

不調なんて…

ふきとほせ!!



図書館で未病予防



図書館で未病予防

「最近ちょっとした不調が色々…」

「症状は何もないけれど、検査の結果に異常があった…」

まだ病気ではないけれど、健康とも言えない。
そんなグレーゾーンの状態が、中医学でいう「未病」です。

体やこころからのSOSを受け止め、自分に責任を持って生活習慣を改善すれば、多くの病気は十分に防ぐことができます。

図書館には、食や運動など、生活習慣改善のヒントになる本がたくさんあります。
症状や病気の知識をあらかじめ得ることができる本も色々と揃えています。

健やかな生活への第一歩を、今ここから踏み出してみませんか？





目次

不調とおさらばしませんか？ 合計117冊の本があなたを待っています！

*** その1 気になる不調 ～その正体は？対策は？～1-18**

「何となくおかしい...」大きな病気を防ぐには、日常の小さな症状に気が付き、対処することが大切。
日常よく出会う不調の正体と対策を、事前に確かめておきましょう。
全般的なものから症状ごとの本まで、72冊を集めました。

*** その2 生活上手で健康上手 ～日々の不調対策～.....19-28**

病気を防いで、健康に長生きするには、まずは食事や運動など、正しい生活習慣を整えることが肝心です。
生活習慣を改善し、日々健康に過ごすためのコツが詰まった本、36冊を集めました。

*** その3 病院の不安を解消 ～お医者さんと上手にコミュニケーション！～29-31**

不調を感じたらお医者さんに相談を。
自分の体の状態を、いかに適切に要領よく伝えるかは、よい医療を受ける鍵となります。
上手な症状の伝え方、説明の聞き方など、賢い患者になるために役立つ9冊です。



リストの見方

	本のタイトル	出版社	出版年	請求記号		
16	めまいがするときに読む本	鈴木 衛／監修 東京医科大学耳鼻 咽喉科教授	小学館	2010	496.6	めまい・ 耳鳴り
						1105327751

その本の資料番号です。
タイトルが言いにくい場合は、
この番号をカウンターでお伝え下さい。
本を探すことができます。

テーマごとの
連番

本の著者と
当時の所属

本の概要です。
日販マークの内容紹介文から転載しています。
(それ以外の場合は、括弧書きで引用部分を示しています)

「1 気になる不調」ではその本が対象としている症状を、
「2 生活上手で健康上手」では、その本が対象としている生活改善のポイントを
「3 病院の不安を解消」では、その本が対象としている不安解消のポイントを
簡単な言葉でまとめています



1 気になる不調 ～その正体は？対策は？～

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
1	58歳からの人には言えないからだの悩み R60の教科書	川嶋朗／著 東京女子医科大学 附属青山自然医療 研究所クリニック所 長	講談社	2010	498.3	全般	1105952384 しっかり知って、自分で予防、自分で治す。R60になると出やすいからだの不調から、加齢による悩み、生活習慣病まで、最新の医療情報と治療の指針、自分でできる予防法・対処法を図解でわかりやすく解説する。
2	私、医者に行ったほうがいいですか？ 身体の変調に気づいたら読む本	山田修／著 吉良有 二／著 【山田】東京女子医 大血液内科准教授 【吉良】公立昭和病 院循環器内科部長	日本経 済新聞 出版社	2010	498.3	全般	1106023169 朝起きると目眩がする。左腕がしびれる。味覚が変わった…。それは大きな病気の予兆かも。身体が発するサインと病気の関係を症状別にわかりやすく図解。頼りになるホームドクターとなる1冊。
3	未病クリニック ちょっと気になる症状がでたときに読む本	橋本 信也／編集 日本医師会常任理 事	中央法 規出版	2004	598.3	全般	1104560519 病気の悪化を防いだり、予防するためには日常の小さな症状に気付くことが大切。本書では大きな病気になる前に知っておきたい対処法を、専門医が各部位の症状ごとに1つ1つ取り上げて解説する。
4	読む人間ドック	中原英臣／著 新渡戸文化短大学 長(医学博士)	新潮社	2010	S/598. 3	全般	1106042888 「いつもの症状」は重大な病気の兆候か、単なる年のせい。45の自覚症状をとり上げ、意外な病気と治療の最新知識を紹介。「未病」を発見するための実用的なチェックリスト付き。一家に1冊の必読書。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
5	女性の医学大全科 思春期→性成熟期→更年期→高齢期女性の体の悩みや気になる病気の症状すべてがわかる	女性の健康週間委員会／監修	主婦の友社	2010	495	全般(女性)	1105923450
							思春期から高齢期まで、ライフサイクルに合わせて変わる女性の体。妊娠、更年期障害、ストレスなど、女性特有の体の悩みや、気になる病気の症状と治療法などを詳しく解説。子宮頸がんワクチンなど最新情報も網羅。
6	シルバーエイジの健康book 更年期を卒業した貴女に贈る	堀口雅子／著 産婦人科医、女性成人病クリニック副院長、「性と健康を考える女性専門家の会」会長	保健同人社	2008	495	全般(女性)	1105494353 尿もれ、子宮脱、婦人科がん、コレステロール、食事、運動、性生活…。更年期の後、女性が気をつけるべきからだの変化とは。閉経後の長い時間をいきいきと、健やかに過ごすための知識や知恵をわかりやすく紹介。
7	更年期障害 改訂新版 専門のお医者さんが語るQ&A	水沼英樹／著 日本更年期医学会理事長	保健同人社	2009	493.1	更年期	1105835795 更年期障害の基礎知識と改善・予防策、診断・治療について解説。更年期と女性特有の疾患に女性ホルモンが効く理由などがよくわかる。2009年に新しくなった、ホルモン補充療法ガイドラインに沿った改訂版。
8	「更年期」なんて、コワくない！ 体も気持ちもラクになる100の処方せん		主婦の友社	2001	495.1	更年期	1103950604
							「更年期の不調をふきとばす日常生活でできるちょっとしたコツ」「この方法でラクになる！」「ここから始まった！私の更年期」「女の体の悩み解消法」ほか(目次より)

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
9	更年期からだと心の変化で悩む人に	後山 尚久／監修 大阪医科大学産婦人科助教授	日本放送出版協会	2002	495.1	更年期	1104361983 この本では、更年期障害に多く見られる体や心の変化に対応するために、生活の中でできるポイントを、症状別に詳しく解説しています。(「はじめに」より)
10	女性ホルモンを味方にする本 エイジングに負けない！！	日経ヘルスプルミエ／編	日経BP社	2009	495	更年期ほか	1105654741 肩凝りや不眠、冷え、むくみ、腰痛など、女性が悩む10大不調の解決法から、女性の若返りホルモンを増やす食事のコツ、漢方の使い方、知っておきたい更年期についてまで、医師・専門家が語り尽くす。
11	ホルモンの病気がわかる本	出雲 博子／著 聖路加国際病院内分泌代謝科医長	法研	2007	493.4	更年期ほか	1105324006 月経不順、冷え性、便秘、低血圧、不眠、多尿…。原因不明の長引く症状は、ホルモンバランスが原因かも。誤診されやすいが、診断さえつけば必ず治る。各種ホルモンの働きとホルモンの病気の治し方などを解説。
12	男の更年期	ジェド・ダイヤモンド／〔著〕藤原 美子／訳 心理療法士(特に男性更年期を研究)	新潮社	2002	493.1	男性の更年期	1104282577 男性更年期とはなにか？早ければ35歳から始まる男性更年期が及ぼす肉体的変化と精神的変化を、ベテラン・セラピストが解説し、その対処法を指南する。アメリカのベストセラー、ついに日本上陸！(見開きより)

