

健康・医療情報 リサーチガイド

@埼玉

改訂2版

あなたの「調べる」を応援します！

埼玉県立久喜図書館

健康・医療情報リサーチガイド@埼玉

も く じ

■はじめに／健康・医療情報を見極めるポイント「か・ち・も・ない」 …	3
■ライフステージと健康管理 ……………	4
■コラム 健康について調べたいときは図書館へ！ ……………	5
■埼玉県立久喜図書館 健康・医療情報サービスのご案内 ……………	6
◆情報ナビ からだと心のしくみについて知る ……………	8
◆情報ナビ 病気について調べる ……………	10
●事例 带状疱疹の症状と治療について知りたい。 ……………	12
◆情報ナビ 検査について調べる ……………	13
●事例 血液検査のコレステロール値について、基準値や検査結果からわかることについて知りたい。 ……………	14
◆情報ナビ 医療機関・医師を探す ……………	15
◆情報ナビ 薬について調べる ……………	16
●事例 「タミフルカプセル75」の成分・効用、副作用について知りたい。	17
◆情報ナビ 健康食品・サプリメントについて調べる ……………	18
●事例 コエンザイムQ10が高血圧に効くのか知りたい。 ……………	19
◆情報ナビ 診療ガイドラインを探す ……………	20
◆情報ナビ 闘病記・患者会を探す ……………	21
◆情報ナビ がんの情報を入手する ……………	22
●事例 AYA世代(15～39歳の思春期・若年成人世代)ががんにかかった時に、役立つ情報について知りたい。 ……………	25
◆情報ナビ 感染症について調べる ……………	26
◆情報ナビ ロコモについて調べる ……………	27
◆情報ナビ 認知症・介護情報を入手する ……………	28
◆情報ナビ 精神疾患・精神衛生(メンタルヘルス)について調べる …	31
◆情報ナビ 発達障害の情報を入手する ……………	33
◆情報ナビ 妊活・育児情報を入手する ……………	35
◆情報ナビ 専門論文を探す ……………	37
◆情報ナビ 県内医療相談窓口 ……………	38
◆情報ナビ 県内の専門図書館 ……………	39



本書中で、このアイコンが付いている図書等は、埼玉県立図書館のいずれかで所蔵しています。



このアイコンは、インターネット上の情報であることを示すものです。



このアイコンは、当館で利用できる商用データベースであることを示すものです。

※本書に掲載した情報は、原則として令和3年1月に確認したものです。

はじめに

インターネットのめざましい普及により、誰でも手軽に医療や健康の情報を入手できるようになった時代。

私たちには、あふれる情報の中から**信用できる情報を探す力**、それが**自分に合っているのか判断できる力**が必要になります。

このリサーチガイドでは、健康・医療情報の探し方や基本的な資料・インターネット情報を紹介しています。

健康・医療情報を見極めるポイント「か・ち・も・な・い」

か 書いたのは誰か、発信しているのは誰か？

信頼できる専門家または組織が発信している情報でしょうか？
組織の場合は、その組織の目的や運営方法にも注目をしてみましょう。

ち 違う情報と比べたか？

他の情報と違う点はないでしょうか？
別の人書いた本やウェブサイトも確認しましょう。

も 元ネタ(根拠)は何か？

出典や引用などに、科学的な根拠として専門分野の論文(査読のある学術雑誌)や具体的なデータが示されているでしょうか？

な 何のための情報か？

商業目的で商品やサービスを買うことを促すための広告ではないでしょうか？
気を引くような見出しだから、それを事実や結論とみなしてはいけません。

い いつの情報か？

ウェブサイトの作成日や更新日、本の出版年など、いつの情報か示されているでしょうか？古い情報の中には、現在では否定されている情報もあります。

出典 **健康を決める力“ヘルスリテラシー”を身につける**

(中山和弘(聖路加国際大学)) <https://www.healthliteracy.jp/>

「インターネット上の保健医療情報の見方」

https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html

※項目の具体的な解説については上記サイトをご覧ください。

そのほか、「**医療情報利用の手引き**」(日本インターネット医療協議会)

<https://www.jima.or.jp/riyoutebiki.html> も参考になります。

ライフステージと健康管理



健康問題・様々な病気



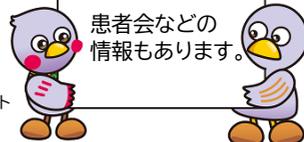
図書館で
解決のヒントを
みつけよう！



- 実用書・専門書・雑誌文献の提供や取り寄せ



- 相談窓口・支援制度・支援施設の紹介



埼玉県マスコット
さいたまっち

コパン

本を選ぶときのポイント



情報の鮮度に注意しましょう。

※医学的根拠のある本の場合、目安は出版から5年以内といわれています。
(あくまで目安です。東洋医学など主題により例外もあります。)



医学関係の本は改訂が多いため、最新版かどうかを確認しましょう。

健康について調べたいときは図書館へ！



● 池谷のぞみ 氏

慶応義塾大学 文学部 教授
日本図書館情報学会 理事
著書に『図書館は市民と本・情報をむすぶ』(勁草書房 2015)

みなさん、健康や医療に関する情報を調べることに困ったことはありませんか。コロナの感染が広がるなかで、正しい情報を得ることが、不安な気持ちを解消するための近道であることを多くの方が経験されたのではないのでしょうか。そのような時に、きっとみなさんの参考になるのが、この「健康・医療情報リサーチガイド@埼玉」です。病気、検査値、薬やサプリメント、医療機関などについて調べるにはどうしたらいいのか、手がかりとなる情報源を知ることができます。この中に掲載されているウェブサイトや、本や雑誌、パンフレット、データベースを調べてみてください。図書館にいらっしゃれば、ここに掲載された情報源をはじめとして、司書の方達が吟味して選んだ多くの情報源があります。

そして探すのに戸惑ったときには、図書館員に尋ねてみてください。あなたの知りたいことを調べるのを手伝ってくださいます。あなたのプライバシーもきちんと配慮されます。

「がん情報コーナー」、「見て・聴いて・感じる読書コーナー」、「妊活情報コーナー」、「認知症情報コーナー」にも立ち寄ってみてください。今すぐには必要がなくても、いざというときに、確かな情報をすぐに入手できる場が久喜図書館であることを実感されることと思います。

図書館の

健康・医療情報サービスのご利用について

- ・資料・情報の提供のみを行います。
- ・特定の治療法や医療機関をお勧めするものではありません。
- ・病気や薬に関する知識・情報は日々変わっています。ここにある情報がすべてではありません。
- ・図書館員は、医学の専門家ではありませんので、病状の診断・治療等の判断をすることはできません。
- ・健康・医療に関する知識を深めたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

埼玉県立久喜図書館 健康・医療情報サービスの ご案内



本

入門書から専門書まで約8,800冊！
病気・薬から看護学、栄養学まで幅広く所蔵。

雑誌

いま話題の情報は雑誌でチェック！『医学のあゆみ』
『内科』『精神医学』など約60タイトル所蔵。

データ
ベース

最新情報はデータベースで！「医中誌Web」
「最新看護索引Web」「JDreamⅢ」が利用できます。

パンフ
レット

相談窓口や専門機関から入手した、お持ち帰り
いただけるパンフレット類を提供しています。

詳しい情報はウェブサイトでもご覧いただけます。

埼玉県立図書館 健康・医療情報サービス

<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/index.html>



がん情報コーナー
のご案内

➡ p.22

認知症情報コーナー
のご案内

➡ p.28

見て・聴いて・
感じる読書コーナー
のご案内 ➡ p.33

妊活情報コーナー
のご案内

➡ p.35

資料探しをお手伝いします

この薬の
成分・副作用
って…？



お困りのときは、情報探しのプロ・司書がインターネットだけではわからない調べ物をサポートします。

来館時はもちろん、電話、ウェブサイトからも質問を承っています。

ご利用の皆さまのプライバシーを守ります。

お近くの図書館で お取り寄せができます

埼玉県立図書館で所蔵している資料は、県内の市町村立図書館にお取り寄せできます。最寄りの図書館へお問い合わせください。



市町村立図書館



県立図書館

介護・福祉・教育・ビジネスなどの資料は 県立熊谷図書館で所蔵しています



県立熊谷図書館

埼玉県立図書館は、熊谷・久喜の2館が一体となり、様々なサービスを提供しています。

県立熊谷図書館の資料は、県立久喜図書館や最寄りの図書館にお取り寄せできます。

〒360-0014 熊谷市箱田5-6-1 電話:048-523-6291

からだと心のしくみについて知る

「健康」や「病気」について本当に理解するためには、からだや心のしくみについて最低限のことを知っておく必要があります。健康学、解剖学、生理学など、医学の基礎となる知識を学べる入門書をご紹介します。

