

寒さに負けない！「ホン」のくすり箱



コバトン

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当

埼玉県久喜市下早見85-5 Tel : 0480-21-2659

寒い時期は寒さによる体の代謝が下がるため、体内免疫力が衰え、体調を崩しやすくなります。この時期に多く発症する風邪やインフルエンザ、肩こりや腰痛などに悩まされる方も多いと思います。

今回の展示では寒い時期におこる体の不調とその対処に関する資料を用意いたしました。お手に取ってご覧ください。少しでも健康管理にお役立ていただければ幸いです。

1

インフルエンザ
風邪 - 感染症 -

2

冷え・肩こり・腰痛

3

お腹の不調と
食生活改善



4

寒い時期にリスク
があがる病気

1 インフルエンザ・風邪 - 感染症 -

書名	著[編]者	出版社	出版年	請求記号
感染症の世界史	石弘之著	洋泉社	2014	493.8/カン
家族と企業を守る感染症対策ガイドブック	東京海上日動リスクコンサルティング編著	日本経済新聞出版社	2015	493.8/カン
感染症最新の治療 2019-2021	藤田次郎[ほか]編集	南江堂	2019	493.8/カン
かぜ診療マニュアル かぜとかぜにみえる重症疾患の見わけ方	山本舜悟[ほか]編著	日本医事新報社	2019	493.3/カセ
子どもの風邪 新しい風邪診療を目指して	西村龍夫著	南山堂	2015	493.933/コト
危険な咳・そうでない咳の見分け方	松瀬厚人著	文光堂	2017	493.3/カイ

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
ノロウイルス現場対策	井上栄〔ほか〕著	幸書房	2014	493.87//ロ
インフルエンザ診療ガイド 2018-19	菅谷憲夫編著	日本医事新報社	2018	493.87/イン
新型ワクチン 感染症の恐怖から解放する	奥田研爾著 神奈川新聞社編集	三省堂書店	2017	493.82/シン
わかりやすい予防接種	渡辺博著	診断と治療社	2018	493.82/ワカ
予防接種の手引き 2018-19年度版	岡部信彦〔ほか〕編著	近代出版	2018	493.82/ヨホ
ワクチンと予防接種のすべて 見直されるその威力	尾内一信〔ほか〕編著	金原出版	2019	493.82/ワク
予防接種は迷って、悩んでもいいんだよ。	青野典子〔ほか〕著	ジャパンマシニスト社	2017	493.82/チイ

雑誌

- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名・論文名	誌名	ページ数	巻号	出版年月
シーズン間近！インフルエンザ徹底予防	NHKきょうの健康	p82-85	367号	2018年10月
ノロウイルスの予防と対策	NHKきょうの健康	p106-109	370号	2019年1月
インフルエンザ注意情報	NHKきょうの健康	p74-77	380号	2019年11月
あらためて知りたい ノロウイルス 食中毒 予防対策	食と健康	p52-61	741号	2018年9月
ウイルスによる食中毒の予防対策	食と健康	p8-16	744号	2018年12月
職場や家庭で今日から実践！ 従事者のための ノロウイルス対策	食と健康	p8-19	754号	2019年10月
ダニ、カビ、インフルエンザ、ノロウイルス、花粉を撃退！ 健康を守る究極のそうじ術	日経ヘルス	p80-89	270号	2018年12月
カゼ、インフルエンザ、花粉症、がん免疫まで 最新！免疫の鍛え方	日経ヘルス	p110-117	271号	2019年2月

インターネット情報

★感染症について調べるには？

下記に紹介するウェブサイトからは、インフルエンザをはじめとした感染症に関する最新情報を入手することができます。

インフルエンザ(総合ページ)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleza/index.html 厚生労働省)

インフルエンザに関する基本的な情報から、「近冬のインフルエンザ総合対策について」、新型インフルエンザに関する最新情報を入手することができます。

国立感染症研究所 感染症疫学センター(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>)