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
13	おとこの老後	米山公啓／著 作家、医師	集英社	2009	S/498.3	男性の更年期ほか	1105926487 定年後の人生こそ自分の人生。「うつ」や「ボケ」の危険を乗り越え、健康な心と体をつくる方法を、著者が豊富な実例をもとに提言。男の老後を明るく探る。
14	おとなの頭痛を治す本 頭痛・めまい・耳鳴り・難聴の最新治療がわかる	清水俊彦／著 東京女子医科大学脳神経センター脳神経外科頭痛外来非常勤講師	角川学芸出版	2009	493.7	頭痛・めまい・耳鳴り・難聴	1105669376 「ただの頭痛」という診断名の頭痛はない。頭痛の権威、行列のできる診療所として有名な医師・清水俊彦が、頭痛の対処法をまとめ、最新情報を解説。頭痛に関する基本的な知識や、最新の治療法を網羅した書。
15	図解めまい・耳鳴り・頭痛の正しい治し方と最新治療ひとりで悩まなくてもいい！	清水俊彦／著 東京女子医科大学附属病院脳神経外科頭痛外来講師	日東書院本社	2010	496.6	頭痛・めまい・耳鳴り・難聴	1106040775 明らかな原因が不明のめまい、耳鳴り、難聴の症状を抱える人が増え続けている。本書では、めまい、耳鳴り、難聴の原因を、主に「耳の病気」と「脳の病気」に大別し追究。症状をやわらげる方法も紹介する。
16	めまいがするときに読む本	鈴木 衛／監修 東京医科大学耳鼻咽喉科教授	小学館	2010	496.6	めまい・耳鳴り	1105327751 めまいの不安の入門書。めまいのタイプや原因となる病気を取り上げ、どの科を受診すればいいのか、どのような検査や治療が行われるのかなど、気になる点をオール図解・図表でわかりやすく解説する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
17	美人増髪計画 もっと、おしゃれができる髪になる	浜中聡子／著 AACクリニック銀座 院長	ベストセ ラーズ	2010	494.8	抜け毛	1105858037 全国600万人の薄毛に悩む女性に朗報。ついにその悩みから解き放たれる時がきた。最新医療をはじめ、抜け毛を防ぐ生活習慣から心の処方箋まで、Dr. 浜中の女性のための完全抜け毛読本。
18	ほら、あの「アレ」は…なんだっけ？ 私の記憶はどこ行った？	マーサ・W. リア／著 藤井留美／訳 【リア】「ニューヨーク・タイムズ・マガジン」の元アーティクルエディター兼スタッフライター	講談社	2010	493.7	もの忘れ	1105965642 なぜ年をとるともの忘れがひどくなるのか。自分の記憶力にちょっぴり不安を抱える著者が、第一線の専門家らにインタビュー。「病気ではないもの忘れ」について、なぜ、いつ、どのようにして起こるのかを探る。
19	不眠症 原因・タイプ別眠れるからだに体質改善！	仙頭正四郎／編著 瀬尾港二／著 羽根善弘／著 山本淑子／著 【仙頭】大阪市福島区仙頭クリニック院長	農山漁村文化協会	2008	498.3	不眠	1105496275 薬に依存しないで、眠れるからだを取り戻す。不眠のタイプの自己診断法を紹介し、タイプ別に原因を診断。タイプ別漢方治療や、ツボ療法、気功、アロマセラピーなど、家庭でできる予防・改善法を具体的に解説する。
20	目の病気がわかる本 見えにくい見づらい	岩崎 琢也／監修 東京医科大学霞ヶ浦病院眼科科長・助教授	法研	2007	496.3	目のトラブル	1105334450 「どのように見えにくいのか」は、目の病気を診断する上でとても重要。目の病気にかかった時にはどのような見え方をするのか、最近増加している加齢黄斑変性も含め、目の病気の早期発見法、最新治療について詳述する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
21	治し方がよくわかる疲れ目・目の痛み イラスト図解	戸張 幾生／監修 東邦大学医学部名誉教授	幻冬舎	2004	496	目のトラブル	1104597560 本書では、疲れ目を大きなテーマとして、その背景、原因(老眼、ドライアイ、目の病気など)、予防法について、豊富なイラストをまじえて解説しています。
22	オトナこそ歯が命	花田 信弘／著 国立保健医療科学院口腔保健部長	小学館	2005	497	口のトラブル	1105951980 歯と病気のことを説くとともに、日々のケア方法、そして虫歯菌をもとから絶つ究極の予防・治療法「3DS」を紹介！また、「噛む」ことだけにとどまらない、歯および口腔機能の役割や、予防を目的とした歯科医とのかかわり方も提唱する。(裏表紙より)
23	歯周病予防と口腔ケア 放っておくと糖尿病、心筋梗塞の元凶に ホーム・メディカ・ブックス・ビジュアル版	下野正基／監修	小学館	2009	497.2	口のトラブル	1105838278 メタボリックシンドローム、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞など、全身疾患の元凶となる歯周病について詳しく紹介。その予防・治療法を、自宅での正しい口腔ケアを中心に、ビジュアル満載でわかりやすく解説する。
24	歯周病	新井 高／編著 鶴見大学歯科部第二歯科保存学教授	保健同人社	2003	497.2	口のトラブル	1104384340 歯周病と虫歯の予防・治療により、一生自分の歯で食事をする事ができる。本書では、歯周病に関する原因、予防法、治療法などの疑問点について、最新の情報を交えながら、専門医がわかりやすく解説する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
25	皮膚のトラブルが治らない ときの本 みんなの女性外来	対馬ルリ子／総監修 ウイミンズ・ウェルネ ス銀座クリニック	小学館	2009	494.8	皮膚のト ラブル	1105651762 ニキビ、乾燥肌、アトピー、シミ、シワなど、大人 の肌トラブルの症状をどうしたら繰り返さず、治し ることができるのか。皮膚科、産婦人科、漢 方、精神科など各分野の専門家が、様々な角度 からアドバイスする。
26	高血圧の食事術	NHKきょうの健康 「きょうの健康」番組 制作班／編 主婦と 生活社ライフ・プラス 編集部／編 苅尾七 臣／監修 佐藤敏子 ／監修	主婦と 生活社	2010	493.2	高血圧	1106045337 NHK「きょうの健康」の病気別シリーズ第2弾。 高血圧を予防・改善するレシピやワザを紹介。面 倒な塩分&カロリー計算は不要。塩分の“置き換 えテクニック”でおいしい減塩おかずが簡単にで きる方法を解説。
27	血圧心配症ですよ！ まだ 「薬」で血圧を下げているあ なたへ	松本光正／著 おおみや診療所 内 科医	本の泉 社	2008	493.2	高血圧	1105501405 毎日血圧を測り、高血圧を薬で下げている人は 血圧心配性。薬に頼らない血圧との付き合い方 を、血圧とは何かという話から、血圧測定の正し い知識、薬に頼らない生き方まで、患者と医者との 対話からやさしく紹介。
28	心臓病で死なない本 専門 医が明かす予防法のすべ て	石川恭三／著 杏林大学医学部名 誉教授	グラフ社	2009	493.2	心臓の 不安	1105667420 心臓病になりやすいタイプや予見できる症状など、 実際の臨床例50以上を紹介しながら予防法 を解説。病気に対する考え方や、予防法、治療 法などの最新の情報を、専門医が紹介。心臓病 を防ぐために必読の書。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
29	高脂血症 名医の言葉で病気を治す	及川眞一／著 日本医科大学教授	誠文堂 新光社	2009	493.2	脂質の異常	1105825630 現代人の日常の生活習慣が原因で引き起こされることが多い、高脂血症＝脂質異常症。本書では、その仕組みから様々な病気、運動や食事による療法、高脂血症のQ&Aまでを専門医が詳しく解説する。
30	動脈硬化症 名医の言葉で病気を治す	小林洋一／著 昭和大学医学部教授	誠文堂 新光社	2009	493.2	動脈硬化症	1105653651 様々な生活習慣病の出発点となる動脈硬化症。本書では、その発症原因から、ほかの病気との相互関係、検査・治療法、予防法などを専門医がわかりやすく解説。動脈硬化をよく知り、予防・治療に役立てるための1冊。
31	肺と呼吸に不安があるときに読む本	寺本信嗣／監修 東京病院呼吸器科医長	小学館	2008	493.3	肺・呼吸のトラブル	1105496283 人より歩く速度が遅くなったら要注意。700万人の潜在患者がいる肺と呼吸の生活習慣病COPDがよくわかる、呼吸器疾患の入門書。オール図解・図表でわかりやすい。COPDセルフチェックシート付き。
32	中高年のたばこ病COPD（慢性閉塞性肺疾患）しつこい咳・息切れは要注意	巽 浩一郎／著 千葉大学医学部呼吸器内科助教授	保健同人社	2004	493.3	肺・呼吸のトラブル	1104396765 息が苦しいという症状は、痛みと共に、人間にとっては最もつらい症状の一つです。少し体を動かすだけでも息苦しいという症状で苦しむのがCOPDという病気です。この本では、COPDとはどのような病気であり、どのような原因で起こり、どのように治療・対処していくべきかを解説します。（「はじめに」より）