健康とは、病気とは



『からだところの健康学』
(稲葉俊郎著 NHK出版 2019.10)

東京大学の臨床医が、古今東西の医学と哲学・心理学の知識を駆使して健康とは、病気とは何かを平易に語ります。「あたま」の支配から離れて「からだ」と「ところ」の声に耳を澄まそう！目からウロコの健康学です。ブックガイド付き。



からだのしくみ・構造－解剖学



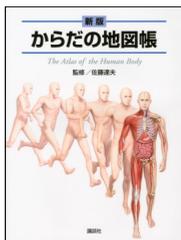
『イラストでまなぶ解剖学 第3版』
(松村讓児著 医学書院 2017.10)

医療従事者の卵向けですが、親しみやすいイラストと簡潔な解説で、医学の素人にもわかりやすい教科書です。



『からだの地図帳 新版』
(佐藤達夫監修 講談社 2013.11)

精密なカラーイラストとわかりやすい解説でロングセラーとなっている人体アトラスです。からだのはたらきや主な病気も掲載されており、漢字の用語にはふりがなが振られています。



『クローズアップ人体のしくみ図鑑』
(ジョン・クランシー著 北川玲訳 創元社 2013.5)

300点以上の細胞・器官の顕微鏡写真に、そのしくみや機能の解説を添えた美しい人体図鑑です。



『解剖学教室へようこそ ちくまプリマーブックス』
(養老孟司著 筑摩書房 1993.6)

なぜ「気味のわるい」解剖なんてするのか。からだを知ることは、人とはなにかを知る入口になる。知の巨人養老先生による楽しい授業が体験できます。

からだの連携・機能－生理学



『イラストでまなぶ生理学 第3版』(田中越郎著 医学書院 2016.11)

カラーイラストと簡潔な説明で生理学の基本を学べる、学生や医療スタッフ向けの教科書。ポイントをつかみやすいよう、イラストに比喩やデフォルメを加えるなどの工夫もされています。

病気のしくみ－病理学



『こわいもの知らずの病理学講義』

(仲野徹著 晶文社 2017.9)

誰もが病気にかかる。病気とぼちぼちつきあっていくために、ある程度は病気の正しい知識や、病気になるしくみを理解しておきたい。臨床医が「近所のおっちゃん・おばちゃん」に読ませるつもりで書き下ろした、わかりやすい病理学講義。



『好きになる病理学 第2版』

(早川欽哉著 講談社 2019.10)

カラー写真やイラスト満載で理解しやすい病理学入門書。病気の成り立ちから、病理診断、治療まで、概略を学ぶことができます。

わたしとは何か－免疫学



『好きになる免疫学 第2版』

(萩原清文著 山本一彦監修 講談社 2019.3)

免疫の基本から様々な病気との関係まで、幅広くしっかり学べる入門書。カラーイラストが理解を助けてくれます。



「からだ」観を深める



『ヒトのからだ 生物史的考察』(三木成夫著 うぶすな書院 1997.7)

ヒトのからだには、太古の昔から今に至る生物のいとなみが刻印されている。生命40億年の歴史をたどりながら、解剖学的な人の身体構造への理解も、うながしてくれる本です。



『日本人の身体 ちくま新書』(安田登著 筑摩書房 2014.9)

かつて日本人はどのように「からだ」をとらえていたのか。他人や自然との境界があいまいで、互いに共鳴しあっていた、現代日本人とは大きく異なる日本人の身体観を、古今東西の文献をたどりながら検証していきます。

病気について調べる

自分や家族の病気について知りたい。そんな時には、用語辞典やその病気の最新の入門書をいくつか読むと、治療方法や専門用語の意味について基本的な理解が得られます。もっと詳しく知りたいときには、専門書へとステップアップするとよいでしょう。

事典・用語解説



MSDマニュアル (MSD株式会社)
<https://www.msmanuals.com/ja-jp>

米国で刊行され、無償公開されている医学事典の日本語翻訳版。随時更新されています。トップページから、一般向けの「家庭版」、医療従事者向けの「プロフェッショナル版」が選択できます。



「病院の言葉」を分かりやすくする提案
(大学共同利用機関法人 人間文化研究機構 国立国語研究所)
<https://www2.ninjal.ac.jp/byoin/>



書籍版『病院の言葉を分かりやすく』(勁草書房 2009.3) もあります。



『標準・傷病名事典 Ver.3.0』(寺島裕夫編著 医学通信社 2015.4)



『南山堂医学大辞典 第20版』(南山堂 2015.4)

家庭の医学

情報の日付、典拠・執筆者の確認を心がけましょう



KOMPAS 慶應義塾大学病院 医療・健康情報サイト (慶應義塾大学)
<http://kompas.hosp.keio.ac.jp/>

慶應義塾大学病院の医師や医療スタッフが患者さんのために書き下ろした医療・健康情報を提供するサービス。病気や検査、薬、栄養と食事などに関する情報がまとめられているほか、慶應義塾大学が発信する話題性の高い最先端の医学情報をわかりやすく解説した「慶應発サイエンス」も確認できます。



家庭の医学 時事メディカル (株式会社時事通信社, 株式会社キョーイク)
<https://medical.jiji.com/medical/>

書籍『家庭の医学 第13次改訂版』(時事通信社)を、医学の進歩にあわせて刷新した最新データを提供しているウェブサイトです。「子どもの病気」「検査の知識」などの項目や気になる身体の部位から、病気を探すことができます。



NHK健康チャンネル (NHK) <https://www.nhk.or.jp/kenko/>

家庭の医学（つづき）



『家庭の医学』（主婦の友社編 主婦の友社 2018.2）



『家庭の医学 病気がわかる事典』（山川達郎, 林田康男監修 成美堂出版 2021.1）



入門書シリーズ



『よくわかる最新医学』シリーズ（主婦の友社）

それぞれの病気について、図表などを用いながらわかりやすく解説。専門医によって監修されている、一般の方向けの入門書です。
（例）『腎臓病 よくわかる最新医学』（主婦の友社 2019.6）



『やさしい〇〇の自己管理』シリーズ（医薬ジャーナル社）

※〇〇は病名等

（例）『やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂3版』（医薬ジャーナル社 2017.3）



『インフォームドコンセントのための図説』シリーズ（医薬ジャーナル社）

医師が患者さんに見せながら、病気や治療の説明をすることを目的に制作された本。医師向けですが、一般の方にもわかりやすい内容です。

（例）『関節リウマチ インフォームド・コンセントのための図説シリーズ 改訂版』（医薬ジャーナル社 2019.1）

図解で理解 からだや病気のしくみがビジュアル化されたわかりやすいシリーズ



『病気がみえる』シリーズ（メディックメディア）

（例）『病気がみえる vol. 1 消化器 第6版』（メディックメディア 2020.4）



『かんテキ 患者がみえる新しい「病気の教科書」』シリーズ（メディカ出版）

（例）『かんテキ循環器』（メディカ出版 2019.10）

専門書も見てみよう



『今日の治療指針』（医学書院）〔年刊〕

各科の病気に対する最新の治療法がまとめられた本。網羅的に数多くの病気を掲載。医師向けですが、家庭の医学のステップアップ版として使えます。



特定の診療科に特化したシリーズも刊行されています。

『今日の〇〇治療指針』（医学書院）※〇〇は病名・診療科名等



『標準〇〇学(Standard textbook)』シリーズ（医学書院）

※〇〇は診療科名等

医学生向けの教科書。豊富な写真、図表が見やすく全頁カラー。

（例）『標準整形外科学 第14版』（医学書院 2020.1）

Q. 带状疱疹の症状と治療について知りたい。

 県立図書館の資料で調べる

 『皮膚の病気 よくわかる最新医学』(清佳浩監修 主婦の友社 2018.8)
症状と治療について、一般向けにわかりやすく解説されています。

 『標準皮膚科学 第11版』
(岩月啓氏監修 照井正, 石河晃編 医学書院 2020.2)
医学生を対象とした本ですが、定義、原因、症状、検査、予後、治療について写真とともに項目立てで簡潔に書かれています。

 『皮膚疾患最新の治療 2019-2020』
(古川福実, 佐伯秀久編 南江堂 2019.1)
専門家向けの本ですが、標準的な診断・検査や治療方針を知ることができます。

● 雑誌記事では

 蒲原毅著 「带状疱疹 早期発見のポイントと予防・治療」
(『NHKきょうの健康 2016年9月』 p104-109 NHK出版 2016.8)

 インターネットで調べる

 皮膚科Q&A (公益社団法人 日本皮膚科学会)
<https://www.dermatol.or.jp/qa/index.html>
「ヘルペスと带状疱疹」のページでは、症状、診断、治療法、疼痛等について項目ごとにQ&A形式で解説しています。

