



健康・医療情報  
リサーチガイド@埼玉  
改訂3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
健康について調べたいときは図書館へ！	4
埼玉県立久喜図書館 健康・医療情報サービスのご案内	5
◆情報ナビ からだと心のしくみについて知る	6
◆情報ナビ 病気について調べる	8
●事例 帯状疱疹の症状と治療について知りたい。	10
◆情報ナビ 検査について調べる	11
●事例 血液検査でLDLコレステロール値が高いという結果が出た。病気のリスクや改善方法を知りたい。	12
◆情報ナビ 医療機関・医師を探す	13
◆情報ナビ 薬について調べる	14
●事例 「カロナール錠200」の成分・効用、副作用について知りたい。	15
◆情報ナビ 健康食品・サプリメントについて調べる	16
●事例 眼に良いと言われるブルーベリーのサプリメントの種類や、有効性について知りたい。	17
◆情報ナビ 診療ガイドラインを探す	18
◆情報ナビ 開病記・患者会を探す	19
◆情報ナビ がんの情報を入手する	20
◆情報ナビ 認知症・介護情報を入手する	24
◆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	27
●事例 子どもをとりまくインターネットやゲームの現状と、はまり過ぎを防ぐための方法を知りたい。	29
◆情報ナビ 発達障害の情報を入手する	30
◆情報ナビ 妊活・育児情報を入手する	32
◆情報ナビ 睡眠について調べる	34
◆情報ナビ 耳の不調について調べる	35
◆情報ナビ 感染症について調べる	36
◆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



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6年9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頼できる情報を探す力、それが自分に合っているのかを判断す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？

別の人気が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けから、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

(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](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)

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



# 健康について調べたいときは図書館へ！

## ● 児玉 開氏

大妻女子大学

教職総合支援センター(図書館学) 特任教授、

日本医学図書館協会 専務理事、

医療・健康情報委員会担当理事



インターネットを使って病気や健康について調べる人は多くいますが、気がかりなのは情報の信頼性です。命に関わる病気や健康についても、信頼性の低い情報も公開されているのが現実です。そんな情報に騙されないためには情報リテラシーを身につけることが大切ですが、同じくらい役に立つのがこの「健康・医療情報リサーチガイド@埼玉」です。健康・医療情報サービスにおいて国内トップクラスの久喜図書館が作成していますので、信頼性の高い健康・医療情報が満載です。改訂を重ねていることで情報の鮮度も維持されています。

健康・医療情報は繊細な情報でもあるので、資料収集の際は図書館のレファレンスサービスを活用することをお薦めします。しかしいつでも図書館に足を運べるとは限りません。そんなとき、久喜図書館のレファレンスサービスの代わりとなるのがこのガイドです。

このガイドを活用することで、多くの方が適切で役に立つ健康・医療情報を入手されることを願っております。

### 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。

# ライフステージと健康管理

誕生

幼児期

学齢期

思春期

成人期

老年期

死

## 健康問題・様々な病気

育児

子どもの病気

うつ  
不眠

生活  
習慣病

がん

グリーフ  
ケア

予防  
接種

発達  
障害

妊娠  
出産

介護

認知症

## 図書館で解決のヒントを見つけよう！

健康問題に関する悩みは様々です。図書館では、資料の提供や取り寄せ、相談窓口・支援制度・支援施設の紹介を通して、皆さまの課題解決をサポートします。もちろん、利用者のプライバシーを守ります。

### 埼玉県立久喜図書館の健康・医療情報サービス

2階公開図書室内に「健康・医療情報コーナー」を設置し、皆様にとって役立つ健康・医療情報を提供しています。



図書

入門書から専門書まで約8,800冊

雑誌

約60タイトル

データ  
ベース

「医中誌Web」「最新看護索引Web」「JDreamⅢ」が利用可能

パンフ  
レット

専門機関から入手  
持ち帰りOK

司書が資料探しをお手伝いします。(来館・電話・ウェブサイトから申込可)

埼玉県立図書館の資料は、県内の市町村立図書館に取り寄せ可能です。最寄りの図書館へお問合せください。

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>



### 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。

# 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



### 『人間健康学』(西尾敦史[ほか]編著 唯学書房 2023.2)

「福祉と健康」「身体活動とウェルネス」「心理と教育」の3つの柱で構成されており、健康について多角的にまとめた一冊です。



### 『健康・医療心理学入門 健康なこころ・身体・社会づくり』

(島井哲志[ほか]編 有斐閣 2020.4)

健康・医療心理学は、病気と健康を分けて考えず、心身ともに健康であり続けるための支援を行う実践心理学です。健康に対して、心理学の面からどのようなアプローチができるか、ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的によい状態)について論じています。



### 『からだと病気のしくみ講義 教養・文化シリーズ』

(仲野徹著 NHK出版 2020.1)

親しみやすい語り口で体の中の4つのシステム、血液系、循環器系、呼吸器系、消化器系について紹介。それぞれの働き、つながりについて学び、正常な体の機能を知ることで、健康・病気について考えることができます。ブックガイド付き。

## からだのしくみ・構造－解剖学



### 『解剖学イラスト事典 第4版』(松村譲兒著 中外医学社 2023.8)

親しみやすいイラストと簡潔な解説でまとめられた解剖学用語事典。体の仕組みを知る、はじめの一冊におすすめです。



### 『からだがみえる 人体の構造と機能 第1版』

(医療情報科学研究所編 メディックメディア 2023. 2)

『病気がみえる』シリーズの解剖学・生理学版。各臓器の専門家が監修しており、人体に関する情報が詳細かつわかりやすくまとめられています。



### 『人体断面図鑑』(スティーブン・ビースティー画 リチャード・プラット文 宮坂宏美訳 あすなろ書房 2021.5)

2人の探検家が体の中をすみずみまで調査していく形で進む児童書。人体の構造が輪切りでわかりやすく図解されています。探検家たちのたくさんの台詞も、人体の仕組みを理解する上でポイントです。

## からだの連携・機能－生理学



『イラストでまなぶ生理学 第4版』(田中越郎著 医学書院 2023.9)