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
33	胆のうの病気	糸井隆夫／著	保健同人社	2009	493.4	胆のうの不安	1105636862
		東京医科大学病院 (消化器内科)					胆のうは体の奥深くに位置するため、病気があってもわかりにくい臓器。胆石、胆のう炎、胆のうポリープ、胆道がんなど、胆のうの病気の基本知識と、症状、診断、最新の治療方法をQ&A形式でわかりやすく解説。
34	コレステロールを下げる生活読本	渡辺 孝／著	主婦と生活社	2007	493.2	コレステロール	1104024706
		老年病研究所長					本書は図表を多数掲載し、わかりやすく、読みやすく、また日常生活で活かせる知恵がいっぱい盛り込んであります。どうぞ、ご自身のコレステロールを正しく管理され、健康長寿づくりを達成されますよう祈ります。
35	食べて治す！コレステロール・中性脂肪を下げるレシピ303 最新版	弥富秀江／監修	学研パブリッシング	2010	491.4	コレステロール	1105949679
		管理栄養士					主菜・副菜を選んで組み合わせるだけで、コレステロール値・中性脂肪値を下げる献立が完成。手軽に作れて、おいしくヘルシーな303レシピを収録する決定版。カロリー・コレステロール・塩分などを全品に表示。
36	女性のためのコレステロールガイド 健診で、数値が気になったときに読む本	天野恵子／著 ヘルスサポート研究会カナン／著	保健同人社	2010	491.4	コレステロール	1105966350
		【天野】野中東皓会 静風荘病院特別顧問					女性の場合、コレステロール値は更年期を境に急上昇し、男性と違う観点からのコレステロール値の管理が必要といわれている。女性とコレステロールの関係について、治療や薬、生活と食事のヒントまで平易に解説する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
37	コレステロールを下げる生活事典	井上修二／監修	成美堂出版	2008	491.4	コレステロール	1105502932
		共立女子大学家政学部教授(医学博士)					コレステロールに関する基礎知識や、ライフスタイル改善のヒントが満載。ダイエットに効果的な食べ方、血中コレステロール値を下げる肉・油の選び方、ストレス解消になる運動、予防に役立つ健康食品などを紹介する。
38	むくみをとってやせやすくなる本	対馬ルリ子／総監修	小学館	2010	493.1	むくみ	1106030545
		ウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック院長					足、顔、まぶたの「むくみ」即効解消法から、「むくみにくくやせやすいからだ」になるダイエット方法まで紹介。内科や産婦人科、漢方やスポーツレーナーまで、各分野の専門家が様々な角度からアドバイスする。
39	メタボリック症候群 名医の言葉で病気を治す	小田原雅人／著	誠文堂新光社	2009	493.1	メタボ	1105641839
		東京医科大学教授					糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞などの成人病の原因ともなるメタボリック症候群。その基礎知識から、検査と診断、予防と対策などを解説。食事療法、運動療法など、具体的な対処法を紹介。
40	内臓脂肪は命の危険信号おなかポッコリ！	栗原 毅／著	小学館	2006	493.1	メタボ	1102499793
		東京女子医科大学教授・戸塚ロイヤルクリニック所長					メタボリックシンドロームは、自分がその危険性を認識してライフスタイルの問題点を改善すれば、治療を受けなくてもそこから脱出することが可能です。(中略)おなかの脂肪を減らし、1日も早くメタボリックシンドロームから脱出して、健康に年を重ねていきましょう。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
41	予防医学からみた肥満、糖尿病、がん メタボリックシンドロームを克服する	河田純男／著 山形大学医学部消化器内科教授	丸善プラネット	2009	493.1	メタボ	1105863243 糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、がんなど生活習慣病の根底には、肥満、メタボリックシンドロームがある。本書では、メタボリックシンドロームと生活習慣病について、最新の予防医学からわかりやすく解説する。
42	進化医学からわかる肥満・糖尿病・寿命	井村 裕夫／著 財)先端医療振興財団理事長(専門は内科学)	岩波書店	2008	493.1	メタボ・糖尿病	1104062920 進化医学とは、生命進化の歴史から病気の原因を明かそうとする試み。本書は、進化の過程で人が獲得・喪失してきた形質によって肥満・糖尿病など現代人特有の病気が引き起こされるメカニズムについて解説する。
43	女性の尿トラブル 気になる症状を改善する	加藤久美子／総監修 名古屋第一赤十字病院女性泌尿器科部長(排尿診療)	日本放送出版協会	2010	495.4	尿のトラブル	1105952061 頻尿、尿漏れ、排尿困難といった尿トラブルは、多くの方が抱える悩み。本書では、女性に多くみられる尿トラブルを取り上げ、基礎知識から、医療機関で行われる治療とともに、自分でできる改善法を詳しく紹介する。
44	「排尿トラブル」処方せん 尿もれ、頻尿を解決。膀胱炎、過活動膀胱、前立腺肥大、膀胱癌、前立腺癌の最新治療法情報！	菊地栄次／著 福島茂／著 【菊地】慶應義塾大学病院泌尿器科専任講師	本の泉社	2010	494.9	尿のトラブル	1106027426 トイレが近い、血が混じっていたなど、排尿トラブルに悩む人必読。「トイレが近い」状態に潜む様々な病気と、気づかなければ不治の病となる泌尿器の癌について解説。尿に関する泌尿器科学の全体像を見渡せる1冊。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
45	おしりスッキリ痔の話 痔を治す安心ハンドブック	草間香／著	保健同人社	2008	494.6	痔	1105482069
		草間かほるクリニック院長					ひとりで悩みがちな痔だが、治療によって快適な日々が取り戻せる。本書では、病院ではどんな治療が行われているか説明。女医ならではの視点とアドバイスで、受診への不安を解消する。
46	ウサ子の祝便ノート 体腸管理と便ピのおはなし	石倉 ヒロユキ／著 弁野 義己・松田 保秀／監修	地球丸	2006	493.4	便秘	1102498308
		【石倉】イラストレーター、エッセイスト 【弁野】農学博士 【松田】胃腸・肛門病専門松田病院院長					あなたの肌のくすみも、アレルギーも、イライラも、もしかしたら便ピのせいかもしれない。たかが便ピと侮らず、今すぐ祝便生活を始めよう。出してスッキリ、ウサギでもわかる便ピと美肌の絵本。
47	腸がスッキリきれいになる本	松生恒夫／著	法研	2010	493.4	便秘	1105941106
		松生クリニック院長					便秘や腹部膨満感の改善には、腸の機能回復を助ける日々の食生活の改良や、ライフ・スタイルの改善が重要。本書では、最新医学に基づいた腸スッキリメニューと実践方法を紹介。タイプ別便秘解消法の決定版。
48	腹痛・便秘が辛いときの 本	対馬ルリ子／総監修	小学館	2009	493.4	下痢・便秘・腹痛・吐き気など	1105828063
		ウイミンズ・ウェルネス銀座クリニック院長					頑固な便秘、最悪なタイミングでおこる下痢、いつもの腹痛…、体質だとあきらめないで。内科や産婦人科、泌尿器科、精神科から漢方やスポーツトレーナーまで、各分野の専門家がおなかのトラブルの解決法を紹介する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
