

パスファインダー —医療情報の探し方案内— No. 1

医療の基礎を調べる

2026年2月発行

編集・発行

静岡市立御幸町図書館

静岡市葵区御幸町3-21

ペガサートビル4・5F

電話 054-251-1868

病気の概要や医薬品、検査内容や検査値など、医療の基礎的な情報の調べ方を紹介します。
また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC (資料検索端末) で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

医学 医療 医師 情報 治療 薬 医薬品 健康診断 検査

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。
ここで紹介している本は、4階⑩番⑫番棚の健康コーナーに配架しています。

『患者のための図書館学 —医療・健康情報リテラシーを鍛える』【490.7/ヤ】

山口 直比古/著 えにし書房 2024.8

自分や家族の病気について知りたいけれど、どのように? 「情報」を得るための方法を学ぶ書です。

『標準・傷病名事典』Ver.4.0【R492.033/テ】

医学通信社 2024.2

日常的に診断される傷病名から引く辞典です。傷病の概要や症状、治療法を解説しています。

『スーパードクターに教わる最新治療 2026』【492/ス】

文藝春秋 2025.12

がん・難病・一般疾患の最新治療を、日本の最前線で活躍するスーパードクターが解説しています。

『名医が教える よくわかる最新医学』シリーズ

主婦の友社

病気別シリーズ。様々な病気に関する知識や治療について平易な言葉で解説しています。

『JAPIC一般用医薬品集 2026』【R499.7/シ】

日本医薬情報センター/編集 2025.9

国内販売の一般用医薬品(市販薬)、約10,000品目を薬効群別に配列し、適応症や用法等を収載しています。漢方製剤も充実。セルフメディケーション税制(医療費控除)対象医薬品の一覧を掲載しています。

『今日の治療薬 2026 解説と便覧』【499.1/コ】

伊豆津 宏二、今井 靖、桑名 正隆、寺田 智祐/編集 舘田 一博/[ほか]執筆 南江堂 2026.1

医療従事者向けの医療用医薬品(処方箋が必要な薬)情報集。新薬情報に加え、同種・同効薬の使い分け、妊婦・小児・腎障害患者への配慮などを掲載しています。

『最新健康診断と検査がすべてわかる本』改訂版【492.1/サ】

矢富 裕、野田 光彦/編著 時事通信出版局 2024.9

健康診断や人間ドッグを受診した際の検査値を読み解いて、健康管理に役立てることができます。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報を見つけます。
手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

「MSD マニュアル 家庭版」 MSD株式会社

<https://www.msmanuals.com/ja-jp/home>

世界的な製薬企業の発刊する医学専門書『MSDマニュアル』のオンライン家庭版。
専門用語が平易な表現で書かれ、病気は画像を参考に症状からも調べることができます。
救命・応急手当についても紹介しています。



「こどもの救急」 日本小児科学会

<http://kodomo-qq.jp/>

生後1ヶ月から6才までを対象とした症状別の対処方法を調べられます。



「医療情報ネット(ナビイ)」 厚生労働省

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

全国の病院・歯科医院・助産所・薬局等を場所や診療科目、利用可能な言語から検索
できます。



「お医者さんガイド」 医事公論社

<https://www.10man-doc.co.jp/>

全国の病院をネット予約可、オンライン診療可、在宅医療可などの条件から探せます。



「おくすり検索」 日本 OTC 医薬品協会

<https://search.jsm-db.info/>

薬局・ドラッグストアなどで買える市販薬(OTC 医薬品)を検索できます。



「くすりのしおり」 くすりの適正使用協議会

<https://www.rad-ar.or.jp/siori/>

病院・クリニックで処方される医療用医薬品を検索できます。



「検査表の見方」 日本人間ドック・予防医療学会

https://www.ningen-dock.jp/public_method/

検査項目ごとに概要を説明し、精密検査や検査結果の見方等を解説しています。



静岡市静岡医師会

<https://shizuoka-city-med.or.jp/>

葵区・駿河区の医療施設や休日当番医、住民健診や予防接種等の情報が得られます。



静岡市清水医師会

<http://www.shimizu-ishikai.com/>

清水区の医療施設や休日当番医、在宅介護相談、地域包括支援センター等を案内しています。



日本患者会情報センター

<http://www.kanjyakai.net/>

地域別、疾患別に患者団体の情報を検索できます。講演会やイベント案内も掲載しています。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。