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



『なるほどなっとく！病理学plus』(小林正伸著 南山堂 2022.1)

病気にかかる一般的なメカニズムのほか、各器官に発生する代表的な疾患の特徴や病態について解説。病理学を初めて学ぶ人向けにわかりやすくまとめられています。



『好きになる病理学 第2版（好きになるシリーズ）』

(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の入門書。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。

## からだを守る－免疫学



『新しい免疫入門 免疫の基本的なしくみ 第2版（ブルーバックス）』

(審良静男[ほか]著 講談社 2024.5)

最新の知見を踏まえ、わたしたちのからだを病原体の攻撃から守る免疫の基本的なしくみと流れを解説した、免疫学の入門書。

## 「からだ」観を深める



『気ながれる身体の考古学 近世日本における養生』

(片渕美穂子著 晃洋書房 2023.3)

「健康」という言葉が頻繁に使用されるようになる以前、近世日本では「養生」という言葉が使われていました。本書では、近代医学が捉える物理的身体だけではなく、社会性、自然環境、地理的環境などの様々な関係性によって捉えられ方が変化する身体について述べています。



『すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険』

(山本健人著 ダイヤモンド社 2021.8)

人体の構造、病気と健康の境界について、医学史の大発見、ワクチン開発のエピソードなど幅広く紹介。人体の面白さ、医学の奥深さが伝わります。



『こころと身体の心理学（岩波ジュニア新書）』

(山口真美著 岩波書店 2020.9)

金縛り、共感覚、錯視などの事例をもとに、心理学や認知科学的な研究による考え方と、哲学的・現象学的な考察を共に記した身体論。バーチャルリアリティによって拡張する身体感覚についても論じています。

# 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.msdmanuals.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.4.0』(寺島裕夫編著 医学通信社 2024.2)



『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)

<https://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)

<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。



**おまとめ！健康事典** (NHK) <https://www.nhk.jp/p/kyonokenko/ts/83KL2X1J32/blog/bl/p92Kj48qlx/>



『家庭の医学』(主婦の友社編 主婦の友社 2018.2)



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

## 入門書



『名医が教える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)『心不全と重症化の予防 名医が教えるよくわかる最新医学』(主婦の友社 2024.4)



『健康ライブラリーシリーズ』(講談社)

様々な病気をQ&A形式で解説。健康ライブラリーアイラスト版もあります。

(例)『嚥下障害治療大全』(講談社 2024.4)



『体のトリセツ』(渡邊眞理執筆者代表 法研 2024.1)

ちょっとした不調、メンタルの不調、感染症、がんなどについて、自分の身体の取扱い方(=トリセツ)をイラスト付きで解説した本。「ふろく」には、「病院に上手にかかるには」や「さまざまな社会資源」などの項目があります。

## 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.11 運動器・整形外科 第2版』(メディックメディア 2024.1)



『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)『かんテキ肺保護にこだわる人工呼吸』(メディカ出版 2024.2)

## 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)『標準精神医学 第9版』(医学書院 2024.2)

## ●事例 病気について調べる

### Q. 帯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



『ガマンしていませんか？帯状疱疹の痛み』

(岡秀昭[ほか]著 ライフサイエンス出版 2021.3)

症状や治療、予防ワクチンなどについて解説されています。



『標準皮膚科学 第11版』

(岩月啓氏監修 照井正[ほか]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 2023-2024』

(高橋健造[ほか]編 南江堂 2023.1)

専門家向けの本ですが、標準的な診断・検査や治療方針をることができます。

#### ● 雑誌記事では



松尾光馬著 「帯状疱疹Q&A」

(『NHKきょうの健康 2023年3月』 p68-71 NHK出版 2023.3)



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>

「ヘルペスと帯状疱疹」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.8

「家庭版」で、「帯状疱疹」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]）の資料も見てみましょう。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う。 ➔ 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

病気の早期発見や予防のために行われる「検査」。「どのような検査をするのか」「健康診断の検査結果の見方がわからない…」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



### 『検査のしくみ・検査値の読み方 最新版 イラスト図解』

(西崎泰弘著 日本実業出版社 2022.12)

看護学生・看護師向けの本ですが、検査の基礎知識からはじめり、主な検査のやり方が図解されています。後半には検体検査と生体検査の2つのパートに分け、各検査の目的や異常値とその原因がまとめられています。巻末に索引もあり。



### 『最新 健康診断と検査がすべてわかる本 改訂新版』

(矢富裕[ほか]編 時事通信出版局 2024.9)

病院で受ける各種検査の内容や検査を受ける時の注意点、検査結果の生かし方などを、専門の医師が易しく解説。検査の最新知識だけでなく、基準値ははずれたときに疑われる主な病気の症状や治療法も知ることができます。



### 『今日の臨床検査』(南江堂)[隔年刊]

臨床検査について網羅的に解説されています。医療従事者向けの本ですが、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



### 臨床検査とは (一般社団法人 日本臨床検査振興協議会)

<https://www.jpclt.org/introduce/>



検査の流れがわかりやすく説明されています。「検査のパンフレット」のページでは、体の部位から起こりうる病気や検査の種類を調べることができます。



### 臨床検査って何？ (一般社団法人 日本衛生検査所協会)

<https://www.jrcla.or.jp/clinical/>



「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などが確認できます。

## ●事例 検査について調べる

Q. 血液検査でLDLコレステロール値が高いという結果が出た。病気のリスクや改善方法を知りたい。



県立図書館の資料で調べる



『最新 健康診断と検査がすべてわかる本 改訂新版』

(矢富裕[ほか]編 時事通信出版局 2024.9)

「血液生化学検査」の項目に、LDLコレステロール値の高値が続く場合に疑われる脂質異常症などの病気、見直すべき生活習慣についての解説があります。



『ひと目でわかる検査数値 改訂第2版』

(亀山祐実[ほか]著 同文書院 2023.4)

「LDLコレステロール」の項目に、LDLコレステロール値が高い場合に疑われる主な病気、コレステロールの構造、悪玉コレステロールと善玉コレステロールの違いなどが簡潔にまとめられています。



『今日の臨床検査 2023-2024』(南江堂 2023.6)