49	誰にも言えないアソコらへんの話。肛門科・泌尿器科・婦人科の知りたかった正しい情報教えます。	たかぎりょうこ／著 野澤真木子ほか／監修 【たかぎ】コミックエッセイスト 【野沢】日本橋レディースクリニック院長(肛門科)	マガジンハウス	2010	494.6	排便・排尿・生理の悩みなど	1106023177 女性だから知りたい、でも言いづらい。そんなデリケートな悩みを明るく楽しく解消。肛門科、泌尿器科、婦人科の知りたかった正しい情報を紹介。“アソコらへん”の病気のことがわかる爆笑コミックエッセイ。
50	もうがまんしない！この生理痛、あの不調 不妊や病気になる前に世界初「月経血ドック」で早めのケア	小杉 好紀／著 ウィメンズクリニック 南青山院長	集英社	2006	495.4	生理痛	1103978613 婦人科に行かなくても、おなかの中の状態を検査できる「月経血ドック」を詳しく紹介。また、サビない卵子・元気な子宮のためのセルフケア、女性の体のトラブルや病気を解説。「女性のメカニズム」がわかる1冊。
51	骨盤臓器脱 QOLを高めるために 40歳からの女性の医学	高橋悟／著 日本大学医学部泌尿器科学系主任教授	岩波書店	2008	495.4	骨盤臓器脱	1105503195 原因や症状、体への負担が少ない最新の治療法など詳しく解説。全国の専門治療施設、相談窓口なども紹介。
52	男性の病気の手術と治療 診察室では聞けない前立腺・ED・がんの心得	堀江重郎／著 帝国大学医学部教授	かまくら春秋社	2010	494.9	男性器の悩み	1106023078 50歳を過ぎたら、前立腺、EDなど泌尿器の病気も疑おう。最前線で診療に当たる泌尿器科の権威が、男性の泌尿器の病気とその治療方法についてわかりやすく解説。患者の実際の疑問に答えるQ&Aも充実。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
53	前立腺で、もう悩まない！	細井康男／著 新都心クリニック東京前立腺センター院長	ベストセラーズ	2009	494.9	男性器の悩み	1105625394 前立腺は排尿と射精のコントロールをする男性器。中高年男性の大半がかかる肥大やガンが原因のトラブルは簡単に解決できる。切らずに治す名医が、最新情報と治療法を紹介。前立腺の病気と上手に付き合うための書。
54	尿酸値を下げたいあなたへ痛風予備軍への処方せん	山中寿／著 東京女子医科大学附属膠原病リウマチ痛風センター	保健同人社	2008	493.6	尿酸値が高い	1105472128 「尿酸値が高い」といわれた人が、自分の体に何が起きているのかを理解し、適切な対処ができるようにまとめた書。高尿酸血症や痛風の患者からよく受ける質問も多数採り上げ、誤解や疑問も解消。
55	新国民病ロコモティブシンドローム 長寿社会は警告する	中村耕三／著	日本放送出版協会	2010	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1105936064 足腰の骨、関節、筋力の劣化が歩行困難をもたらすロコモティブシンドロームが、今日本で喫緊の問題となっている。この概念の提案者が、その発生のメカニズムから具体的な症状、治療や予防の取り組みまでを総解説する。
56	1,100万人の骨粗鬆症“沈黙の疾患”と上手につきあうための本	折茂 肇／編集代表 東京都老人医療センター名誉院長	ぎょうせい	2006	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1103999452 推定患者数1100万人のうち、治療を受けているのは20%程度。高齢者の骨折原因トップの骨粗鬆症を正しく理解して、骨折に始まる寝たきりを防ぎ、元気な高齢者を増やすための具体的なヒント集。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
57	医者いらず肩・腰・ひざの痛みをとる本 R60の教科書	近藤信和／著 荒井洋介／著 【近藤】近藤整形外科院長 【荒井】わかば名倉堂整骨院院長	講談社	2010	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1105963944 つらい腰痛、肩こり、ひざ痛などを生活の中で改善。1日5分からできる、痛み対応エクササイズ集。正しい治療法・対処法はもちろん、再発防止のための日常の基本姿勢や運動、ストレッチまでを図解で網羅した1冊。
58	関節リウマチ 新しい治療、正しい知識で克服する 40歳からの女性の医学	田中良哉／著 産業医科大学医学部第1内科学講座教授(同病院副院長)	岩波書店	2009	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1105624330 症状、検査と診断、最新の治療法、治療薬とその副作用、患者が受けられる医療・福祉制度などを詳しく解説。
59	ひざが痛くてつらいときに読む本	黒田 栄史／監修 聖路加国際病院整形外科医長・リハビリテーション科長	小学館	2006	494.7	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1104011521 老化やO脚やX脚が原因になり、ひざ関節の軟骨が摩耗して、痛みや炎症を起こす「変形性ひざ関節症」を中心に、ひざの痛みを和らげる方法など、様々な不安を解消していく、「ひざの痛みの入門書」。
60	トータル・バランス・コンディショニングで動いて良くなる！腰痛「どうしていいかわからない」人のための腰痛改善法	安藤 邦彦／著 佐藤 拓矢／著 【安藤】安藤整形外科クリニック 【佐藤】アスリートトレーナー	山海堂	2006	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1104009178 腰痛には必ず原因がある。腰痛の原因をチェック&追及し、バランスボールを中心に用いてストレッチ+筋強化で筋バランスを改善。専門医+トレーナーがわかりやすく教える、「動いて治す」腰痛改善法。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
61	トータル・バランス・コンディショニングで動いて良くなる！膝痛「痛みをやわらげたい」人のための膝痛改善法	安藤 邦彦／著 佐藤 拓矢／著 【安藤】安藤整形外科クリニック 【佐藤】アスリートトレーナー	山海堂	2007	493.6	骨や関節、筋力の不安、からだの痛み	1104021108 運動療法は、原因を追究した上で処方されなければ効果がない。自分の膝痛を診断、症状の把握を行い、筋バランス調整、アライメント調整、荷重コントロールの3つのステップで、膝痛改善のエクササイズを解説する。
62	〈医師〉〈看護師〉〈患者・家族〉による糖尿病の本	阪本要一／著 東めぐみ／著 高橋一征／著 【阪本】東京慈恵会医科大学教授 【東】慢性疾患看護専門看護師 【高橋】糖尿病友の会「愛宕会」会長	岩波書店	2010	493.1	糖尿病	1106034745 専門の医師と看護師、患者自身が、食事療法、運動療法、医療などとともに日々暮らしていく方法を紹介。
63	よくわかる 糖尿病 気になる血糖値が無理なく安定する	鈴木吉彦／著 糖尿病専門医	主婦の友社	2009	493.1	糖尿病	1105669525 大きく変わる糖尿病治療の最先端情報をいち早く紹介。面倒な栄養計算がいっさいいらない、評判の3連カード式食事献立も網羅。すぐできる、誰でもできる、糖尿病対策がぎっしり詰まったわかりやすい本。
64	わかりやすい 糖尿病テキスト 改訂3版	国立病院機構熊本医療センター糖尿病教室運営委員会／編	じほう	2008	493.1	糖尿病	1105867483 まさに糖尿病は「生活習慣病」の代表選手です。(中略)糖尿病の治療を行う上で、必要な知識を解説したもので、イラストを多く取り入れるなど一般の方々に理解しやすいように工夫してあります。(「序」より)