 MSDマニュアル (MSD株式会社)  p.10
「家庭版」で、「带状疱疹」と入力して検索すると、画像つきでわかりやすい説明を読むことができます。

ポイント

病気について調べたいときは、その病気の本だけでなく、関連の分野(ウイルス感染症[図書請求記号493.87]、皮膚科学[494.8])の資料も見てください。また、最新の情報については、専門機関のウェブサイトや雑誌・新聞も探してみましょ。

 専門論文の探し方については p.37へ

検査について調べる

健康状態を把握するのに欠かせない「検査」。「どのような検査をするのか。」「健康診断の検査結果の読み方がわからない…」と不安になることはありませんか？検査について調べるときに役立つ資料や情報を紹介します。

図書



『検査結果なんでも早わかり事典 最新版』

(小橋隆一郎著 主婦の友社 2018.10)

検査の基礎知識からはじまり、「〇〇の病気が疑われるときにはこんな検査が行われる」と「臓器別、器官別の検査法と基準値」の2つのパートに分け、各検査を図や写真を交えてわかりやすく説明しています。



『病院で受ける検査がわかる本 5訂版』

(高木康[ほか]共著 法研 2020.1)

病院で受ける検査の基礎知識や各検査について、図や画像を用いて易しく解説。そのほかに、症状別に検査と病気をまとめたチャート図や「聞きなれない病名の解説」もあります。



『女性のための「検査」がわかる本』

(小橋隆一郎著 主婦の友社 2019.1)

一般的な病気に対する検査の解説はもちろん、「女性だからこそ経験する人生各ステップごとの体と心の症状」や「がんと女性に多い病気の検査と検査結果」など、女性が多く直面する病気や検査についてわかりやすく説明。



『今日の臨床検査』(南江堂)[隔年刊]

網羅的に多くの臨床検査について解説されています。医療者向けの本ですが、より細かい検査項目について知りたいときに便利です。糖尿病や心不全などの主要な病気に関しては、その病気の簡単な解説と必要な検査項目についてもまとめられています。

インターネット情報



臨床検査AtoZ (一般社団法人 日本衛生検査所協会)

http://www.jrcla.or.jp/atoz/wexm_01.html

「検査と病気の関係」のページから、各検査項目について、検査の目的や基準値、異常値の場合に考えられる主な疾患、検査時の注意点などが確認できます。

Q. 血液検査のコレステロール値について、基準値や検査結果からわかることについて知りたい。

 県立図書館の資料で調べる

 『病院で受ける検査がわかる本 5訂版』
(高木康[ほか]共著 法研 2020.1)

「脂質検査」の項目に、総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロールの説明があり、それぞれのコレステロールの基準値の説明、異常値の際に疑われる病気などについてまとめられています。

 『最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂』
(矢富裕[ほか]編著 時事通信出版局 2019.5)

総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロールについての説明があります。各コレステロールの概要、基準値、検査でわかること、異常値のときの対処などが示されています。

 『今日の臨床検査 2019-2020』(南江堂 2019.2)

「コレステロール」、「LDL-コレステロール(LDL-C)」、「HDL-コレステロール(HDL-C)」の項目があり、各項目の基準値や異常値の際に考えられる疾患・病態、検査値に影響を与える薬やサプリメント、小児の基準値などがわかります。

● 雑誌記事では

 「特集 検査値を読む2020」(『内科 125(4)』南江堂 2020.4)

総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロールの項目があり、それぞれのコレステロールの概要、異常値の解釈やメカニズム、異常値を示した場合の対応が記されています。参考文献もあります。

 インターネットで調べる  p.13

 **臨床検査AtoZ** (一般社団法人 日本衛生検査所協会)

総コレステロール、HDLコレステロールの検査の目的、基準値、異常値の場合に考えられる主な疾患、受診時または検査時の注意点が 있습니다。

ポイント

基準値は見直されることがあります。最新の値を確認するように気をつけましょう。また、特定の病気からその検査や検査値の見方について知りたいときは、その病気に関する資料や診療ガイドラインも見てみましょう。

医療機関・医師を探す

病院や診療所(クリニック)*を探るときに参考になるインターネット情報や資料を紹介します。各資料の凡例で掲載の基準を必ずご確認ください。また、最新の情報については、該当の病院に直接お問い合わせください。

インターネット情報



埼玉県医療機能情報提供システム 《対象:埼玉県内の病院・診療所》
(埼玉県保健医療部) <http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>

埼玉県内の病院、診療所、歯科診療所、助産所、薬局の検索のほか、目的別(在宅医療、セカンドオピニオン等)の検索ができ、検索結果の比較も可能です。



医療機能情報提供制度(医療情報ネット)について 《対象:全国の病院・診療所》
(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html

各都道府県が作成・公開している「医療情報ネット」へのリンクがあります。「医療情報ネット」では、病院、診療所、歯科診療所、助産所、薬局を検索することができます。



病院機能評価結果の情報提供 《対象:全国の病院》
(公益財団法人 日本医療機能評価機構) <http://www.report.jcqhcc.or.jp/>

日本医療機能評価機構が、病院の運営管理と提供される医療について一定の水準を満たしていると評価した「認定病院」の検索が可能です。



世界の医療事情 《対象:各国の医療施設》
(外務省) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

大使館・総領事館に在勤する医務官が直接調査した医療情報を掲載。医療施設のほかにも、各国の衛生・医療事情や予防接種等の情報も紹介されています。

図書



『埼玉県病院・救急診療所名簿』(埼玉県保健医療部医療整備課)〔年刊〕



『関東病院情報』(医事日報)〔不定期刊〕



『病院の実力 総合編』(読売新聞東京本社)〔年刊〕



『手術数でわかるいい病院』(朝日新聞出版)〔年刊〕



『新「名医」の最新治療』(朝日新聞出版)〔不定期刊〕

「名医」「名病院」を選ぶ基準は、
図書によりさまざまです



※ 「病院」とは「20人以上の患者を入院させるための施設」、「診療所」とは「患者を入院させるための施設を有しないもの又は19人以下の患者を入院させるための施設」(「医療法」第一条の五)

薬について調べる

「今飲んでる薬の成分や副作用について知りたい。」「価格を比べたい…」
医師から処方される「医療用医薬品」、薬局などで市販されている「一般用
医薬品」、漢方薬を調べるときに役立つ情報をご紹介します。

総合的な薬の情報（医療用・一般用医薬品、漢方薬）



PMDA（独立行政法人 医薬品医療機器総合機構）<https://www.pmda.go.jp/>
「添付文書等検索」から、医療用医薬品と一般用医薬品（漢方薬も含む）の
添付文書の検索、閲覧が可能です。副作用情報のデータが詳細。

添付文書とは、薬の用法・用量、その他使用上の注意など、薬を正しく使用するために大切な
情報を記載したものです。医薬品には、その作成と添付が法律で義務付けられています。

医療用医薬品

不明な点は必ず医師や薬剤師に相談しましょう



おくすり110番（ファーマフレンド）<http://www.jah.ne.jp/~kako/>
「病気別の薬フォルダー」では、病気別に病院でよく使われる薬の解説、「ハイパー
薬事典」では名前や記号から薬の効能、副作用、注意点などが調べられます。



くすりの適正使用協議会 <https://www.rad-ar.or.jp/>
薬の基本的な知識や、製薬会社が販売薬について患者さん向けに薬を易しく
簡潔に説明した「くすりのしおり」が閲覧できます（英語版の「くすりのしおり」が
あるものもあります）。



『**JAPIC医療用医薬品集**』（日本医薬情報センター）〔年刊〕

医療用医薬品の添付文書の情報をまとめた本。各医薬品の効能・効果、用法・
用量、副作用などを調べることができます。



『**医者からもらった薬がわかる本**』（法研）〔隔年刊〕

一般用医薬品



おくすり検索（セルフメディケーション・データベースセンター）<https://search.jsm-db.info/>
一般用医薬品の添付文書が閲覧でき、メーカー希望小売価格等の情報も掲載。



『**JAPIC一般用医薬品集**』（日本医薬情報センター）〔年刊〕

漢方薬

▶ PMDAのウェブサイトも見てみよう



『**JAPIC漢方医薬品集 2014**』（日本医薬情報センター 2014.1）

医療用・一般用漢方製剤について、効能・効果、用法・用量、副作用などの情報を掲載。

●事例 薬について調べる

Q.「タミフルカプセル75」の成分・効用、副作用について知りたい。

「タミフルカプセル」は製薬会社がつけた商品名です。一般名(薬の主成分の名前)は「オセルタミビルリン酸塩」といい、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。医療用医薬品(医師が処方する薬)のため、一般用医薬品(薬局などで市販する薬)を調べるツールには載っていません。