「脂質代謝検査」の項目に、LDLコレステロール値が高いほど進行しやすい病気、脂質異常症の診断基準のほか、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示されています。

### ●雑誌記事では



「特集 コレステロールと中性脂肪」(『栄養と料理 90(2)』女子栄養大学出版部 2024.2)

動脈硬化をはじめLDLコレステロールと関係の深い病気、上がってしまったLDLコレステロールを改善する食習慣、具体的なレシピなどがわかりやすくまとめています。



インターネットで調べる ➔ p.11



臨床検査って何？ (一般社団法人 日本衛生検査所協会)

LDLコレステロール値が高い場合に疑われる主な病気のほか、検査の留意点として遺伝が大きく影響するなどの説明があります。

### 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、特定の病気から検査の種類や方法を知りたいときは、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)※を探す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



### 医療情報ネット(ナビイ) (厚生労働省)

<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>

診療科目やキーワード、提供しているサービス、地域など様々な情報から全国の医療機関・薬局を検索できます。音声読み上げにも対応。



### 病院機能評価結果の情報提供 (公益財団法人 日本医療機能評価機構)

<https://www.report.jcqhc.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を審査し、一定の水準を満たしていると評価した「認定病院」を検索できます。一部の病院については審査結果報告書も公開されています。



### 世界の医療事情 (外務省)

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

大使館・総領事館で働く医務官が直接調査した情報を掲載。医療施設のほか、各国の衛生・医療事情や赴任時に推奨される予防接種も紹介されています。



### World's Best Hospitals (Newsweek)

<https://www.newsweek.com/rankings> ※英文

アメリカの国際ニュース誌『Newsweek』が毎年発表している世界の病院ランキング。医療施設のデータや患者満足度に基づき作成されています。「Choose Rankings」から「World's Best Hospitals」を選ぶと表示されます。国ごとのランキングも表示可能。



## 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]

令和4年度以降は県ウェブサイト「病院・救急診療所名簿」に掲載されています。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/byouinmeibo.html>



### 『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]



### 『最新治療データで探す名医のいる病院』(医療新聞社) [年刊]

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

「今飲んでい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、薬を正しく使用するために、用法・用量などの大切な情報を記載したもので  
す。2019年の薬機法改正により、従来の紙媒体での情報提供に代わり、電子的な方法によ  
る提供が基本となっています。

### 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、製薬企業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。一部英語版あり。



**『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。

### 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・タバーセンター）  
<https://jsm-db.info>  
日本語・英語検索可能。添付文書、特徴、薬効等が確認できます。



**『JAPIC一般用医薬品集』**（日本医薬情報センター）[年刊]

### 漢方薬



**『健康保険が使える漢方薬の事典』**（今津嘉宏著 つちや書店 2022.6）  
健康保険が使える漢方薬（医療用医薬品）について、薬の概要、適応する症状、副作  
用等の注意点を確認できます。 ➡ PMDAのウェブサイトも見てみよう

## ●事例 薬について調べる

### Q. 「力口ナール錠200」の成分・効用、副作用について知りたい。

「力口ナール」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「アセトアミノフェン」といい、解熱鎮痛剤です。医療用医薬品(医師が処方する薬)を調べるツールに載っています。なお、「力口ナールA」は市販されており、一般用医薬品(薬局などで市販する薬)を調べるツールに載っているため、間違えないように注意が必要です。



インターネットで調べる ➡ p.14



**PMDA (独立行政法人 医薬品医療機器総合機構)**

「添付文書等検索」から「医療用医薬品 情報検索」ページに移り、一般名・販売名に「力口ナール」と入力して検索すると、「力口ナール錠200」の「添付文書」を見るることができます。組成(有効成分、添加剤)、効能・効果、副作用など「力口ナール錠200」について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**

「くすりのしおり」ページで、製品名に「力口ナール」と入力して検索すると、「力口ナール錠200」の「くすりのしおり」(製薬企業が患者さん向けに薬の情報を詳しくまとめた文書)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 2024 1巻』**

(日本医薬情報センター 2023.9)

巻頭の「五十音索引」で「力口ナール」を引くと、「アセトアミノフェン」の項目に掲載されていることがわかります。

組成、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

薬の情報は隨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、何に効果があるのか。安全性は確かめられているのか。自分で調べてみることが大切です。



## 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。



### 機能性表示食品の届出情報検索（消費者庁）

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/foods\\_with\\_function\\_claims/search/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search/)



機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度です。こちらのウェブサイトからは、全ての機能性表示食品の届出情報を確認することができます。



### 「統合医療」情報発信サイト（eJIM）（厚生労働省）

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/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代替医療を組み合わせて行う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7版』

(日本健康食品・サプリメント情報センター編 同文書院 2022.5)

素材や成分別に安全性、医薬品との相互作用(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・サプリメント知りたいことガイドブック』

(畠山智香子[ほか]著 中央法規出版 2021.4)

健康食品やサプリメントについての37のQ(問い合わせ)に対し、情報リテラシーや食品の安全性等の専門家が回答した本。Q&Aの他に、コラム欄も充実しています。

## ●事例 健康食品・サプリメントについて調べる

### Q. 眼に良いと言われるブルーベリーのサプリメントの種類や、有効性について知りたい。



インターネットで調べる ➔ p.16



#### 「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)

「素材情報データベース」から、「ブルーベリー」の項目を調べると、概要のところに「(前略)「眼によい」等といわれ、サプリメント等に使用されるのは野生種のビルベリー(後略)」とあります。「ビルベリー」の項目に、概要、成分、有効性、参考情報などがまとめられています。



#### 機能性表示食品の届出情報検索(消費者庁)

「機能性表示食品の検索」画面から「機能性関与成分を含む原材料名」の項目に「ブルーベリー」と入力すると、関連のサプリメントを調べることができます。届出番号、届出日、届出者名、サプリメントの商品名、機能性関与成分名、表示しようとする機能性等のほかに、現在販売中かどうかもわかります。目の疲労回復についての記述も散見されます。



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7版』

(日本健康食品・サプリメント情報センター編 同文書院 2022.5)