がん

2026年2月発行

編集・発行

静岡市立御幸町図書館

静岡市葵区御幸町3-21

ペガサートビル4・5F

電話 054-251-1868

「一生のうちに、2人に1人が何らかのがんになる」と言われるほど身近な病気です。そんながんについての情報の調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報、検診相談窓口も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

〇〇がん(部位別) 腫瘍 がん患者 がん検診 がん治療 免疫
療法 ホスピス 緩和ケア

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は4階⑪番⑫番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『AYA世代がん患者の生活を支える37のヒント』【494.5/ア】

AYA がんの医療と支援のあり方研究会/監修 法研 2024.7

AYA世代(思春期・若年成人)に向けて、がんを正しく理解して前向きに治療に取り組むために、困りごとや悩みに役立つヒントがまとめられています。

『図解がんとお金の話』【494.5/ク】

黒田 ちはる/著 彩図社 2025.5

看護師であり、FP(ファイナンシャル・プランナー)の資格を持つ著者が、がん治療にかかる医療費のしくみから公的な制度の活用方法、家計の考え方、仕事との向き合い方について解説しています。

『国立がん研究センターの抗がん剤・放射線治療を乗り切って元気になる食事206』【494.5/コ】

全田 貞幹/監修 千歳 はるか/監修 主婦の友社 2024.11

がん治療中の方に向けたレシピ集です。副作用の悩み別おすすめ献立や、家族みんなで食べられる作り置きメニューを紹介しています。

『がん患者が自分らしく生きるためのセルフケア大全』【494.5/サ】

佐藤 典宏/著 CEメディアハウス 2025.6

公式 YouTube「がん情報チャンネル・外科医 佐藤のりひろ」を開設する名医が、後悔しない治療選択や生活の質を向上させる思考・習慣を伝えます。がん患者が自分らしく生きるためのヒントが載っています。

『後悔しないがんの病院と名医の探し方』【494.5/ス】

鈴木 英介/著 大和書房 2025.9

がんの病院・医師情報サイト「イシュラン」を運営する著者が、病院の選び方、自分にとっての名医の見つけ方、納得できる治療方針との出会い方を伝えます。巻末の参考資料 QR コードも便利です。

『「生きる」ためのがんとのかき合い方』【494.5/ヒ】

廣橋 猛/著 あさ出版 2024.2

良く「生きる」ための緩和ケアとがん治療。それらを同時に受けることの重要性を解説しています。

『がん専門医妻の進行がんと向き合う』【495.43/テ/闘病記】

寺下 聡、寺下 雅子/著 アスカ・エフ・プロダクツ 2024.12

がん専門医である著者が、卵巣がんになった妻との1460日を、医師と患者の家族という2つの視点から実況中継するように綴っています。

『がん闘病日記』【494.5/モ/闘病記】

森永 卓郎/著 三五館シンシャ 2024.7

経済アナリスト森永卓郎が、いつ死んでも悔いのないよう生きるとはどういうことかを考え、治療の選択、お金、人生観、死生観などについて語っています。

『末期がん「おひとりさま」でも大丈夫』【494.96/オ/闘病記】

長田 昭二/著 文藝春秋 2024.11

医療ジャーナリストであり、ステージ4の前立腺がんを患った著者が「おひとりさま」の視点から、医師と治療の選択、心身の変化やお金の問題、終活などについて記しています。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報が得られます。
手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