 インターネットで調べる  p.16

 **PMDA** (独立行政法人 医薬品医療機器総合機構)

「医療用医薬品 情報検索」ページで、一般名・販売名に「タミフル」と入力して検索すると、「タミフルカプセル75」の「添付文書」を見ることができます。組織(成分、含量、添加物)、効能・効果、副作用など「タミフルカプセル75」についての詳しいデータが載っています。内容は専門家向けです。

 **くすりの適正使用協議会**

「くすりの検索」で、製品名に「タミフル」と入力して検索すると、「タミフルカプセル75」の「くすりのしおり」(製薬会社が作成した、患者さん向けに薬を易しく簡潔に説明した文書)を見ることができます。主成分、作用・効果、生活上の注意、副作用などが一般向けにわかりやすく解説されています。また、英語版の「くすりのしおり」も公開されています。

 県立図書館の資料で調べる

 『JAPIC医療用医薬品集 2020 1巻』
(日本医薬情報センター 2019.8)

「五十音索引」で「タミフル」を引くと、「オセルタミビルリン酸塩」の項目に、ほかの製品と共にタミフルカプセルが掲載されています。組織、効能・効果、用法・用量、副作用などの情報があります。

ポイント



薬の情報は随時改定されています。添付文書の改訂年月日に注意しましょう。最新の情報を確認するには「PMDA」のウェブサイトが便利です。また、薬局で購入できる一般用医薬品は、「OTC医薬品」「市販薬」と表記されることもあります。

健康食品・サプリメントについて調べる

「〇〇に効く！」「飲むだけで改善！」魅力的なフレーズが目を引く健康食品やサプリメント。しかし、それは本当でしょうか？どんな成分が入っていて、その成分は何に効果があるのか。安全性は確かめられているのか、副作用はあるのか。まずは、自分で調べてみるのが大切です。

インターネット情報



「健康食品」の安全性・有効性情報

(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)
<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

「健康食品の基礎知識」「被害関連情報」「素材情報データベース」などを掲載。安全性・有効性を含めた詳細なデータが確認できます。



「健康食品」のホームページ（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/index.html

「健康被害情報」「無承認無許可医薬品情報」「関係法令等」など、健康食品の安全性に関する情報が公開されています。



eJIM「統合医療」情報発信サイト（島根大学）

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>

統合医療とは、近代西洋医学を前提に、民間療法をはじめとする補完・代替医療を組み合わせる療法のことをいいます。「情報の見極め方」や統合医療に関する情報のリンク集など、科学的根拠に基づいた情報を紹介しています。

図書



『健康食品・サプリ<成分>のすべて 第6版』

(日本健康食品・サプリメント情報センター編 同文書院 2019.7)

成分や食品別に安全性、医薬品などとの相互作用(健康食品・サプリメントの影響で、医薬品の効力や副作用が増強または減弱すること。)、使用量の目安が記載されているほか、症状・病態別の有効性など各種データも掲載されています。



『健康食品・サプリメント 医薬品との相互作用事典 2017-2018』

(日本医師会[ほか]総監修 同文書院 2017.8)

医薬品名(一般名)から相互作用のある健康食品や成分を調べられる事典。健康食品の成分から相互作用のある医薬品を調べることもできます。

Q. コエンザイムQ10が高血圧に効くのか知りたい。



県立図書館の資料で調べる



『健康食品・サプリ(成分)のすべて 第6版』

(日本健康食品・サプリメント情報センター編 同文書院 2019.7)

「収縮期血圧(最高値)が高く、拡張期血圧(最低値)は正常」な特定の高血圧に対し、「収縮期血圧が低下する」可能性が示唆されているとしています。また、降圧薬との併用には注意が必要との指摘があります。



『サプリメントと医薬品の相互作用ハンドブック』

(蒲原聖可著 医学出版社 2015.8)

臨床試験においてコエンザイムQ10の投与による有効性が示された疾患の1つに、高血圧が挙げられています。降圧薬との併用は、相加作用・相乗作用を生じうるため、慎重に行うとあります。そのほか参考文献も紹介されています。



『機能性表示食品DATA BOOK 第3版』

(日本抗加齢協会監修 メディカルレビュー社 2017.12)

循環器領域において降圧作用を示すサプリメントの1つとして、コエンザイムQ10があります。スタチン系薬剤を服用する際はコエンザイムQ10をサプリメントで補給することが好ましいことや、コエンザイムQ10はワルファリンの作用を減弱させる報告があることが書かれています。



インターネットで調べる ➡ p.18



「健康食品」の安全性・有効性情報

(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所)

概要、成分、有効性、安全性など詳しい参考情報と辞典資料があります。有効性については「経口摂取で高血圧に対して、有効性が示唆されている」が、降圧効果にはいまだ議論の余地があり、科学的根拠は不十分と書かれています。参考文献も紹介されています。

ポイント

健康食品やサプリメントについては、商業目的の広告や迷信、個人の感想などたくさんの情報があふれています。その中から信用できる情報を見極めるために、「その情報の根拠や発信者を確認すること」や「複数の情報と見比べること」が大切です。

➡ 健康・医療情報を見極めるポイントについては p.3へ

また、健康食品やサプリメントについて調べるときは、商品名ではなく成分名や素材名で探しましょう。

診療ガイドラインを探す

最新の診療ガイドラインは、医療の標準として、医師だけでなく患者さんにとっても参考になります。そこで、知っておきたいインターネット情報や、図書として出版されている診療ガイドラインをご紹介します。

診療ガイドラインとは

特定の病気について、医学専門学会などにより、科学的な根拠に基づいて作成される、標準的な治療方法を示した文書です。

※ 全ての病気について作成されているわけではないこと、全ての患者さんの治療にそのまま適用できるものではないことにご注意ください。

※ 改訂版の刊行状況を確認し、最新の情報を入手しましょう。

インターネット情報



Minds ガイドラインライブラリ (公益財団法人 日本医療機能評価機構)
<https://minds.jcahc.or.jp/>

「診療ガイドラインを探す」から診療ガイドラインの検索ができ、一部のガイドラインは本文の閲覧も可能です。「ガイドライン解説を探す」から、一般向けのガイドライン解説を読むこともできます。



東邦大学・医中誌 診療ガイドライン情報データベース

(東邦大学医学メディアセンター、医学中央雑誌刊行会) <https://guideline.jamas.or.jp/>

どのようなガイドラインがあるか検索することができ、一部ガイドラインは、リンク先から本文の閲覧が可能です。

※診療ガイドラインは、関係する医学専門学会のウェブサイトで公開されていることもあります。

図書での出版 例



『乳癌診療ガイドライン 2018年版 追補2019』
(日本乳癌学会編 金原出版 2019.10)



病気によっては患者さん向けのガイドラインも刊行されています



『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版』
(日本乳癌学会編 金原出版 2019.7)

参考(診療ガイドラインを要約した図書)



『ガイドライン外来診療』(日経BP)[年刊]

日常外来診療の疾患について、最新の診療ガイドラインを基に編集。



『診療ガイドラインUP-TO-DATE』(メディカルレビュー社)[隔年刊]

闘病記・患者会を探す

闘病記を探す

闘病記は、病気にかかった患者さんやその家族が綴った体験記です。病気と向き合う勇気や知恵を与えてくれます。ただし、闘病記は個人の主観に基づいて書かれていることが多いので、治療法等は医学書を確認しましょう。



闘病記文庫のリスト（東京都立図書館）

https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/search/research_guide/health_medical/toubyouki/

都立図書館で所蔵する闘病記を、病名ごとにリスト化したPDFファイルがダウンロードできます。随時更新。



健康と病いの語り ディパックス・ジャパン

<https://www.dipex-j.org/>

一人ひとりの患者さんの、病気や医療体験の語りをインタビュー映像で提供。現在、「認知症」「乳がん」「前立腺がん」などの語りが公開されています。



星野史雄 パラメディカ（わたしのがんnet）

http://www.my-cancer.net/hoshino_paramedica/

闘病記を中心としたオンライン古書店《on-line古書店パラメディカ》を受け継いだウェブサイト。「星野史雄ライブラリーデータベース」からは、紹介されている闘病記について全国の図書館の所蔵状況が確認できます。



TOBYO（株式会社イニシアティブ）

<https://www.toby.jp/>
インターネット上で公開されている闘病記を探せるウェブサイト。TOBYO図書室では、病名、部位・分野別、発症時の年代・性別から絞り込みも可能。

患者会を探す

地域の患者会・支援団体では悩みを話す場を提供したり、病気や治療、日常生活などの情報交換をしています。同じ病気で集まった人たちとのつながりは、不安な気持ちを軽くし、心の支えとなるでしょう。