インフルエンザやノロウイルスをはじめ、各感染症について詳しく解説されています。感染症の名前から五十音順で検索可能です。

埼玉県感染症情報センター(<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0714/surveillance/>) 埼玉県保健医療部衛生研究所)

およそ1週間ごとに、最新の感染症の流行状況に関する情報を入手できます。その他、各感染症の概要についても簡潔にわかりやすくまとまっています。

★新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応

🖥️ 内閣官房ホームページ

(http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html)

新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応についての最新情報が掲載されています。

🖥️ 国立感染症研究所ホームページ

(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/2482-2020-01-10-06-50-40/9303-coronavirus.html>)

「人に感染するコロナウイルス」など、「コロナウイルス」について詳細な解説が見られます。

2 冷え・肩こり・腰痛

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
冷え症・貧血・低血圧	主婦の友社編	主婦の友社	2015	495.2/ヒエ
冷え性	石毛敦〔ほか〕編著	南山堂	2014	495.2/ヒエ
腰痛診療ガイドライン 2012	日本整形外科学会診療ガイドライン委員会〔ほか〕編	南江堂	2012	493.6/ヨウ
ひざの痛み 変形性ひざ関節症	八木貴史著	主婦の友社	2014	494.77/ヒサ
よくわかる腰痛症の原因と治し方 「痛み」と「治療」のメカニズムを図解で学ぶ！	中尾浩之著	秀和システム	2016	493.6/ヨク
ホントの腰痛対策を知ってみませんか	松平浩〔ほか〕著	労災保険情報センター	2013	4936./ホン
「腰ほぐし」で腰の痛みがとれる	黒澤尚著	講談社	2018	493.6/コシ
腰・肩・ひざは「ねじって」治す 魔法のリセット・トレーニング	山内英雄〔ほか〕著	中央公論新社	2014	493.6/コシ
腰・肩・ひざは「ふたりに」治す 魔法のリセット・整体	山内英雄〔ほか〕著	中央公論新社	2015	493.6/コシ

雑誌

- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名・論文名	誌名	ページ数	巻号	出版年月
ひざの痛み、放置していませんか？	NHKきょうの健康	p106-109	359号	2018年2月
運動・薬・手術で解消！ひざの痛み	NHKきょうの健康	p33-49	382号	2020年1月
おとなも子どもも冷えている！	食べもの通信	p7-19	574号	2018年12月
座る・眠るを変えて 老け・コリ・ゆがみをストップ！	日経ヘルス	p15-52	257号	2018年1月
冷え、便秘を解消 ショウガ白湯で温め解毒ダイエット	日経ヘルス	p120-123	258号	2018年2月
たれ尻、体形くずれ、腰痛、尿もれを解決！ 5分骨盤筋トレ ゆがみとり / 血流アップ 冷えとり食事術	日経ヘルス	p12-57	260号	2018年3月

インターネット情報

★病気や症状を調べるには？

各病気の概要が手軽に調べられる「家庭の医学」などの事典類が便利です。なお久喜図書館では、病気に関する各種事典類図書を所蔵しています。

🖥️ QLife [キューライフ] 家庭の医学

(<https://www qlife.jp/dictionary/> 株式会社 Qlife)

「家庭の医学」検索では、病名・症状から検索可能。病気の解説、治療法などが調べられます。病気の情報の出典となっているのは、『家庭医学大百科 6訂版』(法研 2010)です。

(一部検査については、別の書籍を出典としているものもありますが、その場合出典が明記されています。)