公益財団法人 日本対がん協会

<https://www.jcancer.jp/>

がんに関する情報のほか、患者や家族を支える「がん相談ホットライン」を開設しています。



静岡県立静岡がんセンター

<https://www.scchr.jp/index.html>

都道府県がん診療連携拠点病院であり、静岡県のがん対策の中核を担っています。がん患者やその家族の不安や悩み等、治療を受ける際に参考となる情報冊子(PDF)や電子書籍、公開講座の動画コンテンツが閲覧できます。



最終アクセス日:令和8年2月10日

検診・相談窓口

問い合わせ窓口へ直接相談ができる機関もあります。

がん検診についての問い合わせ

静岡市保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課 健診係 TEL 054-221-1579

勤務先等で受診機会のない静岡市民は、がん検診等を市が委託した医療機関で受けることができます。検診についての詳しい情報は、毎年発行される「健診まるわかりガイド」をご覧ください。

静岡県がん相談支援センター 設置病院の問い合わせ

健康福祉部医療局疾病対策課がん対策班 TEL 054-221-3773

がん患者やその家族、不安を感じている人が相談できる「がん相談支援センター」を、静岡県内23か所に設置。病院の詳しい情報を紹介しています。

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療法をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。

脳卒中

脳卒中とは脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる障がいの総称で、大きく「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」に分けられます。そんな脳卒中に関する情報の調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

脳卒中 脳梗塞 脳出血 くも膜下出血 脳損傷 失語症 運動麻痺
身体麻痺 後遺症 高血圧 動脈硬化 リハビリテーション

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は4階⑪番⑫番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『患者と家族のためのマンガで学ぶ脳卒中』【493.73/ア】

尼子 騷兵衛/著 日本脳卒中協会/監修 創元社 2024.10

「忍たま乱太郎」の作者、漫画家・尼子騷兵衛さんによる、脳卒中对策マンガ本です。脳卒中を経験した著者が医師やケア専門家らの講義を受け、その内容を自身の体験談を交えた愉快的な漫画で分かりやすく解説しています。

『失語症になったら最初に読む本』【493.73/シ】

中川 良尚/監修 三村 将/監修 法研 2024.8

失語症の基礎知識とリハビリテーション、失語症患者と家族との適切なコミュニケーション方法、福祉サービス等、発症直後から社会復帰するまでの知っておきたい情報を紹介しています。

『リハビリテーション・ハンドブック』【493.73/リ】

安保 雅博/監修 講談社 2024.6

脳卒中による上肢運動マヒの改善のために、日常生活で行うことができるリハビリ方法を紹介します。マヒの程度別に訓練法を4段階に分け、写真付きで分かりやすく解説しています。

『脳梗塞自力で防ぐ血管強化術』【493.73/ノ】

ブティック社 2024.12

脳梗塞を予防するための食生活に関する情報のほか、自宅でできるストレッチやリハビリを紹介します。すべてのページがカラーで見やすく、脳梗塞のリスクを確認できるチェックリストも掲載されています。

『血管を若返らせる名医のチェックシート』【498.3/ケ】

工藤 孝文、小林 弘幸、栗原 毅、泰江 慎太郎、秋津 壽男、今津 嘉宏、横田 邦信、川嶋 朗
蔵方 宏昌、古賀 直樹、篠浦 伸禎、中村 浩蔵/監修 晋遊舎 2025.8

心筋梗塞や脳梗塞にならないために血管を若返らせる方法を名医が解説します。全ページカラーの図と写真付きで、非常に読みやすい一冊です。「血管老化度」を判定できるチェックシート付き。

『NO 梗塞そのあとで』【493.73/ク/闘病記】

KUROEDA 和之/著 文芸社 2025.7

ある日突然脳梗塞になってしまった著者。コロナが蔓延する中で根気強くトレーニングを続け、杖なしで歩けるようになるまでのリハビリの記録です。「行動し続けること」の大切さを力強く綴っています。