かんしん広場（株式会社eヘルスケア）

<https://www.kanshin-hiroba.jp/>

国内に数多く存在する患者会・団体を検索することができ、各患者会・団体のホームページへのリンクも貼られています。

がんの情報を入手する

がんは情報戦。がんと向き合うためには、正しい情報を入手することが大切です。知っておきたい情報や資料、その入手先などをご紹介します。

埼玉県立久喜図書館 がん情報コーナーのご案内

がんの基礎知識や治療法などの全般的なものや、各種がんの図書約500冊をご利用いただけます。

また、お持ち帰りいただける、がん情報に関するパンフレット類も多数ご用意し、がんについて幅広い情報をご提供しています。



はじめに読みたい本



『埼玉県がんサポートハンドブック』
(埼玉県保健医療部疾病対策課)〔随時改訂〕

がんと診断されたり治療を受ける時に役立つ情報が掲載されています。

内容



- 1 がんと言われたとき
- 2 がんに向き合う
 - ・がんに関する相談窓口
 - ・緩和ケア
- 3 各種支援制度について
 - ・医療費、生活支援、障害支援、子供向けの支援など
- 4 県内の医療連携体制
 - ・がん診療連携拠点病院
 - ・埼玉県がん診療指定病院
 - ・がんゲノム医療について
 - ・小児がん拠点病院
 - ・がん診療対応医療機関
 - ・セカンドオピニオン外来実施医療機関
 - ・埼玉県医療連携手帳(がん地域連携クリティカルパス)
- 5 県内の各機関の問合せ先

はじめに知って
おきたい情報が
満載！

『埼玉県がんサポートハンドブック』は、以下のウェブサイトからダウンロードできます。



がん対策 (埼玉県保健医療部疾病対策課)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/iryo/gan/index.html>



『がんになったら手にとるガイド 患者必携 普及新版』

(国立がん研究センターがん対策情報センター編著 学研メディカル秀潤社 2013.9)

※最新版は、下記「がん情報サービス」のウェブサイトからダウンロードできます。
療養生活での不安・悩みへの対応や診療・治療について、患者さんや、家族の視点でまとめた本です。

診療ガイドラインはがん情報の基本 p.20



がん診療ガイドライン (日本癌治療学会) <http://www.jsco-cpg.jp/>

各種がんの最新のガイドラインの情報を掲載しています。インターネット上で閲覧できるガイドラインには、リンクが貼られています。

専門雑誌も見てみよう



雑誌『医学のあゆみ』(医歯薬出版)

臨床を中心に、基礎医学も含めた医学全領域の最先端の情報を速報する週刊誌。がんに関する特集を頻繁に組んでいます。



雑誌『緩和ケア』(青海社)

緩和ケアを行っている医療関係者が多数執筆しており、一般病棟だけでなく、在宅のケアの場面でも役に立つ内容を掲載。

インターネット情報



がん情報サービス

(国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター)

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

一般向け・医療関係者向けに各種がんの解説、予防・検診方法、標準治療など様々な情報を提供するほか、医療機関や相談支援センター(無料の相談窓口)などの検索もできます。がんに関する各種冊子をダウンロードでき、小児がんについての情報を集めた「小児がん情報サービス」のページもあります。



がん情報サイト

(公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構 医療イノベーション推進センター)

<https://cancerinfo.tri-kobe.org/>

米国国立がん研究所(NCI)が配信する世界最大・最新のがん情報データベース(Physician Data Query)の日本語版を提供。科学的根拠に基づくがん情報の要約の閲覧、臨床試験情報の検索が可能です。



CHEER!(チアー) (国立研究開発法人 国立がん研究センター東病院)

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/>

Cancer(がん)、Help(助ける)、Eat(食べる)、Easy(簡単)、Recipe(レシピ)をコンセプトに、がん症状別で作られたレシピが検索できるウェブサイト。

がんの相談窓口 治療や仕事、これからの生活に不安を抱いたときには。

がん相談支援センター  p.22「埼玉県がんサポートハンドブック」に県内施設一覧掲載
p.23「がん情報サービス」では全国の施設が検索可能

がん診療連携拠点病院(国指定)と、埼玉県がん診療指定病院に設置されている、がんの相談窓口です。がんに関する治療や療養生活全般のこと、地域の医療機関などについて、対面や電話による相談が無料でできます。かかりつけの病院以外でも相談可。

がんワンストップ相談 (埼玉県保健医療部疾病対策課)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/gantaisaku/gantiryoutosigotonoryouritusien.html>

働くがん患者の方の治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員などによる相談を行っています。対象は埼玉県内に在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中も含む)で、事前予約制です。(2021.1現在は、コロナウイルス感染症による影響で電話相談のみ。)

がん患者・家族の支援 がん無料相談 (公益財団法人 日本対がん協会)

https://www.jcancer.jp/consultation_and_support

看護師や社会福祉士が、患者さんや家族などからの相談を受ける「がん相談ホットライン」のほか、専門医や社労士による電話相談の窓口があります。

就労セカンドオピニオン～電話で相談・ほっとコール～

(一般社団法人 CSRプロジェクト)

<https://workingsurvivors.org/secondopinion.html>

雇用継続や職場の対応、就職や復職に際して悩みや不安を抱えるがん患者さんや家族に対して、ソーシャルワーカー、社会保険労務士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントなどが電話で相談に応じています。無料で利用できます(要予約)。

がん教育について

改正がん対策基本法や新学習指導要領に基づき、学校におけるがん教育が実施されています。ここでは、がん教育に役立つ情報をご紹介します。

 『よくわかるがんの話1～3』(林和彦著 保育社 2019.10)

 『学校におけるがん教育の考え方・進め方』
(物部博文[ほか]著 大修館書店 2018.3)

 『埼玉県「がんの教育総合支援事業」実施報告書』
(埼玉県教育局県立学校部保健体育課)

 **がん教育** (文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1370005.htm

●事例 病気(がん)について調べる

Q. AYA世代(15～39歳の思春期・若年成人世代)ががんにかかった時に、役立つ情報について知りたい。

 県立図書館の資料で調べる

 『AYA世代がんサポートガイド 医療従事者が知っておきたい』
(「総合的な思春期・若年成人(AYA)世代のがん対策のあり方に関する研究」班編 金原出版 2018.7)

AYA世代のがんの特徴といった基本事項の解説から、教育支援、就労支援、経済・生活支援、恋愛や性に関する課題など、様々な切り口でまとめられています。

 『小児、思春期・若年がん患者の妊孕性温存に関する診療ガイドライン 2017年版』(日本癌治療学会編 金原出版 2017.7)

 『小児・AYA世代の腫瘍に対する陽子線治療診療ガイドライン 2019年版』(日本放射線腫瘍学会[ほか]編 金原出版 2019.4)

 商用データベースで調べる(県立久喜図書館内で利用できます)

最新の情報については、雑誌や新聞記事も探してみましよう。専門論文の情報は、以下の商用データベースから調べることができます。

 【医中誌Web】【最新看護索引Web】【JDreamⅢ】

➡ 詳しい紹介や論文の入手方法はp.37へ

 インターネットで調べる

 AYA世代の人へ ～15歳から30歳代でがんと診断された人へ～
(国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター)
https://ganjoho.jp/public/dia_tre/diagnosis/aya.html

AYA世代のがんの特徴や医師・病院の探し方、治療と治療後の生活についてなど知っておくと役に立つ情報がまとめられています。

 AYA Life (中外製薬) <https://aya-life.jp/index.html>

体験談、様々な不安や悩みを専門家が一緒に考えたQ&A、支援・関連団体紹介など、AYA世代のがんに関する情報が充実したウェブサイト。

ポイント

埼玉県立図書館ウェブサイト「がん情報コーナー」のページからは、がんに関する資料リストや調べ方案内がダウンロードできます。

<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/cancer.html>

感染症について調べる

流行中の感染症については、刻一刻と状況が変化するため、専門機関のウェブサイトで最新の状況を確認する必要があります。一方、流行から収束までの状況や予防対策については、過去に流行した感染症の状況をまとめた資料も参考になります。

インターネット情報



感染症情報（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/index.html

最新の感染症「新型コロナウイルス」をはじめとして各感染症の情報（五十音順）、感染症発生動向調査、感染症対策、予防接種情報などを調べることができます。



国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

感染症情報について、「疾患名」「感染源や特徴」から探すことができます。また、予防接種の情報や災害と感染症の情報も掲載されています。



感染症情報センター（埼玉県保健医療部衛生研究所）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0714/surveillance/>

感染症の流行状況、疾患別感染症情報など埼玉県内の情報を発信しています。感染症についての基礎知識も掲載しています。

図書



『猛威をふるう「ウイルス・感染症」にどう立ち向かうのか』

（河岡義裕，今井正樹監修 ミネルヴァ書房 2018.2）

パンデミックやウイルス、ワクチン、免疫、社会的な取り組みなどを、イラストや写真を用いてわかりやすく紹介しています。代表的な感染症についての説明も。



『はじめの一步のイラスト感染症・微生物学 はじめて学ぶ人のための目で見える教科書』

（本田武司編 羊土社 2011.7）

感染症、免疫、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫など感染症に関する基礎的な内容をわかりやすくまとめています。