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
65	最新 血糖値を下げる知恵とコツ オールカラー	主婦の友社／編	主婦の友社	2008	493.1	糖尿病	1105472672 飲んで、食べて、軽く体を動かして、自分で血糖値を下げ、合併症を防ぐ、具体的な方法・レシピが満載。既刊「血糖値を下げる知恵とコツ」を大幅にリニューアルした、血糖値の自己管理を手助けする1冊。
66	糖尿病レシピ7日間トレーニング	藤原美佐／著 管理栄養士、調理師、食生活アドバイザー					高橋書店
67	奥菌壽子の超かんたん！糖尿病ごはん「激うま」レッスン	奥菌壽子／著 相磯嘉孝／著 【奥菌】家庭料理研究家 【相磯】糖尿病専門クリニック・あいそ内科院長	PHP研究所	2010	493.1	糖尿病	1105957011 糖尿病の予備軍の人や、血糖値が気になりだした人のために、少しずつ生活を変えて、ステップアップしながら、無理なく健康的な食生活が身につく方法を紹介。食物繊維たっぷり、早食いを防ぐアイデア満載のレシピ集。
68	腎臓の病気 改訂新版	富野康日己／著 全日本腎臓学会理事など	保健同人社	2009	494.9	腎臓の不安	1105630519 腎臓病とメタボリックシンドロームは、自覚症状が乏しく発見が遅れがち。近年注目の慢性腎臓病とメタボリックシンドロームの概念とともに、腎臓病の新知見を含めた基礎知識、症状・診断・治療をQ&A形式で解説。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不調内容	本の特徴／概要
69	腎臓病 早期発見・早期治療が決め手腎臓を守るための薬物療法・食事療法	中尾俊之／監修 日本腎臓学会理事、 日本病態栄養学会 理事など	高橋書店	2010	494.9	腎臓の不安	1105963589 どんな病気よりも、ことさら早期発見が大切になる腎臓病。腎臓を守るための薬の知識、進行を防ぐための食事療法や日常生活など、腎臓病に関する最新の知識を患者の立場に立ってやさしく、わかりやすく解説する。
70	腎臓病の人のためのおいしい特効メニュー 栄養計算がいらぬ	金沢 良枝／〔監修〕 主婦の友社／編 東京家政学院短期 大学助教授(医学博士・ 管理栄養士)	主婦の友社	2006	494.9	腎臓の不安	1104002769 腎臓病学や栄養学に基づいて、食事療法の進め方を解説すると同時に、よりよい食事療法が行えるよう、工夫をこらしたレシピ集。簡単なルールに従って、患者の好みで組み合わせれば、おいしい献立が手軽に作れる1冊。
71	胆道・膵臓の病気がわかる本当は怖い	川田 彰得／著 外科・消化器外科専門医	現代書林	2006	493.4	肝臓・胆のう・膵臓などの不安	1104006877 生活習慣から起こってくる慢性病はさまざまですが、最も怖いのは「ほとんど症状もないまま、気がついたら取り返しのつかないことになっていった」という病気でしょう。肝臓・胆道・膵臓という臓器は、私たちのからだの奥深い部分で生命維持のために日夜じっと黙ってはたらいしています。アルコールや胆石でいためつけられても、なかなか弱音を吐いてくれません。(「はじめに」より)
72	胆のうの病気	糸井隆夫／著 臨床家	保健同人社	2009	493.4	肝臓・胆のう・膵臓などの不安	1105636862 胆のうは体の奥深くに位置するため、病気があってもわかりにくい臓器。胆石、胆のう炎、胆のうポリープ、胆道がんなど、胆のうの病気の基本知識と、症状、診断、最新の治療方法をQ&A形式でわかりやすく解説。