『脳卒中からの脳細胞の新生』【493.73/ウ/闘病記】

ウメタケ/著 幻冬舎メディアコンサルティング 2024.3

脳卒中で倒れた著者。身体は自由に動かさなくても「主張」はできるとして、元教員、また不屈の精神でリハビリに取り組む障がい者という2つの立場から、教育・医療現場問題に切り込んだ痛快エッセイです。

『夫の脳梗塞から一六年「あきらめない」をやり通す』【493.73/キ/闘病記】

北原 かな子/著 ミネルヴァ書房 2024.12

胸部大動脈解離から心原生脳梗塞を併発した夫が、回復は絶望的とされた中から奇跡と呼ばれる状態に至るまでの日々を、闘病生活を支えた家族の目線から綴ったエッセイです。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報が得られます。
手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

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

心筋梗塞などの心臓疾患や、脳卒中などの脳血管疾患などを専門とする国立の医療機関です。研究所と病院が一体となった施設で、最新医療機器を駆使した最先端医療が受けられます。



公益社団法人 日本脳卒中協会

<http://www.jsa-web.org>

脳卒中の予防啓発を主な活動としており、イベントなども開催しています。
また、脳卒中体験記を募集しており、過去の脳卒中経験者の生の声を聞くことができます。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。

心疾患

2026年2月発行

編集・発行

静岡市立御幸町図書館

静岡市葵区御幸町3-21

ペガサートビル4・5F

電話 054-251-1868

不整脈や先天性の心臓病、心筋や心膜など、心臓に関する病気についての情報の調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

動脈硬化 心筋梗塞 狭心症 不整脈 心房細動 心臓弁膜症 心筋症 心不全

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は4階①番②番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『名医が教える心臓にやさしいこと』【493.23/へ】

別府 浩毅/著 大洋図書 2024.8

心臓に良い「食習慣」や「運動習慣」、「呼吸・脳・睡眠習慣」について詳しく紹介しています。

『よく分かる心臓病の本』【493.23/マ】

松本 都恵子/著 ミヤオビパブリッシング 2024.4

心臓の役割から、血管が詰まる・脈が乱れる・心臓自体が傷むといった心臓の病気、予防法までを分かりやすく解説しています。読みやすいように大きめの文字で書かれています。

『患者さんのための心臓リハビリ入門』第3版【493.23/カ】

上月 正博、伊藤 修、原田 卓/編集 中外医学社 2024.11

心臓病で低下した機能の改善を目指す患者向けに、東北大学病院心臓リハビリ講義テキストを編集した一冊です。退院後も自宅で継続すべきリハビリ、食事・運動療法など、イラスト付きで解説しています。

『不整脈』【493.23/フ】

山根 禎一/監修 法研 2024.11

不規則になる脈の乱れを正しく理解し病気と上手く付き合っていくために、不整脈の原因と症状、治療法、日常生活で気をつけることなど、カラー図解付きでわかりやすく解説しています。

『狭心症・心筋梗塞治療大全』【493.231/キ】

三田村 秀雄/監修 講談社 2021.10

狭心症・心筋梗塞の原因としくみ、薬、治療法、日常生活の改善について Q&A 方式で解説しています。

『心不全と重症化の予防』【493.235/コ】

小室 一成/著 主婦の友社 2024.4

心不全の治療の流れ、発症や再発を予防する方法を専門医が詳しく解説。家族にも役立つ内容です。

『山手線で心肺停止!』【493.231/ク/闘病記】

熊本 美加/著 上野 りゅうじん/漫画 講談社 2022.6

医療ライターとして働く著者が、突然電車の中で心肺停止。病気の予兆から発症後の心臓や脳へのダメージ、社会復帰に向けたリハビリ、もしもに備えた対策まで、コミックを交えながら書かれています。

