

医と健康コーナー 探し案内 No. 1

医療の基礎を調べる

2023年12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

電話 054-251-1868

人間ドックや健康診断でもらう検査結果の数値の見方や処方箋について詳しく知りたい時、自分で病院や医師を探したい時に参考になる本やインターネット情報を紹介します。

◆◆◆病院 全国◆◆◆ ()内は請求記号です

『病院最前線 2023』

毎日新聞出版 2023.2(498.16 ヒ)

関心の高い医療テーマの特集や、各医療機関が実施した1年間の手術数などを記載しています。

『最新治療データで探す名医のいる病院』

医療新聞社 2023.1(498.16 サ)

全国の疾患別名医のいる病院を紹介しています。

『受けたい医療 2023年版』

読売新聞東京本社 2022.11(492 ウ)

今受けられる最新の医療情報を紹介しています。

『スーパードクターに教わる最新治療 2023』

文藝春秋 2022.12(492 ス)

全国の病院の最前線で活躍するスーパードクターの医療を紹介しています。

『手術数でわかるいい病院 2023』

朝日新聞出版 2023.3(498.16 シ)

厚生労働省のデータと独自の調査を基に作成した全国&地方別病院ランキングを掲載しています。

◆◆◆薬 全般◆◆◆ ()内は請求記号です

『今日の治療薬 解説と便覧 2023』

南江堂 2023.1(499.1 コ)

薬剤について、効果別に解説と表でまとめています。一般名、特徴、作用のほか小児の用量、妊婦・授乳婦、肝・腎障害患者への注意点を表示。高齢者が使用を避けたいものや運転禁止・注意すべきものにマークが付いています。

『JAPIC一般用医薬品集 2023』

日本医薬情報センター 2022.9(R499.7 シ)

国内販売の一般用医薬品・要指導医薬品約11000品目を薬効群別に配列し、適応症や用法等を掲載。漢方製剤や殺虫剤も充実。五十音及び会社別製品索引があります。

『くすりの事典 病院からもらった薬がよくわかる 2022年版』

成美堂出版 2021.6(499.1 ク)

医療用として承認・使用されている内服薬・外用薬・在宅自己注射液・漢方薬・抗がん剤など全6450品目の最新情報を収録している事典です。

◆◆◆薬 分野別◆◆◆ ()内は請求記号です

『こころの治療薬ハンドブック 第14版』

星和書店 2022.10(R493.72 コ)

向精神薬についての説明、処方の実際、用量例、実際に処方したときのエピソード等を紹介。副作用や飲み合わせ、依存性についても解説しています。

『写真でわかる早引き高齢者の薬ハンドブック 2024-2025』

エクスナレッジ 2023.10(493.185 シ)

高齢者が患いやすい病気と処方される代表的な先発薬、それらに対応するジェネリック医薬品(後発医薬品)を写真付きで分かりやすく紹介。薬に関するよくある悩みや副作用についても記載しています。

『ジェネリック医薬品リスト 商品名・一般名からさがす 令和4年8月版』

医薬情報研究所/制作 じほう 2022.8(499.093 シ)

先発・代表薬の名称で引けるジェネリック医薬品(後発医薬品)リストです。

『健康保険が使える漢方薬の事典』

つちや書店 2022.6(499.8 イ)

厚生労働省が認めた健康保険で使える漢方薬148種類を集約。疾患症状別から索引もできます。

◆◆◆検査数値◆◆◆

『からだの検査数値』

ニュートンプレス 2022.3(492.1 カ)