2 生活上手で健康上手 ～日々の不調対策～

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
1	治す・防ぐ・若返る健康医学事典 食べ方+運動 からだ力編	日野原 重明／総監修 西崎 統／監修 中村 丁次／栄養監修 湯浅 景元／運動監修 【日野原】聖路加国際病院理事長・名誉院長	講談社	2006	498.3	生活習慣全般（食・運動）	1103989719 病気にならないからだ若さが手に入る。ストレッチでらくになる、メタボリック症候群を予防・改善、筋力アップで関節痛解消など、6つのパートで構成。巻頭特集は、3日であらだが変わる運動と食事の処方箋。
2	先手健康暮らし 60歳からのスローライフ	小内亨／著 おない内科クリニック院長	旬報社	2010	498.3	生活習慣全般（食・運動）	1105932600 健康維持、病気予防のための基本的な情報を提供する1冊。生活習慣病対策から老化防止の食事法、元気もとの運動法、60歳からの健康術の4章から紹介。「イチヨウ葉エキスが認知症に効く」などコラムも掲載。
3	がんばらない健康法「7悪3善1コウモリ」の法則	鎌田實／著 諏訪中央病院名誉院長	朝日出版社	2009	498.3	生活習慣全般（食・運動）	1105628232 健康で長生きにはコツがある。最期まで元気で生きるためのエッセンスだけを厳選して完全図解。7悪3善1コウモリの法則、がんばらない体操&運動法、ダイエット&食事法をわかりやすく紹介する。
4	酸化ストレスから身体を守る 活性酸素から読み解く 病気予防	嵯峨井勝／著 つくば健康生活研究所代表など	岩波書店	2010	491.4	生活習慣全般（食・運動）	1106029471 病気や老化の原因となる活性酸素とがんや糖尿病などとの関わり、病気予防のための食事や運動も紹介する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
5	死ぬまで老けない人になる アンチエイジングの新常識 50	久保明／著 増田美加／著 【久保】医学博士 【増田】女性医療ジャーナリスト	小学館	2010	498.3	生活習慣全般	1105926529 抗加齢の専門医師と医療ジャーナリストが、できるだけわかりやすく効果ある内容に絞り、エビデンス＝科学的根拠のある情報だけを厳選。今日から老けない人になる50の方法を紹介。
6	からだに優しい冷えとり術	鞍作トリ／著 環境ライター、編集者	コモンズ	2010	498.3	生活習慣全般	1105868481 冷え解消の基本は食べ方とからだの動かし方。食の達人が教える旬のレシピ、簡単な呼吸法・ゆる体操、お洒落な服装の工夫などをかわいイラストとともに紹介。日常生活にムリせず楽しく取り入れられる知恵が満載。
7	症状別よくわかる東洋医学 月経・妊娠・更年期・皮ふ… 女性の不調に効く方法が満載！	根本幸夫／著 薬学博士	PHP研究所	2009	490.9	東洋医学	1105657868 東洋医学の考え方と仕組みを初めての人にもわかりやすく解説。症状別に原因や病状を説き、家庭で取り組みやすい治療方法「漢方・ツボ・食養」を紹介する。月経痛、不妊、更年期障害など女性の不調に効く方法が満載。
8	漢方で治す気になる不調 名医が解説する	岡部哲郎／著 東京大学大学院医学系研究科漢方生体防御機能学講座准教授	法研	2009	490.9	東洋医学	1105867392 現代の研究成果も踏まえた最も新しい漢方の処方箋を紹介。病院でもわからない「なんとなく不調」、病気以前の「未病」や「メタボ」など、身近な85の症例を解説する漢方医学の画期的入門書。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
9	春夏秋冬自分で不調を治す漢方的183のアイデア オレンジページムック	邱紅梅／〔著〕 中医師	オレンジページ	2010	498.3	東洋医学	1105923435 オレンジページ刊「元気がでるからだの本」の連載を中心にまとめた1冊。四季別のダイエット・お茶・不調を直す養生、美養生、症状別養生など、183の漢方的アイデアが集まった、免疫力がアップする生活養生集。
10	新しい栄養学と食のきほん 事典 安心・安全・健康を支える	井上正子／監修 日本臨床・公衆栄養研究会会長	西東社	2010	498.5	食生活	1105956369 安心して安全、健康な食事を実践するには、まず基本となる知識が必要。本書ではそんな基本的な知識を、オールカラーでイラスト・写真・グラフなどを交えて、わかりやすく解説する。最新の日本人の食事摂取基準に対応。
11	石原結實の病気にならない 簡単レシピ 決定版	石原結實／著 医学博士	家の光協会	2010	498.5	食生活	1106046624 生活習慣病や日常の気になる症状などを食べて改善する・予防するレシピをまとめた1冊。毎日の食事作りに役立つレシピのほか、旬・選び方・効能・組み合わせなど、食材に関するお役立ち情報をやさしく解説する。
12	薬膳・漢方の食材帳 毎日 役立つからだにやさしい	薬日本堂／監修 /	実業之日本社	2010	498.5	食生活	1106040965 自己治癒力を高めるには日々の食事から。本書では、野菜、果物、魚・肉など、日常で使う食材がもつ薬膳的効能を紹介。毎日の食事や健康管理に役立つ知識、効能を高める食べ合わせ、薬膳レシピも満載。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
13	野菜で作る家庭薬 野菜の教科書	主婦の友社／編 本橋登／監修	主婦の友社	2010	498.5	食生活	1106040742
		明治薬科大学理事					「いちばん体に効く野菜の教科書」の第2弾。野菜の栄養・機能性成分や効能を生かし、症状別におすすめの「食べ方のレシピ」を豊富に紹介。体調不良を感じた時、どんな野菜をどう食べればよいかが一目でわかる。
14	もっとからだに美味しい野菜の便利帳	白鳥早奈英／監修 板木利隆／監修	高橋書店	2009	596.3	食生活	1105660458
		【白鳥】栄養学博士、心理カウンセラー 【板木】農学博士					体に効く食べ合わせ288例、健康効果抜群のレシピ117品、国内外の美しい品種群876種を掲載。体を浄化し心を癒す、野菜の効果を引き出す食材の組み合わせなどが満載。30万部を突破したベストセラーの続刊。
15	カラダを元気にするハーブ & 野菜 植物の力で健康になるフィトセラピー入門	林真一郎／著 池田明子／著	日東書院本社	2010	499.8	食生活	1106041559
		【林】東邦大学薬学部客員講師(薬剤師、臨床検査技師、アロマテラピスト) 【池田】ソフィアフィトセラピーカレッジ校長					現代人の悩みを解決するカギは“植物の生命力”にあった。健康と美容に役立つフィトケミカル効果を中心に、ハーブ、スパイス、野菜、果物など、100種類の自然の力が持つ効果とその活用法を紹介。レシピも満載。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
16	まさかに役立つ健康茶の薬効図鑑 今日から始める「健康茶ライフ」ハンドブック	船瀬 俊介／編著	三五館	2007	498.5	食生活	1104051410
		ジャーナリスト					ダイエットにはハスの葉茶、老化防止にはユーカリ茶、糖尿病にはイグサ茶…。科学的根拠も完全フォロー。「何で効くか」に答えた画期的な本。30種の健康茶の効き目から、入手法・つくり方・飲み方までを完全網羅。
17	Dr. 鶴見隆史酵素イキイキ健康ジュース	鶴見隆史／〔監修〕	JTBパブリッシング	2010	498.5	食生活	1105920696
		鶴見クリニック院長					しぼりたての新鮮ジュースに、元気の“もと”があった…。細胞がみるみる若返る魔法のジュースレシピ本。日本の酵素栄養学の第一人者が薦める決定版。栄養学に基づいた、体に良く美味しさにこだわったレシピが満載。
18	しょうがでカラダ温めレシピ	検見崎聡美／料理 川嶋朗／監修	主婦と生活社	2010	498.5	食生活	1106034265
		【検見】料理研究家、 管理栄養士 【川嶋】医学博士					夏も冬も、一年中冷え知らずで健康に。朝、昼、晩ごはんからおやつ、冷えを感じた時の速効レシピまで、毎日食べたいしょうがのおかずを紹介。作っておけば安心のストックしょうがレシピも掲載。