『フィンランドで世界最北の日本食レストランを経営した男』【493.23/ナ/闘病記】

長井 一俊/著 幻冬舎メディアコンサルティング 2023.12

フィンランドで日本食レストランを経営していた著者。これまでの生活や、心房細動が発見されてからの日々を綴り、自身考案の「アンダンテ体操」を紹介しています。

『更年期障害だと思ってたら重病だった話』【493.23/ム/闘病記】

村井 理子/著 中央公論新社 2021.9

多少の体調不良は更年期障害が原因と、自分のことをないがしろにしていた47歳の著者。突然倒れた先で心臓弁膜症と判明し、2度の心臓手術に挑みます。自分よりも家族を優先して頑張っている同世代へ向けて、ユーモアを交えながら闘病生活を綴っています。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報を見つけます。
手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

<http://www.ncvc.go.jp/hospital/>

循環器病の症状や原因と予防、臨床研究や治験についての情報を掲載しています。



公益財団法人 日本心臓財団

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

心臓病に関する正しい知識を伝えることに重点を置き、心臓の疾患別の解説、心臓病用語集、月刊誌「心臓」のバックナンバーを掲載しています。また、循環器専門医によるセカンドオピニオンを希望される方へ心臓病に関するメール相談を受け付けています。



日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

生活習慣病の一次予防を中心に、その成因、治療、リハビリテーションなどの知識の普及啓発を行っています。喫煙、飲酒、高血圧、高血糖、運動不足、歯周病、疲労等を扱った生活習慣病予防市民公開講演会の動画を閲覧できます。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療法をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。

糖尿病

インスリンというホルモンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気を糖尿病といいます。糖尿病の疑いのある人が、合併症の進展により重い病気になってしまうケースもあります。そんな糖尿病についての情報の調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

糖尿病 1型糖尿病 2型糖尿病 血糖値 糖質 塩分 カロリー

インスリン 生活習慣 メタボ 糖尿病治療 食事療法 糖尿病献立

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は4階⑪番⑫番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる糖尿病の改善レシピ』【493.123/ワ】

渡邊 佳代、大脇 真有/著 佐藤 淳子/監修 新星出版社 2025.7

順天堂大学医学部附属順天堂医院の管理栄養士が考案したレシピ集。血糖値の上昇を抑える一品料理や血糖値を改善する2週間レシピも掲載。一冊で糖尿病の基礎知識と料理が学べます。

『ズボラさんでも大丈夫! 薬に頼らず“自分で”ぐんぐん血糖値を下げる方法』【493.123/ソ】

菌田 憲司/著 PHP エディターズ・グループ 2025.2

YouTube「血糖おじさん」で知られている糖尿病専門医の著者が、食後の血糖値を数字とグラフを使ってわかりやすく解説。気楽に始められる食事療法や生活習慣、主な糖尿病治療薬を紹介しています。

『血糖値は食べながら下げるのが正解』【493.123/オ】

大坂 貴史/著 KADOKAWA 2024.12

糖尿病専門医である著書が「糖質制限をしすぎると血糖値が下がりにくくなる」という最新の研究結果をもとに、食べながら血糖値を下げていく無理のないメソッドを紹介しています。

『患者が知っておきたい正しい糖尿病』【493.123/カ】

金崎 聖伸/著 幻冬舎メディアコンサルティング 2024.9

糖尿病専門医の著者が診療室で患者に伝えきれない糖尿病の知識や情報をまとめた1冊です。糖尿病に関する科学的事実と偏見についても考察しています。

『国立国際医療研究センター病院の一生役立つ糖尿病レシピ430』【493.123/コ】

大杉 満/監修 大越 郷子/料理 西東社 2024.6

最新の研究に基づいた、糖尿病の食事療法に役立つレシピ集。バランスの良い献立が主菜、副菜、常備菜などカテゴリー別に掲載されています。ヘルシースイーツやイベントのごちそう献立も載っています。