3 お腹の不調と食生活改善

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
便秘解消の毎日ごはん 食べてすっきり、おなかにやさしい	川邊正人病態監修, 高橋徳江栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2018	493.46/ハン
ドクターが教えるあなたのカラダとサプリメント	日本抗加齢協会監修	メディカルレビュー社	2016	498.5/トク
胃腸のしくみ事典	宮崎招久〔ほか〕監修	技術評論社	2017	493.4/イチ
胃・十二指腸潰瘍の安心ごはん 消化がよく胃腸にやさしい	宮崎招久病態監修 高橋徳江栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2015	493.454/イン
香りで心と体を整える	千葉直樹著	フレグランスジャーナル社	2016	499.87/カオ
減塩のすべて 理論から実践まで	日本高血圧学会減塩委員会編	南江堂	2019	498.583/ケン
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル	武見ゆかり〔ほか〕編	第一出版	2018	498.55/シヨ
栄養素図鑑と食べ方テク もっとキレイに、ずーっと健康	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	2017	498/エイ
早わかり薬膳素材 食薬の効能・性味・帰経	辰巳洋主編	源草社	2017	498.583/ハヤ
食とフレーバーとのおいしい関係 脳による食行動の調節	鳥居邦夫著	フレグランスジャーナル社	2017	498.56/シヨ
ビジュアル治療食300 カラー版, 栄養成分別・病態別栄養食事療法	宗像伸子〔ほか〕編集	医歯薬出版	2017	498.583/ヒシ

雑誌

- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名・論文名	誌名	ページ数	巻号	出版年月
胃と腸のメンテナンス	栄養と料理	p9-53	85巻12号	2019年12月
体を温める晩秋から冬の薬膳	食べもの通信	p24-26	585号	2019年11月
腸で決まる心身の健康	食べもの通信	p7-19	571号	2018年9月
下痢・便秘のアセスメントと栄養管理	NutritionCare(ニュートリションケア)	p9-52	149号	2019年11月

インターネット情報

「健康食品」の安全性・有効性情報

(<https://hfnet.nih.gov/> 国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所)

「素材情報データベース」のページからは、サプリメントや漢方の素材をはじめ、体にいいと言われている食材の一部について、安全性・有効性を含めた詳細なデータが確認できます。

あなたの食生活をチェックしてみましょう

(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/syokuseikatsu/check.html> 埼玉県保健医療部健康長寿課)

「あなたの食事は大丈夫？」と題した10のチェック項目について、具体的な改善方法を簡単にまとめているほか、「健康食生活」について8つの項目で紹介されています。関連リーフレットのダウンロードも可能です。

4-1 寒い時期にリスクが上がる病気 (体の不調)

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
なぜ皮膚はかゆくなるのか	菊池新著	PHP研究所	2014	494.8/ナセ
エビデンスに基づくスキンケアQ&A	宮地良樹編	中山書店	2019	494.8/エヒ

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
皮膚の病気 湿疹・皮膚炎・じんま疹・ヘルペス・帯状疱疹・いぼ・水虫・あざ・皮膚がんほか	主婦の友社編	主婦の友社	2018	494.8/ヒ7
診療所で診る皮膚疾患	中村健一著	日本医事新報社	2017	494.8/シ
赤ちゃんのスキンケアがよくわかる本	杉山剛監修	主婦の友社	2016	493.94/アカ
疥癬ハンドブック	和田康夫編	アトムス	2016	494.8/カイ

雑誌

- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名・論文名	誌名	ページ数	巻号	請求記号
肌が乾燥しやすい中高年の冬のかゆみ対策	NHKきょうの健康	p104-109	358号	2018年1月
ストレッチからはじめよう 冬の皮膚のかゆみ	NHKきょうの健康	p14-15 p94-98	369号	2018年12月

4-2 寒い時期にリスクが上がる病気 (心の不調)