19	スゴイ！なすレシピ ポリフェノールでからだ若返り！ レタスクラブmook		角川SSコミュニケーションズ	2009	596.3	食生活	1105654485
							動脈硬化予防、疲れ目解消、血圧上昇抑制など、健康を保つ効果のある食材なすを使ったレシピ集。シンプルな和風、香味野菜と炒めた中華風、トマトと併せてイタリアンなど、バリエーション豊かなメニューを掲載。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
20	魚の食べ方 素材・症状別 魚を食べる健康法 MAGAZINE HOUSE MOOK おいしい健康法 2		マガジ ンハウ ス	2006	596.3	食生 活	1103996201 健やかなからだを保つために欠かせない魚。本書では素材・症状別のからだに効く魚料理、魚の栄養成分解説、ダイエット向き・魚の食べ方、誌上魚料理教室、魚を使った中国家庭料理などを紹介する。
21	目で見ると！ 毎日の食事カ ロリー辞典 決定版	上村泰子／監修 料理研究家、栄養士	学習研 究社	2009	498.5	食生 活	1105833121 カロリーをはじめ、脂質量や食物繊維量など気になる栄養情報が充実。外食・市販食品を含め、よく食べる食品をオールカラーの写真付きで900点以上を収録。ヘルシーにやせるためのカロリー辞典の決定版。
22	せにくくなった人の伊達式 食べやせダイエット	伊達友美／監修 管理栄養士	オレンジ ページ	2009	498.5	食生 活	1105863060 最近、やせにくくなったと感じている人必読。その原因は食べ方にあったのかも…。しっかり食べてもやせられる「食べやせのルール」を身につけて、ストレスなく楽しくダイエットできる1冊。
23	やせる人の1300kcalレシ ピ 遅い時間に食べても、 体にやさしい	岩崎啓子／著 料理研究家、管理栄 養士	PHP研 究所	2010	493.1	食生 活	1105861981 やせることを目指している人のための1300kcalの献立集。おいしさを最優先に考え、低カロリーの素材を徹底的に使い、調理法や味付け、盛り付けなどに工夫をこらした、満足感あるレシピを収録。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
24	おいしく焼けるダイエットパン ヘルシーおいしいカンタン	ホームメイド協会／著 灘吉利晃／監修	インフォレスト	2009	596.6	食生活	1105659138
							手づくりパンのホームメイド協会が考えた、太らないパンレシピ集。ヘルシーな天然素材を使い、誰でもおいしく上手に焼ける100kcal以下のパンを紹介。基本から、アレンジ、おかず、おやつパンまで満載。
25	バター、オイルなしでもこんなにおいしい ふとらないお菓子	茨木 くみ子／著 健康料理研究家	文化出版局	2005	596.6	食生活	1104578065 生活習慣病を予防でき、簡単で失敗なし、低価格で経済的、洗い物が簡単など、バターなし・油なしだといふばかり。十分に満足のいく甘さはキープしつつ、低脂肪で低カロリーの体に優しいお菓子を紹介する。
26	卵・砂糖・乳製品を使わない美味しいお菓子	上原みのり／著 たかみやちえ／著 山本なほ／著 【上原】ケーキ講師 【たかみや】栄養士、フードコーディネーター 【山本】中医国際薬膳師、調理師	旭屋出版	2008	596.6	食生活	1105496481 さつまいもとりんごのタルト、パプリカのふんわりムース、薬膳テリーヌ…。誰もが安心して手軽に楽しめるように、卵・砂糖・乳製品を使わずに作る、おいしいスイーツを紹介。健康的で美しい生活を築ける1冊。
27	よく食べてよく眠るダイエット	則岡孝子／著 横浜創英短期大学教授、管理栄養士	小学館	2009	595	食生活・睡眠	1105856379 ぐっすり眠って、きちんと食べる。この2つがちゃんとできていれば、無理なくやせることができる。本書では、上質な睡眠を得るための食事・生活スタイルや、ライフスタイル別の食事法を紹介する。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
28	50代からのサプリメント・バイブル R60の教科書	佐藤務／著 昭和大医学部兼 任講師	講談社	2010	498.5	食生活・サプリメント	1105968778 健康不安を抱え、サプリメントを有効活用したいR60世代に向けたガイドブック。食生活と生活習慣の基本から、サプリメントの選び方・摂取のしかた、病気にターゲットを絞った活用法までわかりやすく解説する。
29	寝たきりを防ぐ！ロコモ体操	中村耕三／監修 東京大学大学院教授（整形外科）	日本放送出版協会	2010	498.3	運動	1105949604 骨・筋肉・関節の衰えは、ロコモティブシンドロームの危険信号。本書では、このロコモを改善するロコトレ＋足腰を鍛える体操＝「ロコモ体操」を紹介。スクワット・片脚立ちで筋力・バランス力がアップする。
30	筋トレ以前のからだの常識 ビジュアル版	平石貴久／著 三宅公利／著 【平石】東京ミッドタウンメディカルセンター平石貴久特別外来ドクター 【三宅】三宅巣ポーズマッサージ会長	講談社	2010	491.3	運動	1106026410 鍛えてもからだのしきみを知らなきゃ効果は上がらない。本書では、初心者からアスリートまで使える、からだの正しい知識とトレーニングをわかりやすく解説。人気のロングセラー、待望のビジュアル化。
31	快適からだ作りに挑戦！ 好きなスポーツで健康ライフ	フィールドワイ／著 宮崎 義憲／監修 【宮崎】東京学芸大学教育学部健康・スポーツ科学講座教授、医学博士	技術評論社	2005	780	運動	1102493424 毎日気軽にできるウォーキング、筋肉が鍛えられる登山、姿勢が良くなる社交ダンスなど、楽しみながらからだ作りに挑戦できるスポーツを紹介。筋力増強、疲労回復、持久力アップの役立つスポーツレシピも掲載。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
32	中高年のためのスポーツ医学Q&A	山崎元／執筆 大谷俊郎／執筆 辻岡三南子／執筆 山崎元／監修	世界文化社	2009	780.1	運動	1105650277
		【山崎】慶應義塾常任理事・名誉教授（内科循環器、スポーツ医学） 【大谷】慶應義塾大学看護医療学部・大学院健康マネジメント研究科教授					一般の人々が、日常生活において高いQOLを維持できるようなスポーツ医学の知識をわかりやすく提供。最新の医学データに基づくスポーツ健康書の決定版。生活習慣病予防のノウハウが満載。
33	乳酸「運動」「疲労」「健康」との関係は？	八田 秀雄／著	講談社	2007	780.1	運動	1105347841
		東京大学大学院総合文化研究科身体運動科学研究室准教授					筋肉痛の原因、運動の時にできる疲労物質、無酸素運動、乳酸菌、ヨーグルト、エネルギーなど、乳酸菌のイメージは実に様々。知っているようで知らない乳酸の真の姿をわかりやすいQ&A形式で紹介。イラスト満載。
34	フィジカル・リンパセラピー健康・美容・ケガに役立つ	佐藤彰／著	ベースボールマガジン社	2009	492.7	リンパセラピー	1105654394
		東京造形大学教授ほか					筋肉とリンパの流れを結びつけ、図でリンパの流れを示した、世界初の書籍。リンパ節を揉み、もむ＋擦る＋押圧＋離すの4つのステップで、誰でも簡単にできるフィジカル・リンパセラピーのテクニックを紹介。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	生活改善	本の特徴／概要
35	図解よくわかる ツボ健康 百科 最新版	主婦と生活社／編 尾崎昭弘／監修	主婦と 生活社	2009	492.7	ツボ療 法	1105659203
		明治国際医療大学 名誉教授					WHOの標準経穴部位に基づいて、旧版を全面改訂。全くの初心者でも家庭で正しいツボ療法を実践できるように、豊富なイラストと図解とともにわかりやすく解説。症状・病気別に200の特効ツボを紹介する。
36	入浴剤 『お風呂の愉しみ』レシピン リーズ 1	前田京子／著 暮ら しのレシピ編集部／ 著	飛鳥新 社	2009	498.3	入浴	1105929747
		石鹸やボディケア用 品のレシピをエッセイ とともに紹介					自分の家だからこそできる、最高の贅沢を愉しもう。塩、砂糖、はちみつ、ミルク、オイル、お酒…。台所にある材料を自在に使って作る、超簡単で美しい「手作り入浴剤」のレシピ集。