検査結果や病気の予防、治療の基本について解説しています。

◆◆◆雑誌◆◆◆

『日経ドラッグインフォメーション』 日経BP社

『DRUGmagazine』 ドラッグマガジン社

薬局・薬店を対象に業界動向を提供する専門誌。新薬情報など役立つ記事も掲載しています。

◆◆◆インターネット 静岡県内◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

医療ネットしずおか

静岡県健康福祉部 <https://www.qq.pref.shizuoka.jp/qq22/qqport/kenmintop/>

静岡県内の病院・助産所・薬局を網羅したサイト。

静岡県内の一般病院・休日夜間当番医・助産所・薬局の情報を検索できます。

静岡市静岡医師会

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

静岡市清水医師会

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

静岡市内の病院や当番医を地域の地図や診療科目から探すことができます。

静岡県薬剤師会

<http://www.shizuyaku.or.jp/>

薬と健康に関する様々な情報を提供。静岡県薬剤師会会員の「保険薬局」を所在地順に検索できます。

◆◆◆インターネット 全国◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

お医者さんガイド

(株)セツアップ <https://www.loman-doc.co.jp/>

病院・歯医者さんをエリア・最寄り駅・キーワード別に検索できます。口コミもあります。

病院・医院検索のマイクリニック

(株)エンパワーヘルスケア <http://www.myclinic.ne.jp/>

病院・医院をエリア・最寄り駅・診療科目別に検索できます。

◆◆◆インターネット 薬◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

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/>

処方薬について検索できます。

おくすり検索

セルフ Medikation・データベースセンター <https://search.jsm-db.info/>

市販薬(OTC 医薬品)について検索できます。

かんじゃさんの薬箱

日本ジェネリック医薬品バイオシミラー学会 <http://www.generic.gr.jp/>

ジェネリック医薬品について検索できます。

◆◆◆インターネット 病気◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

ONLINE QQ 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。

がん情報サービス

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>

がんについての情報を網羅したサイトです。静岡県で治療が受けられる病院も検索できます。

がんの冊子 https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/index.html

がん情報サービスで発行している冊子は、ここから印刷可能です。

◆◆◆医学書・雑誌・新聞記事◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

リサーチナビ・国立国会図書館

<http://rnavi.ndl.go.jp/>

医療情報を調べたい時に資料のタイトル・キーワード(病名等)を検索すると情報を調べる事ができます。

◆◆◆ガイドライン◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

病気の標準治療ガイド

NPO 標準医療情報センター <http://www.ebm.jp/>

分野別・疾患別に診察ガイドラインを一般向けに解説しています。

かんしん広場

eヘルスケア <http://www.kanshin-hiroba.jp/>

疾患別に患者会やサポート団体のウェブサイトへのリンク情報を集めています。

日本患者会情報センター

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

疾患・カテゴリー別・都道府県別に患者団体の情報を検索できます。



医療情報をお調べの方へ ＊ご注意＊

図書館の資料は特定の治療法や診断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

一生のうちに、2人に1人が何らかのがんになる今だからこそ、がんについて調べましょう。参考になる本やインターネット情報、患者さんの闘病記、静岡市の検診相談窓口も紹介しています。

◆◆◆がん 基礎◆◆◆ ()内は請求記号です

『よくわかるがん免疫療法ガイドブック 第2版 患者さんご家族のために』

日本バイオセラピー学会

「よくわかるがん免疫療法ガイドブック-患者さんご家族のために-」作成ワーキンググループ/編集
金原出版 2023.9(494.5ヨ)

がん免疫療法の基本的なことや各がんの免疫療法についてわかりやすく書かれています。

『がんがみえる チーム医療を担う医療人共通のテキスト』

医療情報科学研究所/編集 メディックメディア 2022.2(494.5カ)

がんの基礎から病態、診断、治療までを、イラスト・写真で丁寧に解説しています。

『がんの?に答える本 がん相談ホットラインに寄せられた100の質問と回答』

日本対がん協会/監修 学研プラス 2022.2(494.5カ)

「がん相談ホットライン」に寄せられた家族の抱える悩みや、治療についての相談をQ&A方式で記載しています。

『腫瘍内科医が教えるがんになったらすべき対策大全 Q&A形式で解説 2021年最新版』

渡邊 清高/監修 扶桑社 2021.5(494.5シ)

がんと診断された時、何ができるでしょうか。不安を解消するためのヒントとともに、がん治療とその基礎知識について解説しています。

◆◆◆がん 生活◆◆◆ ()内は請求記号です

『がんの壁 60代・70代・80代で乗り越える』

佐藤 典宏/著 飛鳥新社 2023.8(494.5サ)

高齢者が「がん」と診断された時、多くの方が感じる、体力や心理、認知機能などの様々な「壁」。高齢だからと治療をあきらめる必要のない、新たながん治療の情報を紹介しています。がんと診断された後の生活や治療法の選び方などをわかりやすく書いてあります。