『右腕を失った野球人』【493.123/サ/闘病記】

佐野 慈紀/著 KADOKAWA 2025.5

39歳で糖尿病を患った元近鉄バファローズ投手。人工透析や心臓疾患、感染症悪化による右腕切断にも向き合いながら糖尿病と闘い続け、懸命に生きる姿を伝えます。家族や友人への思いも綴られています。

『泣いて、走って、向き合って。25歳の春、僕は糖尿病になった。インスリン注射しながら自転車で日本一周』【493.123/ホ/闘病記】

本間 太希/著 スール 2025.2

25歳で突然1型糖尿病と診断され、うつで仕事を辞めた著者が、インスリン注射で血糖値をコントロールしながら挑んだ自転車日本一周。多くの人との出会いと挑戦の日々が綴られています。著者の前向きな現在の様子は、本書についているQRコードから知ることができます。

『ゆるして!糖尿病』【493.123/ツ/闘病記】

塚本 やすし/著 白澤 卓二/医学監修 主婦の友社 2024.7

人気絵本作家、塚本やすしさんによる糖尿病イラスト日記です。20年間続いた暴飲暴食生活。教育入院や緊急入院をしても改善されませんでした。ある医師との出会いによってついに終止符が打たれます。食事・運動・睡眠など生活習慣改善の秘訣をたくさんのイラストで紹介しています。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報が得られます。

手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

「健康日本21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」 厚生労働省

<https://kennet.mhlw.go.jp/home>

厚生労働省が「健康づくりのサポート」として、健康に関する情報をまとめて掲載しているサイトです。「生活習慣病などの情報」の中で糖尿病について解説しています。



国立健康危機管理研究機構 糖尿病情報センター

<https://dmic.jihs.go.jp/>

糖尿病についての基礎知識から、治療、薬、合併症、生活、お金、などについて、網羅的に情報を発信しています。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気の断定をしたり、特定の治療をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください

認知症

認知症とは脳の傷害や病気など様々な原因により、脳の神経細胞に影響を及ぼし、認知機能の低下や、日常生活に支障が出てくる症状を指します。そんな認知症に関する情報の調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

認知症(予防・対策・支援) アルツハイマー 痴呆 認知障害 脳検査 介護

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は4階⑪番⑫番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『認知症になる人ならない人』【493.758/ヤ】

山田 悠史/著 講談社 2025.6

認知症になりやすい人、なりにくい人の生活習慣について書かれています。その差ははっきりとしているものではないとして、「認知症になりにくい」方へ寄せていく方法を科学的根拠を元に説明しています。

『認知症の私が、今を楽しく生きる理由』【493.758/夕】

丹野 智文/著 中央法規出版 2025.6

認知症当事者である著者は病気の進行を自覚しながら仕事を続け、啓発活動にも取り組んでいます。自身の経験から、日々を楽しく前向きに症状と付き合っていく為の工夫や、家族や専門職の人に伝えたいことが書かれています。認知症と診断された人に勇気を与え、不安を軽減するヒントとなる本です。

『癒やしのマフ』【492.929/ス】

鈴木 みずえ/著 クリエイトかもがわ 2025.7

認知症ケアに活用されている「マフ」は中に両手を入れることができる筒状の毛糸の編み物です。あたたかみのある触感で神経をリラックスさせ、使う人に合わせたモチーフで記憶を刺激してコミュニケーションを生み出すなど、様々な効果が期待されています。マフの説明から活用例まで、入門書的な一冊です。

『認知症の人の気持ちと行動がわかる本』【493.758/ニ】

杉山 孝博/監修 講談社 2025.4

認知症が進むと本人から気持ちを聞くことが難しくなります。そこで著者は症状の現れ方から本人の思考を推察し、「9つの法則」としてまとめました。認知症の人への寄り添い方と介護のコツが書かれた本です。

『認知症は決断が10割』【493.758/ハ】

長谷川 嘉哉/著 鉄拳/イラスト かんき出版 2025.3

認知症になると理論的にものを考えるのが難しくなる為、患者本人ではなく家族が様々な事を決断することになります。最期に後悔しない為に決断する方法が、医師と聞き手二人のトーク形式で書かれています。