「ブルベリー」の項に、概要、安全性、有効性、医薬品との相互作用、使用量の目安がまとめられています。網膜疾患、白内障、近視、緑内障などの眼疾患に対する有効性に関しては、網膜疾患に有用である可能性を示すエビデンスはあるものの、その他の眼疾患に有効という十分なエビデンスはないと書かれています。

### 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。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

厚生労働省の以下のウェブサイトには、健康被害に関する情報をはじめ、健康食品について、知っておきたい情報がまとめられています。



「いわゆる「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\\_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/hokenkinou/index.html)



# 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.jcqhc.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ます。  
部位や疾患による絞り込みが可能で、一部のガイドラインは本文の閲覧もできます。「診療ガイドラインQ&A(基礎編)」のページもあります。



**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/>



疾患の分類や部位、キーワードで、どのようなガイドラインがあるか検索できます。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ることもあります。

### 図書での出版 例



**『鼻アレルギー診療ガイドライン 2024年版 改訂第10版』**  
(日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会編 金原出版 2024.3)

病気によっては患者さん向けの診療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 2023年版』**  
(日本乳癌学会編 金原出版 2023.1)



**『診療ガイドラインUP-TO-DATE 2024-2025』(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

闘病記とは、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。



埼玉県立久喜図書館

### 闘病記コーナーのご案内

闘病記を「がん」や「脳の病気」、「こころの病気」などに分類・整理して並べたコーナーです。本の背にその本の中で扱われている病名を表示していますので、探すときの参考にしてみてください。



### 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/](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のリストです。病名ごとに分類されたりリストをPDFファイルでダウンロードすることができます。



### 健康と病いの語りデータベース ディペックス・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/](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。

## 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。



### かんしん広場（アイ・モバイル株式会社）

<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。

## 情報ナビ

# 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。

お持ち帰りいただける関連パンフレットも多数ご用意し、がんについて幅広い情報を集めています。



## 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]

#### 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！



ウェブサイトからダウンロードもできます。

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

埼玉県のがん対策については以下のウェブサイトにまとめられています。  
がん診療指定病院の一覧や各種相談窓口の情報を確認できます。



#### 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>



埼玉県立久喜図書館では、信頼できるがん情報の探し始めたのポイントやおすすめの図書、インターネット情報をまとめた『がん情報リサーチガイド@埼玉』を作成しました。がんの相談窓口や患者会といった、がんと向き合うために役立つ情報も掲載しています。以下のウェブサイトからダウンロードできます。



### 『がん情報リサーチガイド@埼玉』 (埼玉県立久喜図書館)

[https://www.lib.pref.saitama.jp/  
guide/health/service/post-42.html](https://www.lib.pref.saitama.jp/guide/health/service/post-42.html)



## 診療ガイドラインはがん情報の基本 ➡ p.18



### 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。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が掲載されています。

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

一般向け・医療関係者向けに各種がんの予防、検診、標準治療など様々な解説があるほか、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。『がんになつたら手にとるガイド 患者必携 普及新版』ほか、がんに関する各種冊子をダウンロードできます。



### 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) <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や、患者さん向けと医療専門家向のがん種別解説が閲覧できます。





## 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/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、がん症状別のレシピを検索できます。



## 埼玉県がん対策推進計画(令和6年度～11年度)

(埼玉県保健医療部疾病対策課)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/126569/r6gantaisakukeikaku.pdf>



埼玉県ではがん対策を総合的・計画的に推進するため、埼玉県がん対策推進計画を策定しています。令和6年度から令和11年度までの第4期計画では、科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実、患者本位で持続可能ながん医療の提供、がんとともに尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築が目標に挙げられています。

## がんの相談窓口 治療や仕事、これから的生活に不安を抱いたときは…

### がん相談支援センター

- ➡ p.20「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.21「がん情報サービス」のウェブサイト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、看護師や医療ソーシャルワーカー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さん(休職中も含む)で、無料(要予約)です。

### 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](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電話相談を受ける無料の窓口があります(社会保険労務士の電話相談のみ要予約)。

### 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、復職に際して不安を抱えるがん患者さんや家族を対象に、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(要予約)です。



## がんとお仕事チェックシート

(国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院)

<https://cancer-work-checker.com/>



治療と仕事の両立やお金の不安について、13個の質問に答えるとお悩み度とお役立ち情報が簡単にわかります。判定結果をもとに、同院相談支援センターへの相談予約(相談は無料)もできます。

## AYA世代(15~39歳ごろ)のがんとがん教育について

AYAとはAdolescent and Young Adultの略で、進学、就職、結婚などのライフイベントが重なる思春期・若年成人を指します。ライフステージの転換期にがんを予防し、身近な人のがんに備えるため、改正がん対策基本法や新学習指導要領に基づき、学校でがん教育が行われています。ここでは、がん教育に役立つ情報を紹介します。



### 埼玉県「がん教育総合支援事業」実施報告書

(埼玉県教育局保健体育課)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/gan-houkokusyo.html>



モデル校(小学校・中学校・高等学校)の「がん教育授業研究会」での学習指導案や「がん教育指導者研修会」の講演内容等が公開されています。



### がん教育 (文部科学省)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1370005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1370005.htm)

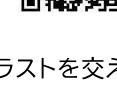
がん教育推進のための教材や、外部講師を活用したがん教育ガイドラインなどを掲載。



### 『ちゃんと知りたい「がん」のこと 1~3』

(保坂隆監修 幸運社編 汐文社 2021.5~10)

がんの基礎知識やがん予防、がん検診の重要性について、写真やイラストを交えて、子どもにもわかりやすく解説しています。



### 『学校におけるがん教育の考え方・進め方』

(植田誠治[ほか]著 大修館書店 2018.3)

著者はがん教育の第一人者。理論から各校種におけるがん教育の展開例、がん教育の評価までを学ぶことができます。



AYA世代のがんについては、調べ方案内「AYA世代のがんについて知る」に情報をまとめました。埼玉県立図書館ウェブサイト「がん情報コーナー」のページでは、ほかにも調べ方案内や資料リストをダウンロードできます。