『キャンサーロスト 「がん罹患後」をどう生きるか』

花木 裕介/著 小学館 2023.8(494.5ハ)

がん罹患経験者の喪失感を「キャンサーロスト」と呼びます。仕事やお金、結婚、出産、など患者ががんを抱えながら生きることの辛さや、心の喪失感にどう向き合えばいいのか、心の支えとなるアドバイスが書いてあります。

『国がん東病院発 抗がん剤・放射線治療をしている人のための食事

悩みの原因と対策をわかりやすく図解』

後藤 功一/監修, 千歳 はるか/監修 ナツメ社 2020.2(494.5コ)

がん患者や家族が抱える食事の悩みについて解説しています。食べやすく続けられるレシピを写真で紹介しています。

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

『絶望をどう生きるか』

清水 研／著 幻冬舎 2022.8(494.5 シ)

がん医療の現場で長年精神科医としてがん患者の話を聞いてきた著者。20代、30代でがんの宣告を受けた6名の絶望と向き合いながら力強く生きる6つのストーリーです。

『がんが消えていく生き方 外科医ががん発症から13年たって初めて書ける克服法』

船戸 崇史／著 ユサブル 2020.10(494.5 フ)

外科医として働いていた著者ががんになりました。13年間で自身が実際に試した治療や患者の痛みや苦しみを文字通り体感したからこそ見えてきた、医師として患者へ向き合う日々の過ごし方を詳しく紹介しています。

『がんになった緩和ケア医が語る「残り2年」の生き方、考え方』

関本 剛／著 宝島社 2020.9(493.385 セ)

緩和ケア医として、日々患者に向き合う著者が、ステージ4の肺がんになりました。残り2年と宣告された人生をどうやって生きていくのか、今までの患者との経験などを振り返りながら考えます。

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

日本対がん協会

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

がん相談ホットライン:TEL 03-3541-7830(10:00~13:00 15:00~18:00 年末年始を除く)

がんに関する情報のほか、がん相談のホットラインや社会保健労務士による相談(要予約)などの情報が載っています。

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、がんセンターでの診療希望などの問題について、専任の医療ソーシャルワーカーと看護師が解決のお手伝いをします。冊子・講演会動画などダウンロードできるサービスもあります。

◆◆◆検診・相談窓口◆◆◆

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 TEL 054-221-2986

がん患者やその家族、不安を感じている人が相談できる場所を、静岡県内に23か所設置しています。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＊

図書館の資料は特定の治療法や診断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

脳卒中とは脳の血流に起こった障がいのために機能が妨げられて起きる疾患のことで、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」に大きく分けられます。脳卒中に関する情報を調べる時に参考になる本やインターネット情報を紹介します。

◆◆◆脳卒中 基礎◆◆◆ ()内は請求記号です

『脳梗塞治療大全』

高木 誠／監修 講談社 2021.10(493.73 ノ)

薬や治療法など最新の脳梗塞に関する情報が手に入る一冊です。

『脳卒中とその後遺症がよくわかる本 発症時の対処法から最新治療法まで』

久保田 有一／著 アーク出版 2020.10(493.73 ク)

脳卒中の対処法や再発防止法、半数の方に残ってしまう後遺症の種類や症状・治療法を、一般の方にも分かりやすく解説しています。

『高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤 循環器内科の名医が教える最高の治し方大全』

文響社 2020.9(493.25 コ)

高血圧症(高血圧)対策では何か重要かを、専門医が質問に答える形式で具体的に解説しています。

『脳損傷サバイバル・キット 認知機能障害に対応する365のヒント』

Cheryle Sullivan／著 佐野 恭子／監訳 現代図書 2020.6(493.73 サ)

脳損傷の知識を持ち自身も脳損傷を負ったサリバン医師。脳損傷その他の原因で認知機能障害を負った人が抱える問題に対し、自分自身や家族・友人の日常生活における実践的な取り組みについて365のヒントが記されています。

『「脳コワさん」支援ガイド』

鈴木 大介／著 医学書院 2020.5(493.73 ス)

「病名や受傷経緯などが異なっても、脳に何らかのトラブルを抱えた当事者」を脳コワさんと定義します。当事者としての怖さや援助方法について、漫画をまじえて紹介しています。