『父と娘ときどき母の認知症日記』【493.758/ミ/闘病記】

南高 まり/著 中央法規出版 2025.6

『父と娘の認知症日記』の続編です。認知症専門医である父親との最期の日々について母親とのエピソードを交え、娘である著者が綴る日記風のエッセイです。認知症と共に生きることについて考える一冊です。

『ベニシアの「おいしい」が聴きたくて』【493.758/カ/闘病記】

梶山 正/著 山と溪谷社 2024.3

京都・大原の古民家に暮らすハーブ研究家のベニシアさんは、PCA(後部皮質萎縮症)が進行して徐々に目が見えなくなり記憶が薄れていきました。亡くなるまでの8年間を夫の梶山正氏が綴ったエッセイです。

『いのちの声 八鳥治久に伴走した日々』【493.758/フ/闘病記】

藤原 瑠美/著 論創社 2023.9

銀座和光のデザイナーである夫の体調は、料理の菜っ葉が喉につまった事をきっかけに次第に悪化し、レビー小体型認知症と判明します。在宅介護を続け、自宅で看取るまでの妻による記録です。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報を見つけます。
手がかりとなるキーワードで検索し専門サイトの情報をチェックしましょう。

「認知症ポータルサイト テオトル」 テオリア・テクノロジーズ

<https://theotol.soudan-e65.com/>

本人や家族が認知症を知り、備え、希望をもって向き合うための情報を検索することができます。



「知ることからはじめよう こころの情報サイト」 国立精神・神経医療研究センター

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

認知症をはじめとする様々なこころの病気に関する情報をまとめた国の機関が運営するウェブサイトです。病気の症状や治療、生活サポートなど幅広い情報が提供されています。



公益社団法人 認知症の人と家族の会

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

介護家族の相談、情報交換、勉強会など介護に役立つ様々な情報を見ることができます。



静岡県 認知症コールセンター

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/koreifukushi/ninchisho/1040562/1022514.html>

認知症患者とその家族が抱える悩みや疑問に経験者が相談に応じます。



静岡市認知症ケア推進センター”かけこまち七間町”

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s002776.html>

認知症の相談、健康チェック、脳の健康度チェック、VR認知症体験、認知症関連のDVD/書籍の閲覧、イベント案内等、本人や家族へ総合的な支援を行っています。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療法をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。

パズファインダー —医療情報の探し方案内— No.7

心療内科・精神科

2026年2月発行

編集・発行

静岡市立御幸町図書館

静岡市葵区御幸町3-21

ペガサートビル4・5F

電話 054-251-1868

心療内科はストレスが「身体」に影響する症状、主に心身症を対象とし、精神科は症状が「精神」に影響するうつ病などの精神疾患を対象としています。この2つの科が扱う病気についての調べ方を紹介します。また、参考になる本やインターネット情報も紹介しています。

キーワード

図書館ウェブサイトや館内 OPAC(資料検索端末)で資料検索する際に入力する参考キーワードです。キーワードを掛け合せて検索すると検索結果が絞り込めます。

睡眠障がい 摂食障がい うつ病 双極性障がい パニック障がい
強迫性障がい 適応障がい 発達障がい HSP(とても敏感な人)
ASD(自閉スペクトラム障がい) ADHD(注意欠陥多動性障がい)

本

タイトルの後ろの請求記号を参考に書架からも資料を探せます。ここで紹介している本は、4階①番②番棚の健康コーナーに、闘病記は4階闘病記コーナーに配架しています。

『繊細な人をラクにする「悩み時間」の減らし方』【493.79/ニ】

西脇 俊二/著 KADOKAWA 2024.5

アスペルガーであり精神科医の著者が、繊細さや敏感さによるストレスで苦労した体験を経て見つけた悩み時間の減らし方を4章に分けて紹介しています。

『イラストでわかるシーン別 HSP にはこう見えている』【493.79/イ】

時田 ひさ子/監修 秀和システム 2024.7

HSPの持っている特性を活かすための本。職場、対人関係、恋愛・結婚といった場面を取り上げ、HSP当事者とその周囲の人が互いにどのように感じているのかを紹介しています。相互理解に役立つ1冊です。