➡ p.20「埼玉県立久喜図書館 がん情報コーナーのご案内」

# 認知症・介護情報を入手する

令和19年には国民の3人に1人が65歳以上になると見込まれている超高齢化社会、日本。誰もが認知症に関わる可能性がある中、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、お持ち帰りいただけるパンフレットや関連資料を集めたコーナーです。



## 認知症を理解する



### 『認知症世界の歩き方』

(筧裕介著 認知症未来共創ハブ[ほか]監修 ライツ社 2021.9)

「とにかく、「本人」の視点で認知症を知ることのできる本を目指しました」－読者は「認知症世界を旅する旅人」。認知症の人にはこの世界がどのように見えている、どんなことに困っているのか。「認知症のある方が生きている世界」を13のストーリー(旅)にまとめた本です。



### 『家族のためのはじめての認知症ガイド』

(松永慎史編著 中央法規出版 2023.4)

「認知症かな?と思ったら」「診断を受けたら」「安心して暮らすために知っておきたいこと」「認知症とともに生きること」の4つのパートにわけて、認知症についての基礎知識、活用できる制度や相談窓口、予防までをわかりやすく解説しています。



### 認知症情報ポータル

(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)

<https://www.ncgg.go.jp/dementia/>



認知症の基本情報のほか、よくある相談・Q&Aを公開しています。認知症に関するリンク集やダウンロードできるパンフレット類も充実しています。

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おり、各種パンフレットも無料でダウンロードできます。相談員が無料で電話相談にも対応しています。

## 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。



### 『図解でわかる認知症の知識と制度・サービス』

(石原哲郎編著 中央法規出版 2023. 10)

認知症の人の生活課題と解決策について、「栄養と食事の課題・サービス」「排泄の課題と制度・サービス」「入浴の課題と制度サービス」等細かな項目ごとに紹介しています。制度の活用事例も多数掲載されており、参考になります。



### 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/nintisyosennta.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政令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の一覧が確認できます。



## 一人で悩まない 相談窓口 / 本人・介護者の心を支えるために



### 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。



### 『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』

(内門大丈監修 ナツメ社 2024. 2)

「介護を楽にする家族の向き合い方・接し方」の章では、認知症の受け止め方・受け入れ方のほか、接し方や介護のヒント、介護疲れをため込まないための方法やチェックリスト等が紹介されています。

## 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](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。



『バリデーション入門 認知症の人の想いを傾聴・共感するコミュニケーショ  
ン法』(ナオミ・ファイル[ほか]著 中央法規出版 2023. 6)

バリデーションとは、認知症高齢者とコミュニケーションを行うための方法の一  
つです。この本では、バリデーションの基本から、個人に向けたバリデーション、  
グループバリデーション等を具体的に説明しています。

## 認知症の予防に役立つ情報



『認知症を正しく知って、予防しよう！ 神戸大学コグニケアの挑戦』  
(神戸大学認知症予防推進センター著 神戸新聞総合出版センター 2021. 3)

認知症の基礎知識から、認知症診療の現場の様子、予防法までを解説していま  
す。「第3章 認知症を予防する」では、なぜ予防が必要なのかという説明からは  
じまり、運動、食事、人とのつながりなど、多角的な情報を提供してくれます。

### 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なとこ  
ろで取り入れられています。



『総説回想法とライフレビュー 時・人・地域をつなぎ、今に生かす』  
(野村豊子著 中央法規出版 2023. 9)



『ケアの現場・地域で活用できる回想法実践事例集』  
(野村豊子[ほか]編 中央法規出版 2022. 8)



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

労働環境や人間関係など日々の生活の中で積み重なるストレスによって、心の健康を損なう人が増えています。社会や企業、家庭に与える影響も拡大していることから、心の健康(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



『そうだったのか！精神科の病気 その人には何が起きていて、どうケアすると助けになるのか』(中村創著 医学書院 2023.12)

精神科の主要な疾患を看護の立場からわかりやすく解説。疾患の概要や原因、対応方法について経験談を交えながら書かれています。



『統合失調症 病気の理解と治療法 新版 健康ライブラリーイラスト版』(伊藤順一郎監修 講談社 2023.3)

統合失調症の概要や治療法、社会復帰のための準備、支援制度についてまとめられています。「健康ライブラリー」シリーズには、このほかにも「うつ病」や「適応障害」に関する本があります。



『ウルトラ図解アルコール依存・薬物依存 病気を理解して、正しい治療につなげる』(樋口進監修 法研 2024. 2)

アルコールと薬物依存について、治療法や家族にできることなどを解説。



こころの情報サイト (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター)  
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

心の健康や病気の基礎知識のほか、地域の相談先や助成・支援制度など治療や生活へのサポートに関する情報がまとめられています。



### こころの不調で困ったときの相談窓口

埼玉県立精神保健福祉センター ➔ 相談窓口の詳細については p.38へ

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



心の健康や悩みに関する電話相談の窓口や来所予約の紹介があります。

### 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。

## 働き世代のメンタルヘルス



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。セルフケアの方法や体験記、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」 電話以外にメール・SNSでも相談できます。

0120-565-455 月・火 17~22時、土・日 10~16時（祝日、年末年始除く）



『職場のポジティブメンタルヘルス4 ウィズ/ポストコロナでいきいき働く工夫』(島津明人編著 誠信書房 2024.2)

健康でいきいきと働くための組織的取り組みやセルフケアの方法を紹介。



『どうする？家族のメンタル不調』(井上智介著 集英社 2022.11)

心を病んだ家族をケアしつつ、自分の生活や心の健康を守るために情報を掲載。

「働く人のメンタルヘルス相談」(埼玉県労働相談センター) 産業カウンセラーによる面談での相談ができます(要予約)。 048-830-4522 月～木(祝日、年末年始除く)

## 子どものメンタルヘルス



『心の病気にかかる子どもたち 精神疾患の予防と回復』  
(水野雅文著 朝日新聞出版 2022.1)

新学習指導要領に基づき、学校で精神疾患について学ぶ高校生やその保護者、教員に向けて書かれた本。精神疾患について間違った思い込みをしてしまいがちなトピックスなどが紹介されています。