3 病院の不安を解消 ～お医者さんと上手にコミュニケーション！～

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不安解消	本の特徴／概要
1	上手に“痛い”が言える本 5分間診療で医師に症状を 伝えよう ホーム・メディカ・ブックス・ ビジュアル版	田中祐次／監修 血液患者コミュニティ 「もの木」理事長、 東京女子医科大学 先端生命医科学研究 所特任講師・血液 内科医	小学館	2010	490.1	コミュ ニケー ション	1106031808 “痛い”といっても色々ある。どこが、どういうふう に、いつから、どれぐらい…。病気を診断する最 大の情報「症状」の上手な伝え方、上手な説明 の聞き方など、病院でいい治療を受けるための 患者術を紹介する。
2	病院の言葉を分かりやすく 工夫の提案	国立国語研究所「病 院の言葉」委員会／ 編著	勁草書 房	2009	490.1	コミュ ニケー ション	1105631236 病院の言葉はなぜわかりにくいのか。質問調査 から「伝わらない言葉」を収集・分析し、「伝わる 言葉」への言い換え方を提示する初の手引書。 患者とのコミュニケーションに役立つコラムも収 録。
3	患者名人 医師とともに歩 む快方への道	長尾哲彦／著 原土井病院みどりの クリニック院長	西日本 新聞社	2010	490.4	コミュ ニケー ション	1106028085 自分の体の状態を一番よく知っているのは自分 自身。その情報をいかに正確に、適切に、そして 要領よく医師に伝えるか。本書では、よい医療を 受ける“患者名人”になるコツをわかりやすく解 説する。
4	「医師アタマ」との付き合い 方 患者と医者はわかりあ えるか	尾藤誠司／著 東京医療センター教 育研修部臨床研修 科医長・臨床疫学研 究室長	中央公 論新社	2010	S /490.1	コミュ ニケー ション	1105965618 医者と患者の話はなぜすれ違うのか。原因は医 師特有の思考回路、「医師アタマ」にあると考え た著者が、その価値観と常識を徹底分析。より よい医療を受けるための「患者力」をつける医師 の取扱説明書。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不安解消	本の特徴／概要
5	健康・医療の情報を読み解く 健康情報学への招待	中山健夫／著 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻健康情報学分野教授	丸善	2008	490.4	医療情報の判断	1105331720 疫学やEBMの考え方にもとづき、身近な事例の紹介を通じて健康や医療の情報の読み解き方を伝授。あふれる情報に振り回されないための基礎知識のすべて。大好評、京大人気講義シリーズ最新刊。
6	患者のための医療情報収集ガイド	北澤京子／著 日経BP社日経メディカル編集委員	筑摩書房	2009	S/490.4	医療情報の判断	1105647919 医学は目まぐるしく変化・発展し、ひとつの病に対する治療法もひとつではなくなってきた。自分の受けている治療は最適か。その不安を解消するための、自分に合った質の高い情報を手に入れるテクニックを伝授する。
7	治療をためらうあなたは案外正しい EBMに学ぶ医者にかかる決断、かからない決断	名郷直樹／著 (社)地域医療振興協会地域医療研修センター・東京北社会保険病院臨床研修センター長	日経BP社	2008	490.4	医療情報の判断	1105492480 重度の医療依存症、病気恐怖症、“健康強迫シンドローム”のまま、あなたは本当にしあわせか。大事な人生を無駄遣いしていないか。本書は、あいまいな医療の現実をできるだけ明瞭に示す1冊。
8	病気でムダなお金を使わない本 図解	福島安紀／著 川渕孝一／監修 【福島】医療・介護問題フリージャーナリスト 【川渕】東京医科歯科大学大学院教授	WAVE出版	2009	498.1	医療費	1105668758 48のポイントで賢い患者になる。医療消費者である患者が、基本的な医療制度などについて知り、医療関係者とも上手につきあいつつ、ムダなお金を使わずに、納得して医療を受ける方法を紹介する解説書。

	書名	著者／当時の所属	出版社	出版年	請求番号	不安解消	本の特徴／概要
9	最新イラスト図解医療費のしくみ 診療報酬と患者負担がわかる	木村憲洋／著 川越満／著 【木村】高崎健康福祉大学健康福祉学部医療福祉情報学科准教授 【川越】ユート・ブレーション(株)	日本実業出版社	2010	498.1	医療費	1105968232 大きく改定された2010年度の診療報酬を踏まえ、「医療費」の基本的なしくみやトレンドがわかる。病院・診療所の経営者、医療事務、医師、製薬、介護・医療関連サービスなど医療業界人必読の1冊。

●●●高知県立図書館の健康情報サービス●●●

「不調なんて...ふきとばせ!! 図書館で未病予防」

2011年2月 初版

高知県立図書館 利用サービスチーム／編

〒780-0850 高知市丸ノ内1-1-10

TEL.088-872-6307 FAX.088-872-6479

<http://www.pref.kochi.lg.jp/~lib/>