『感染症事典』

（感染症事典編集委員会編 オーム社 2012.1）

感染症に関する情報が体系的にまとめられていて、個々の病気について調べたいときに役立ちます。



『人類と感染症の歴史 正・続』

（加藤茂孝著 丸善出版 2013.3/2018.5）

「正」は天然痘の根絶からインフルエンザまで。「続」は風疹流行からSARS、MARSまで、それぞれの状況、歴史、対応方法などについて記述されています。

ロコモについて調べる

ロコモティブシンドローム(運動器症候群:通称ロコモ)とは、日本整形外科学会が提唱する言葉で、「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」を表す言葉です。ロコモ対策は、健康寿命を延ばすためにも重要な要素であるといわれています。

インターネット情報



ロコモONLINE 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト (ロコモチャレンジ! 推進協議会)
<https://locomo-joa.jp/>

ロコモの基礎知識、ロコモかどうかチェックするための「ロコモ度テスト」、予防のための運動や食生活のことなど、ロコモに関する情報を総合的にまとめたウェブサイト。都道府県別に、ロコモに詳しい医師の検索も可能。



認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
<https://sloc.or.jp/>

大人だけでなく、子どものロコモについての情報も充実しており、スライド資料や動画、PDF形式のパンフレットも公開しています。

図書



『ロコモに負けないために 知っておきたい、予防と治療法 改訂版』
(梶川博[ほか]著 幻冬舎メディアコンサルティング 2019.10)



『「ロコモ」をとめよう』
(松井康素著 国立長寿医療研究センター 2015.3)



『フレイルとロコモの基本戦略』
(葛谷雅文[ほか]編 先端医学社 2019.1)



『整形外科医が今日から始めるがんロコモ』
(ロコモチャレンジ! 推進協議会がんロコモワーキンググループ編 中村耕三[ほか]執筆 総合医学社 2019.5)

雑誌記事



「特集 ロコモティブシンドロームのすべて」
(『日本医師会雑誌 144・特別号(1)』日本医師会 2015.7)

巻頭のカラーページでは、テーマごとに、ロコモについての基礎知識を図や写真を交えて簡単に紹介しています。本編は8つの章に分けて、ロコモを構成する疾患や対策、リハビリまでを詳しく解説しています。



認知症・介護情報を入手する

高齢化が進み、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれている日本では、誰もが認知症に関わる可能性があります。自分らしく暮らし続けるために、認知症の正しい知識や支援情報を知っておくことが大切です。

埼玉県立久喜図書館

認知症情報コーナーのご案内

認知症に関する図書のほか、近隣地域の「認知症ケアパス」※、お持ち帰りいただけるパンフレット類を集めたコーナーです。
※「認知症ケアパス」については、p29をご覧ください



認知症を理解する



『認知症 よくわかる最新医学』

(杉山孝博監修 主婦の友社 2019.12)

認知症について知っておきたい基礎知識から、認知症の人とよいコミュニケーションをとるための12カ条、自宅介護に関する実践的なアドバイス、医療や施設のこと、利用できる制度や窓口情報までを簡潔にまとめた本。



『認知症 いま本当に知りたいこと101』

(阿部和穂著 武蔵野大学出版会 2017.6)

一般の方が抱く認知症についての疑問を、薬学部教授の著者がわかりやすく解説。



『ぜんぶわかる認知症の事典』

(河野和彦監修 成美堂出版 2016.4)

認知症の症状、検査・診断や治療のことなどを、全面カラー・イラスト多数で解説。

65歳未満で発症した認知症を、「若年性認知症」といいます。現役世代で認知症になると、経済的にも困難な状況になり、家族の生活への影響も大きくなります。



若年性認知症コールセンター

(社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)

<https://y-ninchisyotel.net/>

若年性認知症に関する様々な情報を提供しています。随時改訂されている「若年性認知症ハンドブック」「若年性認知症支援ガイドブック」など各種パンフレットも無料でダウンロードできます。

電話相談では、専門的教育を受けた相談員が無料で対応しています。

利用できる制度やサービスを調べる

まずは、お住まいの地域の「認知症ケアパス」を見てみましょう

「認知症ケアパス」とは、地域ごとに「いつ」「どこで」「どのような」認知症に関する医療・介護サービスを受けることができるのかをまとめたものです。お住まいの地域のケアパスについては、市町村役場や地域包括支援センターへお問い合わせください。



認知症施策（埼玉県福祉部地域包括ケア課、保健医療部疾病対策課）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/koresha/shien/taisaku/index.html>

認知症に関する埼玉県の支援情報がまとめられています。認知症の基礎知識などのリーフレットをダウンロードすることもできます。



スマイル埼玉 地域包括ケアシステム応援サイト
（埼玉県福祉部地域包括ケア課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/houkatsukea/index.html>
埼玉県内の各市町村の認知症に関する取り組みを検索することができます。



『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本』
（田中元著 自由国民社 2018.6）

認知症の基礎知識から制度や相談窓口、医療や介護のサービス、地域での取り組み、お金や権利擁護のことまで、患者さんと家族が知っておきたい情報をテーマごとにわかりやすくまとめた本。



一人で悩まない 相談窓口 / 介護者の心を支える本

認知症疾患医療センター（埼玉県保健医療部疾病対策課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/nintisiyosennta.html>

認知症に関する相談や診療、情報提供の拠点として設けられているのが認知症疾患医療センターです。認知症に関する一定の要件を満たす医療機関に対して、都道府県や指定都市が指定するもので、このウェブサイトから、埼玉県の認知症疾患医療センター一覧が確認できます。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

<https://www.alzheimer.or.jp/>

全国47都道府県に支部があり、「介護家族のつどい」「本人・若年のつどい」「男性介護者のつどい」などの交流会や、電話相談を実施しています。



『認知症の親を介護している人の心を守る本』
（西村知香監修 大和出版 2019.8）

「介護疲れ」のサインに気づくためのチェックリスト、困ったケース別の対処法、「続けられる介護」のための工夫や心得などをまとめています。「親の介護」に限らず、介護をしている全ての方の心を支える本です。

介護やサポート方法に関する情報



介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」
(厚生労働省) <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

全国のデイサービス施設・介護施設などの介護サービス事業所と、地域包括支援センターが検索できます。



さいたま介護ねっと（埼玉県福祉部地域包括ケア課、高齢者福祉課）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/kaigo-net/index.html>

「サービス利用者の方へ」中、「介護サービス施設・事業所をさがす」のページでは、埼玉県内の指定事業所・施設一覧、地域密着型サービス事業所一覧などのダウンロードのほか、上記「介護サービス情報公表システム」をこちらのページからも検索できます。



『家族のためのユマニチュード “その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア』

(イヴ・ジネスト[ほか]著 誠文堂新光社 2018.8)

「見る」「話す」「触れる」「立つ」を4つの柱とする、人間の尊厳を守るケアの方法について家庭内でも実践できるようわかりやすく解説。



認知症の予防に役立つ本



『認知症予防におすすめ図書館利用術1～3』
(結城俊也著 日外アソシエーツ 2017～2019)



『認知症を楽しく予防しよう！理学療法士・作業療法士・言語聴覚士からの提案』
(飯山準一監修 久保高明[ほか]著 医学と看護社 2017.4)

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士それぞれの観点から認知症予防を提案する本。前半部分は、それぞれの立場から認知症について解説し、後半は体操やゲームなどのメニューが豊富に紹介されています。

思い出語りで元気になる！「回想法」とは？

「回想法」は、1960年代にアメリカの精神科医であるバトラーが提唱した、高齢者を対象とした心理療法です。過去を思い出し、思い出を語ることで脳が活性化したり、元気になる効果が注目され、介護施設をはじめ様々などころで取り入れられています。



『回想法と回想療法 おしゃべりを楽しむ心療回想法で認知症予防』
(小林幹児著 日本回想療法学会監修 福村出版 2019.4)



北名古屋市 回想法ページへようこそ！（愛知県北名古屋市）
<https://www.city.kitanagoya.lg.jp/fukushi/3000067.php>

精神疾患・精神衛生(メンタルヘルス)について調べる

職場、学校、地域社会などで、悩みやストレスを訴える人が増加し、心の健康を損なうケースが増えてきています。社会や企業、家庭に与える影響も拡大していることから、メンタルヘルスへの取り組みが重要視されています。

精神疾患について調べる



『入門うつ病のことがよくわかる本 新版 健康ライブラリー』
(野村総一郎監修 講談社 2018.5)