『リアル脳卒中 患者200人の生の声』

結城 俊哉／著 日外アソシエーツ 2018.3(493.73 ユ)

脳卒中患者のリハビリテーション治療に携わってきた著者が、経験者にインタビュー。脳卒中患者の体験談や、運動・感覚障害等のリハビリについてのことなどが記載。医療関係者にもおすすめの一冊です。



◆◆◆脳卒中 リハビリ◆◆◆ ()内は請求記号です

<p>『身近な人が脳梗塞・脳出血になったときの介護と対策』第2版 鈺 裕和／監修 自由国民社 2022.2(493.73 ミ) 後遺症・介護保険や公的サービスについて知っておくべきことを紹介しています。</p>
<p>『動きのコツを教えます 自宅でできる脳卒中当事者のリハビリ・ガイド』 生野 達也／著 協同医書出版社 2021.10 (493.73 イ) 脳科学にもとづいた自宅でも出来る手足のリハビリ方法を多数記載しています。</p>
<p>『高次脳機能障害の病態・ケア・リハがトータルにわかる』 浜松市リハビリテーション病院高次脳機能センター／編著 照林社 2021.10 (493.73 コ) 疾患や症状についての解説と入院中、退院後のケアやリハビリのことがわかります。</p>
<p>『誤解だらけの脳卒中リハビリテーション』 早見 泰弘／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2018.8(493.73 ハ) 脳卒中リハビリの誤解を解くことで自分に合ったリハビリプログラムを組むことができます。後遺症が改善された方の事例もあわせて紹介しています。</p>
<p>『詳しくわかる脳梗塞の治療と安心生活』 高木 誠／監修, 四津 良平／監修 主婦と生活社 2018.7(493.73 ク) 脳卒中の約7割と言われる脳梗塞の正しい情報を得ることでこれからの生活に役立つ一冊です。</p>

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

<p>『失くした「言葉」を取り戻すまで 脳梗塞で左脳の1/4が壊れた私』 清水 ちなみ／著 文藝春秋 2023.2(493.73 シ) 脳梗塞を発症し左脳の1/4が壊死し、「お母さん」「わかんない」しか話せなくなってしまった人気コラムニストである著者。家族・友人・医師らに支えられながらリハビリを続け長文が書けるほどまで復帰した様子が明るく前向きに綴られた闘病記です。</p>
<p>『こう見えて失語症です』 米谷 瑞恵／著, あらい ぴろよ／マンガ 主婦の友社 2022.10(493.73 コ) 脳出血の後遺症で失語症になった夫の2年半の記録が記されています。夫の失語症をきっかけに言語聴覚士となった著者の今だからわかる事や基礎知識にも触れて書かれています。</p>
<p>『復活への底力 運命を受け入れ、前向きに生きる』 出口 治明／著 講談社 2022.7(493.73 テ) 左脳からの出血で倒れ、右半身麻痺と失語症という重い後遺症を抱えた著者が、闘病・リハビリを経て1年後大学の学長に復帰するまでを書いています。</p>
<p>『明けない夜はない 脳損傷からの生還』 鈴木 朋子／著 丸善プラネット 2021.1(493.73 ス) 普段は言語聴覚士として人を助ける側であった著者がある日、脳損傷で倒れてしまいます。 自分が患者となった今、困難な状況でも感謝を忘れず、研究者ならではの冷静な視線で、自分の診断、入院、手術、職場復帰までを見つめた記録です。</p>

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

国立循環器病研究センター

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

脳卒中の種類や症状・治療法について、分かりやすく解説されています。

公益社団法人 日本脳卒中協会

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

脳卒中の症状や、全国の脳卒中に対応している医療機関の情報などが記載されています。電話・FAXでの相談窓口もあります。

一般社団法人 日本脳卒中学会

<https://www.jsts.gr.jp/>

全国の一次脳卒中センター(PSC)一覧や日本脳卒中学会専門医試験認定名簿、脳卒中についてのガイドラインが記載されています。

◆◆◆患者会◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

特定非営利活動法人 日本高次脳機能障害友の会

<https://npo-biaj.sakura.ne.jp/top/top/>

高次脳機能障害患者と家族のための情報の提供、社会復帰するための補助や関連書籍を紹介しています。



医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は特定の治療法や診断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