『子どもの精神医学ハンドブック 第3版』  
(清水将之著 日本評論社 2021.3)

子どもの育ちについて学ぶ人や、精神保健に関わる職種の人たちが、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・教職員向けページへのリンクもあります。

## 精神疾患について、もっと詳しく知りたい人へ



『標準精神医学 第9版 Standard Textbook』(尾崎紀夫[ほか]監修 水野雅文[ほか]編 村井俊哉[ほか]執筆 医学書院 2024.2)

精神医学を学ぶための定番の教科書。精神医学の専門家が、精神医学とは何かという概論から各精神疾患の歴史、病因、症状、診断、治療までを解説しています。



『精神科の薬がわかる本 第5版』(姫井昭男著 医学書院 2024. 2)  
精神科全領域の薬に関する正確な知識をわかりやすくまとめた本。

## ●事例 精神疾患・精神衛生(メンタルヘルス)について調べる

### Q. 子どもをとりまくインターネットやゲームの現状と、はまり過ぎを防ぐための方法を知りたい。



県立図書館の資料で調べる



『思春期の「つながる気持ち」はどこへ行く？ 学校に行きづらい子どもとネット・ゲーム・SNS』（関正樹著 日本評論社 2024.5）

子どもの居場所として機能するインターネットやゲーム、SNS、動画・小説投稿サイトの現状と、はまり過ぎなどの問題を抱えた子どもの診察事例を紹介。



『心が壊れる「ゲーム依存」からどう立ち直るのか MINERVA Excellent Series 3』（樋口進監修 ミネルヴァ書房 2023.12）

「なぜネットゲームにはまってしまうのか」の項目に、子どもがゲームにはまる理由とその対策がゲームビジネスや依存のメカニズムに基づき解説されています。



『ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち 子どもが社会から孤立しないために 子どものこころの発達を知るシリーズ 10』  
(吉川徹著 合同出版 2021.2)

児童精神科医が、自身もインターネットやゲーム好きな子どもだった経験からICTとの付き合い方を解説。「使い過ぎを防ぐためにできること」の項目に、ICTリテラシーを身につけるために役立つ約束作りのコツがまとめられています。

#### ● 雑誌記事では



「特集 発達障害とゲーム」（『そだちの科学（40）』日本評論社 2023.4）

ゲームが子どもの発達に及ぼす影響について、児童精神科医、児童養護施設の職員、スクールカウンセラー、プロゲーマーなど様々な立場からの論考を掲載。



インターネットで調べる



特定非営利活動法人ASK（特定非営利活動法人ASK）  
<https://www.ask.or.jp/>

各種依存の予防や回復の支援を行う団体のウェブサイト。インターネット依存の度合いを測るテストや、ゲーム依存の相談先を紹介。



#### ポイント

インターネットやゲームの使用時間が長い=依存とは一概に言えません。特に、インターネットの使い過ぎについてはまだ研究が少なく、診断基準も確立されていません。最新の動向や研究についてはデータベースで検索してみましょう。



専門論文の探し方については p.37へ

# 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ィジー、簡単でわかりやすい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

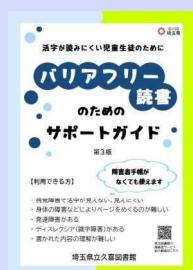
活字が読みにくい児童生徒のために 第3版』

(埼玉県立久喜図書館発行 2024.3 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。



マルチメディアディ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



### 『これ一冊で大人の発達障害がわかる本』

(岩波明編 診断と治療社 2023.4)

大人の発達障害について、概要や診断と検査、治療法がまとめられています。高等教育での支援や就労支援が受けられる機関、生活支援のページもあり、周囲がどのように支援すればよいかがわかります。



### 『発達障害グレーゾーンの子の育て方がわかる本 健康ライブラリースペシャル』

(広瀬宏之監修 講談社 2023.10)

発達障害グレーゾーンの子の困りごとの事例を挙げ、親がどのように接すればよいかをまとめています。



## 『ここは、日本でいちばん患者が訪れる大人の発達障害診療科』 (加藤進昌著 プレジデント社 2023.2)

発達障害を診療する医師の立場から、大人の発達障害(特にASD(自閉スペクトラム症))の特性や診断について書かれた本です。診断のその先、発達障害の患者さんが生きやすくなるために社会不適応を減らす方法や、支援プログラムにも言及しています。家族や職場の人に対する支援方法も知ることができます。

## 当事者の体験談を読む



### 『発達障害に生まれて 自閉症児と母の17年 (中公文庫)』 (松永正訓著 中央公論新社 2023.10)

自閉症児の勇太くん(仮名)とその母の17年間を描いたルポルタージュです。自閉症と診断されてから療育を受け、学校生活を送るまでが当事者の親の立場から書かれています。文庫本のためのエピローグでは、5年後の様子がわかります。



### 『夢見た自分を取り戻す 成人ディスレクシア、50代での大学挑戦』 (井上智著 佐藤里美監修 エンパワメント研究所 2018.11)

43歳のときに自分がディスレクシアだと知った著者が大学受験に挑み、見事合格し学生生活を送る様子が書かれています。読めないこと・書けないことで苦しんでいる子どもや大人、周囲にいる人たちに向けた著者からのメッセージもあります。

## 支援情報について知る



### 『発達障害のある人が受けられるサービス・支援のすべて』 (嬉泉監修 ナツメ社 2023.7)

幼児期から就学期、就労期、親が亡くなったなどの準備まで、ライフステージごとに発達障害のある人が受けられる支援がまとめられています。また当事者が何に困り、どのような支援を受けたのかという事例も掲載されています。



### 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です。「発達障害に気づく」と「こんなとき、どうする?」のページでは、乳幼児期から成人までライフステージ別にポイントやQ&Aが紹介されています。



### 発達障害総合支援センター (埼玉県福祉部) <https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0614/index.html>

発達障害の支援者育成や地域の支援機関への助言、相談会などを行う組織です。支援機関の情報の他に、支援者向けの研修や講座、動画で学ぶ発達障害などのページがあります。



# 妊活・育児情報を入手する

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手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・出産・育児情報コーナー