うつ病の原因から診断、治療法までを、イラストや図を用いながら専門医がわかりやすく解説。うつ病以外にも、「健康ライブラリー」シリーズからは、適応障害や双極性障害、パーソナリティ障害など、精神疾患に関するテーマの本が多数出版されています。



『統合失調症 よくわかる最新医学』(春日武彦監修 主婦の友社 2017.9)

統合失調症の概要や治療法だけでなく、家族のためのケアガイドや利用できる福祉制度までまとめられています。巻末には、統合失調症への疑問に医師が答えたQ&Aもあり。「よくわかる最新医学」シリーズからは、このほかにも「女性のうつ病」や「非定型うつ病」に関する本があります。



『現代社会の新しい依存症がわかる本』
(樋口進編著 日本医事新報社 2018.10)

アルコール、薬物、インターネット、ギャンブルなど、現代社会で問題となっている依存症について、Q&A形式でわかりやすく説明しています。



みんなのメンタルヘルス (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

心の健康や病気の基礎知識のほかに、地域の相談先や受けられる助成・支援制度など治療や生活へのサポートに関する情報をまとめて知ることができます。

埼玉県の相談窓口

埼玉県立精神保健福祉センター

<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>

相談窓口や来所予約の紹介があります。心の健康や悩みに関する電話相談も。

▶▶▶ 相談窓口の詳細については p.38へ

自殺予防に関する埼玉県の相談窓口の御案内 (埼玉県保健医療部疾病対策課)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/suicide-soudan.html>

「地域に寄り添った相談窓口」では、埼玉県内各地域ごとの相談窓口を紹介。

働く人のメンタルヘルス



こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
(厚生労働省) <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」の5つの立場に向けた情報を提供。各種救済制度や体験記、相談窓口の紹介もあります。

働く人の「こころの耳電話相談」： 0120-565-455

月・火 17～22時、土・日 10～16時（祝日、年末年始除く）

※その他にも、働く人の「こころの耳メール相談」や「こころの耳SNS相談」があります。

働く人のメンタルヘルス相談（埼玉県産業労働部雇用労働課）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0809/rodo/rodosodan/912-2009-1204-134.html>

職場環境や仕事のストレスが原因の悩みについて、産業カウンセラーによる面談での相談を行っています。※月～木（祝日、年末年始除く）、要予約（048-830-4522）



『心を強くするストレスマネジメント 日経文庫』

（榎本博明著 日本経済新聞出版社 2017.4）

働く人のためのストレスマネジメントについて、具体的にわかりやすく説明。

子どものメンタルヘルス



『子供と大人のメンタルヘルスがわかる本』

（十一元三著 講談社 2014.9）

相互に影響しあう子どもと大人のメンタルヘルスについて、学校精神保健の第一人者である著者が解説。「知っておきたい子供と学校の現状」「子供のころから現れやすい問題」などの6章からなります。



『子どものための精神医学』（滝川一廣著 医学書院 2017.4）

教員や親など、子どもと日常的に直接関わる人たちが、子どもの心の病気や不調、障害を理解し、ケアするために役立つ情報がまとめられています。



こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

（厚生労働省） <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

青少年に向けて、心の健康や病気、相談先などの情報を発信しています。

家族・教職員向けの
ウェブサイトもあります



こころもメンテしよう ～ご家族・教職員の皆さんへ～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/index.html>

精神疾患について、もっと詳しく知りたい人へ



『今日の精神疾患治療指針 第2版』

（樋口輝彦[ほか]編 医学書院 2016.10）

各精神疾患の専門家が、疾患ごとに病型・病因・診断・療法・家族への対応などを執筆した事典。疾患の概要が知りたいときにも便利です。



『精神科の薬がわかる本 第4版』（姫井昭男著 医学書院 2019.1）

精神科の薬に関する必要最小限の間違いない知識を、誰にでもわかりやすいように平易にまとめた本。

発達障害の情報を入手する

自閉症、アスペルガー症候群、学習障害など発達障害には様々なタイプがあり、人それぞれ得意なこと苦手なことは違います。発達障害について正しく理解し、必要なサポートを受けるために、参考になる情報をご紹介します。

埼玉県立久喜図書館

見て・聴いて・感じる読書コーナーのご案内

印刷された文字が読みにくい方の読書をサポートするコーナーです。

音声・絵・文字で読めるマルチメディアデイジー、簡単にわかりやすいLL(エルエル)ブックなどの紹介のほか、発達障害関連図書を置いています。



『バリアフリー読書のためのサポートガイド 活字が読みにくい児童生徒のために』 (埼玉県立久喜図書館発行 無料配布中)

一人ひとりの読書を支援する様々な資料やツールを、利用方法とともにご紹介するパンフレットです。



マルチメディアデイジーなど障害者サービス用資料のご利用は、県立久喜図書館バリアフリー読書推進担当へ、ご相談・お申込みください。



発達障害の理解とサポートのために



『新・発達が気になる子のサポート入門 発達障害はオリジナル発達』(阿部利彦著 学研教育出版 2014.3)

その子の持ち味をどう見つけ、本来持っている力を引き出すか。温かな目で子どものサポートをしてきた専門家がすぐできる工夫を教えてください。



『データで読み解く発達障害』 (平岩幹男総編集 岡明[ほか]専門編集 中山書店 2016.5)

自閉症スペクトラム障害(ASD)、注意欠如多動性障害(ADHD)、学習障害(LD)などの発達障害について、データを基に多数の専門家が解説しています。



『最新図解大人の発達障害サポートブック』

(小野和哉著 ナツメ社 2017.5)

「発達障害を考える 心をつなぐ」シリーズの1冊。発達障害の人が日常生活や家庭・職場で生きづらさを感じる場面を具体的に取り上げ、対処法やサポート方法をわかりやすく解説しています。



『発達凸凹なボクの世界 感覚過敏を探検する』

(ブルスアルハ著 ゆまに書房 2015.9)

タクは感覚が過敏で、教室や給食や行事が苦手。でも、自分でも何がイヤなのかわからず、うまく言葉にもできません。いつも怒られてばかり。まだあまり知られていない「感覚過敏」について理解できる絵本です。対応の原則や工夫を紹介した付録付き。



当事者の体験談を読む



『私たち、発達障害と生きてます 出会い、そして再生へ』

(高森明[ほか]著 ぶどう社 2008.12)

高機能自閉症、アスペルガー症候群、ADHD、LD、ディスレクシアなど、さまざまな発達障害を持つ、8人の成人の当事者が人生を語ります。



『読めなくても、書けなくても、勉強したい ディスレクシアのオレなりの読み書き』(井上智, 井上賞子著 ぶどう社 2012.1)

“43歳で、私は『ディスレクシア』だったと知りました”－学校で仕事で、読み書きができないために苦しみ、波乱の人生を送ってきた著者。自分なりの読む・書くを手に入れ、学びのチャレンジをしてきた軌跡を綴ります。

支援情報について知る



発達障害情報・支援センター (国立障害者リハビリテーションセンター)

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

基本情報、生活場面での対応、制度、相談機関など発達障害に関する全般的な情報を得られるウェブサイト。乳幼児期から成人までライフステージ別に読むこともできます。



発達障害に関する支援情報 (埼玉県福祉部)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0601/kenko/shogaisha/shien/hattatsushogai/index.html>

埼玉県内の支援情報が得られるウェブサイト。県内で発達支援や就労支援などを行っているセンターの紹介、医療機関の紹介、相談窓口・セミナー情報、各種パンフレットなどが掲載されています。

妊活・育児情報を入力する

初産平均年齢が30歳を超え、“晩産化”が進んでいる日本。自分らしい妊活（妊娠活動）を行うためには、正しい知識や情報を入力することが大切です。妊活情報に加え、出産後の新生児育児に関する資料や情報の入手先をご紹介します。

埼玉県立久喜図書館

妊活情報コーナーのご案内

妊娠、出産、不妊治療(男女)などに関する資料や情報をご提供します。

また、育児に関連する資料もあわせてコーナー内に配置しています。性別を問わず、幅広い年齢層の方々にご活用いただければと思います。



- 内容** 1 生殖医療の現状と話題 2 不妊治療・卵子老化・高齢出産について知る
3 妊娠・出産のしくみと話題 4 妊娠中のできごと・疾患、妊娠とくすり
※その他、育児関連資料もあります。

不妊治療について知る



『名医が教える妊活と不妊治療のすべて』

(藤原敏博,高柳明音著 あさ出版 2020.2)

産婦人科の専門医が、不妊の原因、検査や治療の流れなどを図表とともにわかりやすく解説した本。



『今すぐ知りたい！不妊治療Q&A』

(久慈直昭[ほか]編 医学書院 2019.4)