不整脈や先天性の心臓病、心筋や心膜など、心臓に関するさまざまな病気の総称が心疾患です。治療費や生活改善方法など、心疾患について調べる時に参考になる本やインターネット情報を紹介します。

◆◆◆心疾患 基礎・治療◆◆◆ ()内は請求記号です

『狭心症・心筋梗塞治療大全』

三田村 秀雄／監修 講談社 2021.10(493.231 キ)

狭心症や心筋梗塞についての対策と治療法を Q&A 方式で解説しています。

『高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤』

循環器内科の名医が教える最高の治し方大全, 約4300万人を襲う国民病』

文響社 2020.9(493.25 コ)

病院で行う治療に加えて、生活習慣の改善方法を紹介。Q&A形式で解説しています。

『ぜんぶわかる心臓・血管の事典』

古川 哲史／監修 成美堂出版 2018.12(491.323 セ)

心血管系のしくみと働き、心臓・血管の検査、心疾患・血管疾患の病態と治療法について解説しています。

◆◆◆心疾患 予防・再発防止◆◆◆ ()内は請求記号です

『最高の「心臓と血管」健康法 高血圧・高血糖は自分で治せる!』

山下 武志／監修 池田書店 2022.4(493.23 サ)

心臓と血管を健康に保つ為の情報や基礎知識を、豊富なイラストで解説しています。

『血管をよみがえらせる食事 最新医学が証明した心臓病・脳疾患の予防と回復』

コールドウェル・B.エセルステイン・Jr.／著, 松田 麻美子／訳日本語版監修 ユサブル 2020.12(493.23 エ)

心臓病、脳疾患へとつながる血管閉塞。その予防回復となる食事プログラムが紹介されています。

『心臓・血管の病気にならない本 日本一わかりやすい心臓と血液の基礎知識』

山下 武志／著 ベストセラーズ 2020.3(493.23 ヤ)

健康に長生きするために欠かせない、血圧・食生活・運動や病院選び等、血液をきれいにし、心臓を鍛える方法を分かりやすくシンプルに基礎知識をまとめて解説しています。

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

『山手線で心肺停止! アラフィフ医療ライターが伝える予兆から社会復帰までのすべて』

熊本 美加／著, 上野 りゅうじん／漫画 講談社 2022.6(493.231 ク)

医療ライターとしてバリバリ働く著者が突然電車の中で心肺停止。病気の予兆から社会復帰までが、コミックを交えながら書かれています。

『翔平選手と翔平ちゃん 奇跡のキャッチボール』

川崎 静葉／著 光文社 2021.11(493.23 カ)

妊娠30週目に心臓の異常が見つかり、生後1ヶ月で拡張型心筋症と診断された翔平ちゃん。名前をもらった大谷選手との交流を軸に翔平ちゃんと家族の日々を記録した1冊です。

『更年期障害だと思ってたら重病だった話』

村井 理子／著 中央公論新社 2021.9(493.23 ム)

更年期障がいの原因でむくんでいるのだと思って我慢していたが、心臓弁膜症だと判明。2度目の心臓手術に挑む。痛いのを我慢してきたポジティブ作者が、快適に生活するために実践したことを紹介しています。

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

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、予防、治療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、心臓病予防啓発の冊子のバックナンバーなどを掲載しています。また、インターネットでのセカンドオピニオンとして、循環器専門医による、心臓病に関するメール相談を受け付けています。

一般社団法人 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。心筋梗塞の病気について、受診率と予防、治療を紹介しています。

◆◆◆患者会◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

一般社団法人 全国心臓病の子どもを守る会

<https://www.heart-mamoru.jp/> TEL 03-5958-8070

この会は、心臓病患者の精神的、社会的問題を話し合い、その解決につとめることを目的としています。全国で交流会などの活動を行っており、静岡県にも支部があります。「全国心臓病の子どもを守る会」の部会となっていて、会員は15歳から60歳以上と幅広い年齢層から構成されています。



医療情報をお調べの方へ ＊ご注意＊

図書館の資料は特定の治療法や診断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。食生活や糖尿病との付き合い方を紹介します。

◆◆◆糖尿病 基礎◆◆◆ ()内は請求記号です

『糖尿病治療の手びき 患者さんとその家族のための 2023』

日本糖尿病学会／編・著 南江堂 2023.9 (493.123 ト)