書名	著〔編〕者	出版社	出版年	請求記号
よくわかる最新医学 非定型うつ病 パニック症・社交不安症	主婦の友社編、貝谷久宣監修	主婦の友社	2014	493.764/ヒ7
双極性障害のことがよくわかる本 新版	野村総一郎監修	講談社	2017	493.764/ソウ
よくわかる最新医学 女性のうつ病 思春期、産後、更年期、老年期のうつ	野田順子	主婦の友社	2018	493.764/シヨ
プライマリ・ケアでうつを診たら 見立てから治療まで、やさしくわかるうつ病診療	河西千秋編著、加藤大慈共著	羊土社	2016	493.764/フウ
精神科の薬と患者ケアQ&A 第3版 適切な対応と服薬アドヒアランス向上へ、一般病院・保険薬局・若手薬剤師の皆さんへ	神村英利編著、深堀元文監修	じほう	2014	493.7/セイ
よくわかる精神科治療薬の考え方、使い方 3版	大森哲郎編著	中外医学社	2015	493.72/ヨク
一般臨床医・精神科医のためのうつ病診療エッセンシャルズ	染矢俊幸著	メディカルレビュー社	2017	493.764/イツ
うつ病治療ガイドライン 第2版	日本うつ病学会監修、気分障害の治療ガイドライン作成委員会編集	医学書院	2017	493.764/ウツ
メンタルヘルスケアのための統合医学ガイド	リチャード・P・ブラウン〔ほか〕	法研	2017	493.7/メン
自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド	松本俊彦監修	法研	2018	493.7/シフ
メンタルサポート教室 ストレス病の予防と治療のためのアプローチ	桃谷裕子共著、山本晴義共著	新興医学出版社	2010	493.79/メン
うつ病の毎日ごはん 国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える	功刀浩病態・栄養療法解説、今泉博文栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2015	493.764/ウツ

雑誌

- 刊行後2年以上が経過すると資料保存のために貸出できませんが、コピーは可能です。

特集名・論文名	誌名	ページ数	巻号	請求記号
こころの病気	NHKきょうの健康	p50-65	371号	2019年2月
季節性うつ病と光	精神医学	p871-953	728号	2019年8月

インターネット情報

★埼玉県内のこころの相談窓口を調べるには？

埼玉県精神保健福祉センター

(<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html> 埼玉県福祉部精神保健福祉センター)
基本的な心の病気の情報のほか、県が提供している相談窓口や精神科デイケアなどのリハビリテーション、支援プログラムなどの情報を確認できます。

自殺予防に関する埼玉県の相談窓口の御案内

(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/suicide-soudan.html> 埼玉県保健医療部疾病対策課)
「地域に寄り添った相談窓口」では、地区ごとに各市町村の相談窓口の情報がまとめられています。

薬についての情報 (1から4まで共通)

★薬について調べるには？

薬には、医師から処方される「医療用医薬品」、薬局で購入できる「一般用医薬品」があります。
(一般用医薬品はOTC薬とも言われます。)

久喜図書館では、「医療用医薬品」「一般用医薬品」それぞれを調べることができる図書を所蔵しています。

◇医療用医薬品(病院でもらう薬について)

R499.1/シヤ『JAPIC医療用医薬品集 2020日本医薬情報センター編 日本医薬情報センター 2019)

※3分冊になっています。

R499.1/クス『くすりの事典 2020年版』(片山志郎監修 成美堂出版 2019)

R499.1/イシ『医者からもらった薬がわかる本 2018-2019年版』(医薬制度研究会 法研 2018)

(注)上記図書については館内利用でお願いします。

◇一般用医薬品(薬局で買える薬について)

『JAPIC一般用医薬品集 2020』(日本医薬情報センター編 日本医薬情報センター 2019)

R499.1/クス『くすりの事典 2020年版』(片山志郎監修 成美堂出版 2019)

R499.1/オテ『今日のOTC薬 解説と便覧 改訂第4版』(中島恵美監修 伊東明彦編 南江堂 2018)

(注)上記図書については館内利用でお願いします。

PMDA (<http://www.pmda.go.jp/> 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構)

薬の効能や副作用について知りたいときに役立つウェブサイトです。医療用医薬品、一般用医薬品どちらも調べることができ、添付文書(薬の用法・用量その他使用上、取扱い上の必要な注意を記載した文書)をダウンロードすることができます。

- リストの図書・雑誌のほとんどは、貸出が可能です。刊行後2年以上が経過した雑誌、「R」の記号がついた参考図書は貸出できませんが、一部分の複写は可能です。

- 貸出中の資料は予約ができます。わからないことがありましたら職員にお尋ねください。



埼玉県のマスコット「さいたまもち」