基礎的な情報から、意志決定に必要な科学的根拠までをQ&A形式でまとめた本。



一般社団法人 日本生殖医学会 <http://www.jsrm.or.jp/>

「一般のみなさまへ」のページでは、不妊に関するよくある質問がまとめられた「生殖医療Q&A」を公開しています。ダウンロードも可能。

不妊相談窓口、治療費助成、医療機関、専門医、サポート団体

埼玉県立図書館ウェブサイト「妊活情報コーナー」のページでは、不妊治療費の助成事業の情報や、サポート団体の情報を、随時更新してご紹介しています。

<https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/ninkatsu.html>

妊娠中のくすりについて

『妊娠・授乳と薬の知識 飲んで大丈夫？やめて大丈夫？ 第2版』
(村島温子[ほか]編 医学書院 2017.4)

妊娠・授乳中は、薬やサプリメント、嗜好品の摂取に不安を抱えるもの。知っておきたい基本事項から、各疾患や症状がある時にどう対応すべきかまで、わかりやすく解説しています。

一般社団法人 くすりの適正使用協議会
<https://www.rad-ar.or.jp/>

「妊娠・授乳とくすり」のページでは、これから妊娠を望む人、妊娠中、授乳中の人に向けて、薬の適正な利用について情報を公開しています。記事の内容は、ダウンロードも可能。

妊娠・出産に備えて

『産婦人科医ママの妊娠・出産パーフェクトBOOK』
(宋美玄著 内外出版社 2018.3)

妊娠・出産に際して知っておきたいあれこれを、科学的根拠を基に解説。



『赤ちゃんができたなら考えるお金の本』(ベネッセコーポレーション) [年刊]

妊娠・出産・育児でかかるお金のことや、助成金・給付金についての申請方法などを、わかりやすくまとめた本。

『ママのための帝王切開の本』
(竹内正人[ほか]編著 中央法規出版 2013.8)

母体や赤ちゃんの安全のために、緊急で帝王切開出産になる可能性は、どの妊婦さんにとってもゼロではありません。ママ向けに書かれた、一番わかりやすい「帝王切開のすべて」がわかる本。



育児に役立つ情報

『育児生活ガイドBOOK』
(土屋恵司監修 学研パブリッシング 2015.6)

『小児科医ママの「育児の不安」解決BOOK』
(森戸やすみ著 内外出版社 2018.3)



育児に関する相談窓口

埼玉県 結婚・妊娠・出産・子育て応援公式サイト

(埼玉県福祉部少子政策課) <https://www.saitama-support.jp/>

結婚から子育てまで、各ライフステージで必要とされる情報を網羅的に調べることができるウェブサイト。各相談窓口の紹介もあります。

専門論文を探す

「病気の診断や治療の根拠となる、論文やデータを確認したい。」「先端医療や最新の研究情報が知りたい。」そんな時は、データベースを使って専門論文を探してみましょう。

インターネット情報



IRDB 学術機関リポジトリデータベース（国立情報学研究所）

<https://irdb.nii.ac.jp/>

日本の学術機関リポジトリに蓄積された学術情報(学術雑誌論文、学位論文、研究紀要、研究報告書等)を横断的に検索できるデータベースです。



J-STAGE 科学技術情報発信・流通総合システム

(国立研究開発法人 科学技術振興機構)

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/-char/ja>

国内の学協会等が発表した学会誌や論文誌、会議録の全文を読むことができる電子ジャーナルのプラットフォームです。



PubMed（米国国立医学図書館） <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

世界最大の医学文献データベース。世界の主要医学系雑誌の掲載論文を検索することができます(英語)。



CiNii Articles 日本の論文を探す（国立情報学研究所）

<https://ci.nii.ac.jp/>

学術論文情報を検索対象とする論文データベースです。雑誌所在情報へのリンクから、無料で一般に公開されている論文へアクセスすることも可能です。

商用データベース



医中誌Web（特定非営利活動法人 医学中央雑誌刊行会）

国内で発行された医学・看護学等の定期刊行物、のべ約7,500誌から収録した約1,400万件の論文情報(書誌的事項や一部の抄録など)を検索できます。



最新看護索引Web（特定非営利活動法人 医学中央雑誌刊行会）

国内で発行された看護及び周辺領域の雑誌・紀要等に掲載された文献の中から、看護の実践・研究・教育に関する文献情報(書誌的事項など)を検索できます。



JDreamⅢ（株式会社 ジー・サーチ）

科学技術や医学・薬学関係の国内外の文献情報を検索できる、日本最大級の科学技術文献データベースです。海外文献は、日本語による抄録を掲載しています。

どの商用データベースも、県立久喜図書館内で無料でご利用いただけます。検索結果のコピーは1枚10円。**論文本文は、限られた文献しか収録されていません。**当館に所蔵のない論文の入手方法については、職員にご相談ください。

県内医療相談窓口

相談内容	電話番号	受付時間	機関	Webサイト等
医療安全 医療機関のこと	048-830-3541	月～金(祝休日除く) 9:00～12:00, 13:00～16:00	埼玉県保健医療部 医療整備課	https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/anzensodan/index.html
くすりの相談 (薬事相談室)	048-830-3637	月～金(祝休日除く) 9:00～12:00, 13:00～16:00	埼玉県保健医療部 薬務課	https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/soudan-soudan.html
妊娠・不妊・不育 症に関する相談	048-799-3613	月・金(祝休日除く) 10:00～15:00 第1・3土曜日 11:00～15:00, 16:00～19:00	埼玉県保健医療部 健康長寿課	https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi-sodan.html
難病に関する 相談(医療)	048-768-3351	月～金(祝休日除く) 10:00～16:00	埼玉県難病相談 支援センター	http://esaitama.org/nanbyo/soudan/iryuu.html
難病に関する 相談(生活)	048-834-6674	月～金(祝休日除く) 10:00～16:00	一般社団法人埼玉県 障害難病団体 協議会	http://www2.tbb.t-com.ne.jp/snk/NewPage/contents/shien.html
精神的な病気、 引きこもりなど	来所相談予約受付 048-723-6811	月～金(祝休日除く) 9:00～17:00	埼玉県立精神保健 福祉センター	https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/confer2.html
心の健康や悩み (こころの電話)	048-723-1447			https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokoro-tel.html
発達障害者支援 に関すること	049-239-3553 049-239-3554	月～金(祝休日除く) 9:00～12:00, 13:00～17:00	埼玉県発達障害者 支援センター 「まほろば」	https://www.dd-mahoroba.com/
薬物問題に 関すること	048-830-3633	月～金(祝休日除く) 8:30～17:15	埼玉県保健医療部 薬務課	https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/dame-zettai-public-consultation-institutions.html

最寄りの保健所・市町村保健センターでも、
健康・医療全般に関する相談を受けられます。
(県内保健所一覧：<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/hokenjo/index.html>)

どこに相談して良いかわからないときは…



県内の専門図書館

さらに専門的な資料をご覧になりたい場合、医療に関する専門図書館を利用するという方法があります。埼玉県内の専門図書館をご案内します。

公立大学法人 埼玉県立大学情報センター



県立大学の図書館で、保健医療福祉分野の図書約12万冊と、約300誌の専門雑誌を所蔵しています。

県民または県内に在勤・在学で18歳以上であれば利用が可能です(乳幼児の同伴は不可)。また、図書については県内の公共図書館を通じて取り寄せることができます。

所在地：〒343-8540 埼玉県越谷市三野宮820／電話：048-973-4122

ウェブサイト：<https://www.spu.ac.jp/library/>

国立保健医療科学院図書館



保健、医療、福祉、生活環境等を含む公衆衛生分野に関連する資料、厚生労働省の報告書やWHOの刊行物等を所蔵しています。

ウェブサイトでは、OPACのほか「厚生労働科学研究成果データベース」「イギリス公衆衛生史コレクション」等を公開。

WHOレファレンスライブラリに指定されており、事前予約をし、身分証明書を提示すればどなたでも利用できます。

所在地：〒351-0197 埼玉県和光市南2-3-6／電話：048-458-6209

ウェブサイト：<https://webopac.niph.go.jp/drupal/>

上記2館にある図書は、県内の公共図書館等まで取り寄せができます。(種類により不可のものもあります) 最寄りの図書館へお問合せください。また、社会状況によって、図書館の利用の可否や利用条件などは変更となっている可能性があります。最新の情報については、ウェブサイト等から直接ご確認ください。





埼玉県のマスコット さいたまっち

自然科学と
芸術・文学の 埼玉県立久喜図書館

〒346-8506 埼玉県久喜市下早見85-5
電話 0480-21-2659
FAX 0480-21-2791

JR及び東武線 久喜駅西口 徒歩 20 分
<https://www.lib.pref.saitama.jp/>

携帯用 QR コード



健康・医療情報リサーチガイド@埼玉 埼玉県立久喜図書館編集・発行
平成27年3月 初版発行
平成30年3月 改訂版発行
令和3年1月 改訂 2 版発行