患者とその家族に糖尿病に関する知識を伝え、患者にとって豊かな人生を送るための糖尿病との付き合い方や合併症の予防などについて紹介しています。

『血糖値について気になることを言われた人やその家族に落ち着いて読んでほしい本を長年医療者向けの専門誌をつくってきた糖尿病ケア+がくれました』

糖尿病ケアプラス編集委員会／編 メディカ出版 2022.9 (493.123 ケ)

血糖値の解説から血糖値改善に向けた日常生活のおくり方を分かりやすく紹介しています。

『糖尿病の?がわかる! イラストBOOK 「あなた糖尿病ですよ」と告げられたら』

細井 雅之／編著 メディカ出版 2022.1 (493.123 ホ)

糖尿病についての基礎的な知識から診断後の生活について分かりやすく解説しています。

◆◆◆糖尿病 料理 ◆◆◆ ()内は請求記号です

『最新女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ』

女子栄養大学栄養クリニック／監修 西東社 2022.5 (493.123 サ)

糖質・塩分・カロリーが記載された400のレシピを紹介。栄養バランスが考えられ、糖尿病の方向けの食事に関する説明も分かりやすく掲載しています。

『糖尿病の基本の食事』改訂新版

春日 雅人／監修 学研プラス 2021.11 (493.123 ト)

1日の総カロリー管理と、計算しやすい2種類のカロリー別材料量、糖質・塩分についてレシピごとに分かりやすく記載しています。

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

『糖尿病おじさんのワクワク元気法 登山もお遍路も行ってっやう』

上田 昇司／著 谷川 拓男／著 みらいパブリッシング 2021.2 (493.123 ウ)

不規則な生活だったコンビニ店長だった著者が2型糖尿病と診断。入院生活、ダイエットツアー、YouTuber との出会いなどを通し、お遍路や山登り、畑仕事にも挑戦するパワフルな性格へと変貌した経緯を綴っています。

『うちの夫が糖尿病になっちゃった!ズボラ夫が血糖値を下げた方法』

マルコ/著 藤田 紘一郎/監修 日本実業出版社 2020.2(493.123 マ)

突然の咳をきっかけに受けた健康診断で糖尿病と診断された夫。病気と上手につき合うための食事や生活習慣、運動法などを漫画で紹介しています。読者へのアンケート結果や糖質オフレシピも掲載しています。

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

厚生労働省 e-ヘルスネット(糖尿病)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-002.html>

厚生労働省が生活習慣病などの各分野の情報をまとめて掲載しているサイトです。糖尿病についての基礎を解説しています。

国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター

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

糖尿病についての説明や治療方法、生活の仕方について分かりやすく紹介しています。

◆◆◆友の会◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

公益社団法人日本糖尿病協会 友の会情報

https://www.nittokyo.or.jp/modules/club/index.php?content_id=1

糖尿病の患者さんや関心のある人に向けてつくられた糖尿病友の会について紹介しています。



医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は特定の治療法や診断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

傷害や病気など様々な原因により、脳の認知機能が低下、日常生活に支障が出てくる状態を認知症といいます。誰にでもなる可能性がある認知症について理解を深め、どのように接すれば良いのかを学ぶためのヒントを紹介します。

◆◆◆認知症 知る◆◆◆ ()内は請求記号です

『認知症の人の“困りごと”解決ブック 本人・家族・支援者の気持ちラクになる90のヒント』

稲田 秀樹／著 中央法規出版 2023.8(493.758 イ)

90の事例を挙げ、症状ごとに解決するためのヒントや具体的なアドバイスがわかりやすく丁寧に解説されています。

『マンガでわかる!認知症の人が見ている世界』1~3

遠藤 英俊／監修, 川畑 智／著, 浅田 アーサー／漫画 文響社 最新巻 2023.7(493.758 カ)

認知症の人とのやりとりを症例ごとに本人と第三者の双方の視点から漫画で描き、本人が困っていることや不安に思っていることなどを文章で解説しています。

『なぜ、認知症の人は家に帰りがたがるのか 脳科学でわかる、ご本人の思いと接し方』

恩蔵 絢子／著 中央法規出版 2022.7(493.758 オ)