### のご案内

妊娠、出産、不妊治療、育児に関する資料や情報を集めたコーナーです。



#### 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。



埼玉県立図書館ウェブサイト「妊活・出産・育児情報コーナー」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。

## 不妊治療について知る



『不妊治療を考えたら読む本 科学でわかる「妊娠への近道」最新版(ブルーバックス)』(浅田義正[ほか]著 講談社 2023.8)

医療者と非医療者の共著により、不妊治療について一般の人にもわかりやすくまとめられています。保険診療に関する解説もあります。



『男性不妊症診療ガイドライン 2024年版』

(日本泌尿器科学会編 メディカルレビュー社 2024.2)

検査や治療法等、男性不妊症の基本がわかります。性機能障害、里親制度・養子縁組制度に関する解説もあります。



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、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。



## 不妊に関する支援



新ウェルカムベイビープロジェクト関連事業

(保健医療部健康長寿課) [https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/welcome\\_baby.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/welcome_baby.html)

早期不妊検査・不育症検査助成制度を実施している埼玉県内各市町村が一覧でわかります。



## 妊娠・出産に備えて



### 『赤ちゃんができたら考えるお金の本』

(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・給付金の申請方法などをわかりやすくまとめています。



### 『安心すこやか妊娠・出産ガイド 改訂5版』

(関沢明彦監修 大槻克文[ほか]編 メディカ出版 2023.7)

検査の目的や、そこで異常を発見したときにどのような心配があるのかなど、『産婦人科診療ガイドライン：産科編2023』に準拠して解説。



### 妊娠と薬（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iyakuhin/ninshin\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/ninshin_00001.html)



妊娠中の医薬品の使用について解説。相談窓口も紹介しています。



### 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp>



「妊娠と薬情報センター」で妊娠・授乳中の薬の服用について、Web問診から近くの拠点病院の相談外来でカウンセリングが受けられます。また「患者・ご家族の方へ」内「妊娠・出産をお考えの方」ページに、帝王切開や切迫流産などがわかる出産に関するコラムを掲載。

## 産後・育児に役立つ情報



### 『この1冊であんしんはじめての育児事典 改訂新版』

(細部千晴総監修 朝日新聞出版 2023.3)

月齢ごとの発育・発達情報や基本のお世話について解説。検診情報のほかに、子どもがかかりやすい病気や受診・再受診の目安についても紹介しています。



### 『子育てで眠れないあなたに 夜泣きドクターと睡眠専門ドクターが教える細切れ睡眠対策』

(森田麻里子[ほか]著 KADOKAWA 2021.4)

睡眠医療医が、細切れ睡眠の危険性とその解消法について紹介しています。



### 『マンガでわかる！産後うつ？と思ったら読む本』

(立花良之[ほか]監修 あらいぴろよマンガ・イラスト 主婦の友社 2023.4)

産後うつの原因と症状、そこから抜け出すための改善策を紹介しています。

## 子育て全般に関する支援



### 埼玉県 結婚・妊娠・出産・子育て応援公式サイト

(埼玉県福祉部こども政策課)

<https://www.saitama-support.jp/>



ライフステージに合わせて必要とされる情報を網羅的に調べられます。各相談窓口の紹介や、あかちゃんの駅の登録施設等を調べられる「子育てマップ施設検索」もあります。

# 睡眠について調べる

国際比較によると、働く日本人の睡眠時間は短いことがわかっています。寝不足は集中力の低下や肥満、生活習慣病につながるとも言われ、うつ病の発症リスクが上がることも指摘されています。



### 図書



#### 『睡眠学の百科事典』(日本睡眠学会編 丸善出版 2024.6)

睡眠研究者による国内最大の学術団体、日本睡眠学会が編纂した事典。266項目のテーマで最新の知見も交えて睡眠学のほぼ全ての領域を体系的に解説。各項目は2~4ページと簡潔にまとめられており、初学者にも読みやすい構成です。



#### 『日常生活から学ぶ子どもの発達障害と睡眠』

(山下裕史朗監修 原宗嗣[ほか]編 診断と治療社 2024.5)

子どもの発達と睡眠の関係、特に発達障害のある子どもが抱えがちな睡眠の問題についてライフステージごとに紹介しています。主に医療従事者を対象としていますが説明はわかりやすく、よりよい眠りのためのヒントが得られます。



#### 『不眠睡眠障害治療大全 健康ライブラリー』

(井上雄一監修 講談社 2023.7)

不眠をはじめとする睡眠に関する悩み、睡眠障害とその治療法についてQ&A形式で説明しています。眠りの質・量を改善する方法を知りたい方に。

### インターネット情報



#### 睡眠対策 (厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou\\_suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou_suimin/index.html)



健康・医療・介護分野で良質な睡眠を支援する関係者等に向けて作られた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、快眠のヒントを成人、子ども、高齢者の対象別にまとめた「Good Sleepガイド」などを公開しています。



#### 一般社団法人 日本睡眠学会

<https://jssr.jp/>



「睡眠医療認定」のページに日本睡眠学会専門医、同歯科専門医、同検査技師、専門医療機関等の都道府県別一覧が掲載されています。



#### NCNP病院 国立精神・神経医療研究センター

<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sd/sleep-disorder.html>



睡眠障害外来を開設する、睡眠・覚醒障害等の研究機関。「眠りと目覚めのコラム」では、各担当医が睡眠にまつわる身近な話題を情報発信しています。

# 耳の不調について調べる

加齢や騒音など様々な原因によって、誰もが耳が聞こえにくくなるリスクを抱えています。聞こえに障害が生じると周囲とのコミュニケーションが難しくなり、孤独や不安を感じやすくなります。耳の不調・障害の原因や治療法だけでなく、心の負担とその乗り越え方も調べて、備えておきましょう。



## インターネット情報



一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会  
<https://www.jibika.or.jp/>



耳鼻咽喉科・頭頸部外科が扱う病気の症状や治療法の解説、Q&Aなどを掲載。耳鼻咽喉科専門医と補聴器相談医の都道府県別一覧も確認できます。



“聞こえる”プロジェクト（一般社団法人 新田・小川聴覚・補聴器研究所）  
<https://www.kikoeruproject.jp/>



済生会宇都宮病院の新田医師が開発した、補聴器を使った脳のトレーニングによる聴覚リハビリテーションを紹介。補聴器が合わない原因、難聴と認知症の関係など、補聴器・難聴の情報を掲載。