『ストレスの脳科学』【491.349/ス】

ニュートンプレス 2025.6

身体の不調や精神疾患の原因となるストレス。脳科学・心理学の観点からストレスとは何かを解説し、上手く付き合っていくための方法として、睡眠、運動、呼吸、入浴、音楽等を紹介しています。ストレスに強いメンタルの作り方も解説しています。

『男女で違う大人の発達障害の現れ方と支え方』【493.76/タ】

宮尾 益知/監修 大洋図書 2025.2

「空気が読めない」人がいたら、その人は発達障害(ASD・ADHD)の特性で悩んでいるかもしれません。特性の現れ方が異なる男性と女性それぞれの悩み、不安をわかりやすいケース例で紹介・解説しています。

『マンガでわかる適応障害』【493.743/マ】

浅井 逸郎/監修 田中 へこ/マンガ 大和出版 2024.11

適応障害と診断されてから社会復帰までの知っておきたい情報をマンガで紹介しています。適応障害を正しく理解し、焦らず、ゆっくり回復していく方法や、休職・復職・転職に役立つ制度・支援機関についての情報を掲載しています。

『本人・家族に優しい統合失調症のお話』【493.763/ク】

功刀 浩/著 翔泳社 2025.8

頑張りすぎず、でもあきらめない、コツはここにあります。統合失調症についての解説に加え、食事と運動がカギを握るという回復に有効な方法、家族が心がけたいポイント等を、4コマ漫画を交えて紹介しています。

『やすらぎスイッチ』【493.79/サ】

崎田 ミナ/著 日経 BP 2025.4

ストレスを増しやすい「考え方のクセ」や、心が疲れたときに自分でできる「心の疲れをとる方法」を、9人の専門家による解説と共にわかりやすいイラストで紹介しています。

『もっと知りたい双極症』【493.764/カ】

加藤 忠史/著 翔泳社 2024.10

双極症と上手につき合うために、症状、治療、再発予防のセルフケアなどをイラストとともに、わかりやすく解説しています。さらに原因解明に向けた研究の歩みや、今後の研究の方向性についても紹介しています。

『あらゆることは今起こる』【493.76/シ/闘病記】

柴崎 友香/著 医学書院 2024.5

ADHDと診断された小説家である著者は、世界の認識が他人と違うと感じます。これまでの人生の失敗や困ったエピソードを交え、「この私」を通じてしか経験できない気持ちや感覚をエッセイで綴っています。

インターネット

インターネットを活用し、関連サイトから情報が得られます。

手がかりとなるキーワードで検索して専門サイトの情報をチェックしましょう。

「知ることからはじめよう こころの情報サイト」 国立精神・神経医療研究センター

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの健康の相談先や支援制度、国の取り組みについて紹介しています。



国立障害者リハビリテーションセンター 発達障害情報・支援センター

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

発達障害に関わる支援者を対象とした様々な情報を紹介しています。



静岡市発達障害者支援センター「きらり」

<https://www.shssc.jp/> TEL 054-285-1124

静岡市からの委託により、静岡県済生会が運営する相談機関です。専門職員による相談や、発達障害の理解や支援についての研修会、関係機関の紹介などを行っています。



最終アクセス日:令和8年2月10日

医療情報をお調べの方へ ＊ご注意＊

図書館の資料は病気を断定したり、特定の治療法をおすすめするものではありません。

また、医療の分野は進歩が早く、ご紹介する本の記述が完全とは限りませんので、医師等の専門家に相談する時の参考としてお役立てください。