家族や介護者が疑問に思う認知症患者の様々な行動事例について脳科学者である著者が解説しています。接し方やサポートの仕方についてまとめています。

『認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本』改訂版

田中 元／著 自由国民社 2021.10(493.758 タ)

認知症とはどういう症状なのか、身近な人が認知症になった時どこに相談したらいいのか、どんな支援が受けられるのかなど、認知症に関することが総合的にまとめられた一冊です。

◆◆◆認知症 予防◆◆◆ ()内は請求記号です

『認知症になりたくなければ歯周病を治しなさい』

最新の研究でわかった!“脳の毒”は口からやってくる』

福田 真一／著 あさ出版 2023.5(497.26 フ)

歯周病菌と認知症の関連を最新の研究をもとにわかりやすく解説し、認知症の予防につながるオーラルケアや生活習慣についても紹介しています。

『親子で防ぐ認知症 12の危険因子+睡眠・食事・音楽そしてダンス』

大家 久美／著 じゃこめてい出版 2023.3(493.758 オ)

日米両国の病院や施設で認知症に携わってきた米国在住の著者が、日本で暮らす独居の自身の母親との具体的な予防法や向き合い方を紹介しています。

『1日3分認知症にならない歌う脳トレ』

吉田 勝明／監修 青春出版社 2022.4(493.758 イ)

歌う脳トレが認知症予防にどのような効果があるのかを解説している一冊です。歌詞、効果的な歌い方や回想クイズ、当時の出来事や流行語なども掲載されています。

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

『記憶とつなぐ 若年性認知症と向き合う私たちのこと』

下坂 厚／著, 下坂 佳子／著 双葉社 2022.4(493.758 シ)

46歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された夫。その夫が絶望の淵から再び働く喜びを見つけるまでを見守り続けた妻。認知症と向き合いながら支え合い生きる夫婦それぞれの思いが語られています。

『父と娘の認知症日記 認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと』

長谷川 和夫／著, 南高 まり／著 中央法規出版 2021.1(493.758 ハ)

日本の認知症研究の第一人者でありながら自らも認知症となった著者。娘や家族との日々の温かいやりとりから、研究者として、患者として認知症とともに日々を大切に心豊かに生きる姿勢が伝わります。

『母はもう春を理解できない 認知症という旅の物語』

藤川 幸之助／著 harunosora 2021.1(493.758 フ)

若くしてアルツハイマー型認知症と診断された母の介護をすることになった著者が、理想と現実の違いにもがき苦しんだ日々の様子や、自身の心境の変化、母の生き様を綴った一冊です。

『誤作動する脳』

樋口 直美／著 医学書院 2020.3(493.758 ヒ)

うつ病と診断されていたが後に「レビー小体型認知症」と判明した著者が、記憶障害、幻覚など「脳の誤作動」による具体的な症状を客観的かつ克明に綴った闘病記です。

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

ソウダンイイローゴ

相談e-65.net

<https://sodan.e-65.net/>

認知症の種類や原因のほか、予防や利用できる制度など、必要な情報が分かりやすくまとめられています。

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、生活の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/>

本部:TEL 050-5358-6580 FAX 075-205-5104

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。

◆◆◆検診・相談窓口◆◆◆

静岡県認知症コールセンター(静岡県公式HP)

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

TEL 0120-123-921 (10:00~15:00 月・木・土・日)

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。



医療情報をお調べの方へ ＊ご注意＊

図書館の資料は特定の治療法や診断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。

医と健康コーナー 探し案内 No.7

心療内科・精神科

2023年12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

電話 054-251-1868

ストレスからくる体の症状(心身症)を扱うのが心療内科、うつ病やパニック障害などの心の症状や発達障害を扱うのが精神科とされていますが、区別をせず診察している所もあるので、受診する際は診療内容を確認しましょう。メンタルヘルスについての基礎知識や闘病記の本と併せて、おすすめのサイトも紹介します。

◆◆◆メンタルヘルス 基礎◆◆◆ ()内は請求記号です

『まるごとわかる!精神疾患』

山蔦 圭輔/著,大友 隆之/著,野田 哲朗/監修 南山堂 2023.9(493.7 ヤ)

