだけでも、“得した気分”になれます。

【もちろん、血液・血管の知識やエクササイズ&リラックスの方法についても学べます】

血液の汚れの原因、動脈硬化の原因など、サラサラ血液の大敵に打ち克つための知識を詳しく学習することができます。また、エクササイズ&リラックスの章では、モデルウォーキングをはじめ、ストレッチ、タイ古式マッサージ、アロマ&ハーブティーなどについても紹介しています。

【かんたん・スピーディーな検索に配慮した画面構成で、使いやすさも抜群!】

知りたい情報をすぐに探せなければ、健康事典の意味がありません。本ソフトのタイトルにちなんで、スラスラ探していただける様に配慮した画面レイアウトと簡単検索手順!
トップページに、**[レシピの選択][カテゴリー][食材を調べる][栄養素から食材を探す][効果から食材を探す]**といったメニューバーを設定し、それぞれにプルダウンメニューを用意していますので、お望みのページ、ご希望の項目に、速やかにたどりつけます。

【キレイを実感できる、おすすめメニュー】

この「血液サラサラ健康事典」に盛られた「おすすめサラダレシピ」、「食材についての情報」、「血液・血管についての知識」、「エクササイズ&リラックス」などの方法をしっかりと学習して、日々実践すれば、いつの間にか鏡の前のあなたは、少しずつでも、確実に、カラダの中から「キレイ」になっていることを、きっと全身で実感されることでしょう。

「家庭の医学 健康応援パック」インストールのご案内

本製品は、「家庭の医学」デジタル版に「食材健康大事典」「血液サラサラ健康事典」のデジタル版をセットにした「健康応援パック」です。毎日の健康生活のナビゲートとしてお役立て下さい。

本ソフトは **Windows XP SP2(日本語版)** に対応しています。Windows 2000、Me、98 には対応しておりませんので、お使いのパソコンの OS をご確認の上、ご利用下さい。

【インストールの方法】



CD-ROM をセットし、インストーラを起動

パソコンの CD-ROM ドライブに本製品をセットしますと、自動的にインストーラが起動し、左の画面が出てきます（自動起動しない場合は、マイコンピュータの中の CD-ROM ドライブ (E) のアイコンをクリックしてください）。

「次へ」をクリックすると「使用許諾契約」の画面が出てきます。内容を十分ご確認の上、「使用許諾契約の条項に同意します」をチェックし、「次へ」をクリックして下さい（同意されない場合は、インストールはできませんので、あらかじめご了承下さい）。



インストールの完了

手順に従ってインストールして下さい。左の画面が出てきましたら、インストールの完了です。「完了」をクリックし、インストーラを終了して下さい。

「家庭の医学」は Macromedia Flash Player8 以上、「食材健康大事典」は Adobe Reader7 以上が閲覧に必要です。インターネットに接続されている場合、完了画面の URL をクリックすると、サイトへジャンプします。

インストール後の起動方法

「スタート」「プログラム」「時事通信・医学・健康コンテンツ」「家庭の医学」「食材健康大事典」「血液サラサラ健康事典」をクリックすると起動します。

「家庭の医学」の閲覧には Macromedia Flash Player8 以上、

「食材健康大事典」の閲覧には Adobe Reader 7 以上が必要です。

お客様のパソコンに Macromedia Flash Player8 以上、Adobe Reader 7 以上がインストールされていない場合は、ダウンロードサイトより最新版のインストールをお勧めいたします（インストールされていない場合、またはバージョンが下位の場合は閲覧ができません）。



インターネットに接続できる環境にないお客様は、インストール終了後、「マイコンピュータ」「CD-ROM ドライブ (E)」を右クリックして「開く」を選択すると、左の画面が表示されます。「Flash Player」「Adobe Reader」のフォルダの中にあるインストーラをクリックすると、インストーラが起動します。後は手順に従ってインストールをして下さい。

お問い合わせ：「家庭の医学」サポートセンター 03 - 3591 - 8690