埼玉聴覚障害者情報センター

<https://saitama-info-center.sai-donguri.org/>



聴覚障害者への情報提供を総合的に推進する埼玉県の拠点施設。手話通訳・要約筆記の派遣や講習会、相談事業を紹介しています。



埼玉県聴覚障害児支援ポータルサイト（埼玉県社会福祉事業団）  
<https://saitama-nancho.jp/>



難聴児やその家族のための相談窓口、支援を受けられる場所などの情報がまとめられています。

## 図書



『耳は悩んでいる（岩波新書）』  
(小島博己編 岩波書店 2023.12)



聞こえない、つまる、かゆいといった耳の症状について、現役医師たちが様々な角度から最新の知見も含めてわかりやすく説明しています。



『聴こえの障がいと補聴器・人工内耳入門 基礎からわかるQ&A』  
(黒田生子[ほか]著 学苑社 2022.10)

言語聴覚士である著者が、当事者、支援者、専門家向けに聴覚障害と補聴器・人工内耳について様々な項目をQ&A形式で詳しく説明しています。



『誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本』  
(杉浦彩子著 さくら舎 2020.9)

心のケアも含めて難聴・耳鳴り診療を行っている専門医が、耳の不調の原因・メカニズムから治療法、聞こえを助ける機器の選び方、支援制度まで解説しています。

# 感染症について調べる

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)だけではなく、人類はこれまで数々の感染症と闘い、また共存してきました。過去に流行した感染症の流行から収束までの資料は、様々な示唆を与えてくれます。一方、最新の情報も欠かせません。専門機関のウェブサイトで確認しましょう。



## 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\\_iryou/kenkou/kekka-kansenshou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekka-kansenshou/index.html)



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。



### NIID 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。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



### 『日本の感染症 明らかにされたことのこされた課題』

(菅又昌実編 南山堂 2022. 10)

日本の感染症対策の概要をはじめとして、「ほぼ制圧できたと考えられるのに発生が再び増加している感染症」「依然として制圧が困難な感染症」「新たに発生している感染症」等にわけて、多数の専門家が執筆しています。



### 『ビジュアルパンデミック・マップ 伝染病の起源・拡大・根絶の歴史』

(サン德拉・ヘンペル著 竹田誠[ほか]日本語版監修 日経ナショナルジオグラフィック社 2020. 3)

豊富な図版、感染地図等の資料と共に、人類がこれまで闘ってきた感染症について詳しく解説しています。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)以前まで。



### 『ウイルスって何だろう どこから来るのか？（ちくまQブックス）』

(青野由利著 筑摩書房 2022. 7)

10代に向けて編まれたシリーズの中の1冊で、感染症を引き起こすウイルスについてわかりやすく解説しています。

## 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



#### 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会議録、論文集を公開している電子ジャーナルのプラットフォーム。一部の認証付き記事を除き、ほとんどの記事は本文を無料で読むことができます。



#### PubMed (米国国立医学図書館) ※英語

<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に掲載された論文を検索することができます。PubMed Central(PMC)へのリンクがある論文は本文が無料公開されています。



#### CiNii Research (国立情報学研究所)

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



文献情報や各種研究機関の研究データ、プロジェクト情報などを横断検索できる学術情報の検索基盤。一般公開されている論文は、各機関のウェブサイト等へのリンクからアクセスできます。

### 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・看護学の専門誌など約4,000誌から収集した1,600万件超の医学論文情報(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。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。

検索結果の印刷は白黒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。

# 情報ナビ

## 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	二次元コード
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	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/anzensodan/index.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/anzensodan/index.html</a>	
くすりのこと (薬事相談)	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	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/soudan-soudan.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/soudan-soudan.html</a>	
妊娠・不妊・不育症に關すること	048-799-3613	月・金 (祝休日除く) 10:00～15:00 第1～4土曜日 11:00～15:00, 16:00～19:00	埼玉県保健医療部健康長寿課	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi-sodan.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi-sodan.html</a>	
難病に關すること(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	<a href="http://esaitama.org/nanbyo/soudan/iryou.html">http://esaitama.org/nanbyo/soudan/iryou.html</a>	
難病に關すること(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	<a href="https://sai-shonan-kyo.jimdofree.com/">https://sai-shonan-kyo.jimdofree.com/</a>	
心の健康や悩み (こころの電話)	048-723-1447	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	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokorotel.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/kokorotel.html</a>	
発達障害者支援に關すること (19歳以上)	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」	<a href="https://www.dd-mahoroba.com/">https://www.dd-mahoroba.com/</a>	
発達障害者支援に關すること (18歳以下)	048-601-5551	月～金(祝休日除く) 8:30～17:15	福祉部 埼玉県発達障害総合支援センター	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/b0614/soudan.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/b0614/soudan.html</a>	
薬物問題に 關すること	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	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/dame-zettai/public-consultation-institutions.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0707/dame-zettai/public-consultation-institutions.html</a>	

最寄りの保健所・市町村保健センターでも、  
健康・医療全般に關する相談を受けられます。

どこに相談して良いかわからないときは…

(県内保健所一覧 : <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/hokenjo/index.html>)

# 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2,000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が(乳幼児の同伴は不可)。

所在地:〒343-8540 埼玉県越谷市三野宮820  
電話:048-973-4122 FAX:048-973-4810  
E-mail: tosho@spu.ac.jp  
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(所蔵資料が検索できるシステム)のほか「厚生労働科学研究成果データベース」等を公開。

WHOレファレンスライブラリーに指定されており、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:048-458-6212 FAX:048-469-0326  
E-mail: libweb@niph.go.jp  
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。



# 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

<https://www.lib.pref.saitama.jp>

JR及び東武伊勢崎線 久喜駅西口 徒歩20分



埼玉県マスコット「コバトン」

埼玉県立図書館  
ウェブサイト



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

令和6年10月

改訂3版発行