うつ病・統合失調症・依存症など、代表的な精神疾患の基礎知識をまとめて解説しています。患者との付き合い方など、家族や支援者にも役立つ情報をフルカラーでわかりやすい言葉で紹介しています。

『「心の病」の脳科学 なぜ生じるのか、どうすれば治るのか』

林(高木)朗子/編,加藤 忠史/編 講談社 2023.2(493.7 コ)

「心の病」が生み出す精神疾患がどのようなメカニズムで起こっているのか、脳科学研究者たちがゲノム、シナプス、脳回路の異なる3つのスケールから解明し、新しい治療へのアプローチを一般の方にもわかりやすく解説しています。

『大学生生活、大丈夫? 家族が読む、大学生のメンタルヘルス講座』

梶谷 康介/著 九州大学出版会 2020.9(493.7 カ)

日本の20代の死因第1位は自殺。相談窓口や機関の紹介、メンタルヘルスの予防と維持について、家族が協力するうえで必要な情報を記載しています。

◆◆◆メンタルヘルス 病名別◆◆◆ ()内は請求記号です

『HSP! 最高のトリセツ 気にしなくて大丈夫、気にしたって大丈夫』

高野 優/著 1万年堂出版 2022.8(493.79 タ)

HPS(敏感)気質である著者が、自分自身や娘の体験談を交え、HSPの5つの特徴や、聴覚・嗅覚など五感に関して、漫画やイラストでわかりやすく紹介しています。読者の悩み相談や、精神科医との対談もあります。

『うつ病治療大全』

野村 総一郎/監修 講談社 2022.5(493.764 ウ)

「うつ病とはどのような病気なのか」など、基本的な情報から受診する際の大切なこと、薬や治療法、回復に向けてできること、さらには周囲の人の接し方などをQ&A方式でわかりやすく解説しています。

『「適応障害」って、どんな病気? 正しい理解と治療法』

浅井 逸郎/監修 大和出版 2021.11(493.743 テ)

適応障害の症状は多岐にわたり、重症になると自殺の危険も。適応障害の解説と、ストレスへの対処力を身につける、完治&再発予防に向けた問題解決能力を高めるレッスンが載っています。

◆◆◆闘病記◆◆◆ ()内は請求記号です

『統合失調症になった話 ※理解ある彼君はいません, 推しと福祉に救われて
社会復帰するまでの劇的 1400 日』

ズミクニ／著, 岩波 明／監修 KADOKAWA 2023.2(493.763 ス)

統合失調症を発症した著者が、様々な人との出会いを通じて社会復帰へと向かっていく様子を自ら描いたコミックエッセイです。医学部教授との対談や、統合失調症・精神科病院にまつわるコラムも収録されています。

『元東大生格闘家、双極性障害になる』

巽 宇宙／著, 堀 有伸／監修 日本評論社 2023.2(493.764 タ)

かつて東大出身の異色格闘家として注目を集めた著者が、正しい双極性障害を広めるために、自身の体験と双極性障害の実態について語ります。精神科医との対談も収録されています。

『謎が解かれたその日から 発達障害の 3 きょうだいとお母さんの物語』

国立 ともこ／著, 宮本 郷子／著 クリエイツかもがわ 2023.1(493.76 ク)

発達障害と診断された3人の子を持つ著者は、子どもたちの心や行動の謎について理解し、不安やつらさに寄り添います。そんな子どもたちの日常のやりとりを記録し、同じように生きづらさを抱える人たちの支えとなる本です。

『発達障害の私の頭の中は忙しいけどなんだか楽しい』

自分と向かい合うことで探した(私の場合の)対処法』

なずな／著 ぶどう社 2020.11(493.937 ナ)

高機能広汎性発達障がいと強迫性発達障がいと診断された著者が、高校を卒業し、苦しかった時のことを漫画で表現。発達障がいについて悩んでいる家族や、先生に向けての専門家による解説も記載しています。

◆◆◆インターネット◆◆◆

最終アクセス日:2023.12.1

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/>

こころの病気についての病名ごとの詳しい解説のほか、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。

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/>

発達障害に関わる方(支援者)を対象とした様々な情報を紹介しています。



医療情報をお調べの方へ *ご注意*

図書館の資料は特定の治療法や診断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。