

医と健康コーナー 探し案内 No.1

医療の基礎を調べる

2025 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

病院・医師・薬・健康診断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。

病院 医療 名医 医師 ドクター 治療 手術 検査 薬 医薬品 健康診断

本・雑誌

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、雑誌は4階雑誌コーナーに配架しています。

『スーパードクターに教わる最新治療 2025』【492/ス】

文藝春秋 2024.12

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。

『最新健康診断と検査がすべてわかる本』【492.1/サ】

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からより正しく必要な知識が得られます。

『手術数でわかるいい病院 2024』【498.16/シ】

朝日新聞出版 2024.3

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。

『最新治療データで探す名医のいる病院 2024 総合版』【498.16/サ】

医療新聞社 2024.1

全国の疾患別名医のいる病院を紹介しています。

『病院最前線 2025』【498.16/ヒ】

毎日新聞出版 2025.1

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。

『今日の治療薬 2024 解説と便覧』【499.1/コ】

南江堂 2024.1

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など掲載しています。

『JAPIC一般用医薬品集 2025』【R499.7/シ】

日本医薬情報センター 2024.9

国内販売の一般用医薬品・要指導医薬品約10,000 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。

『日経ドラッグインフォメーション』 雑誌 日経BP社

『DRUGmagazine』 雑誌 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

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。

一般社団法人 静岡市静岡医師会

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

葵区・駿河区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。



一般社団法人 静岡市清水医師会

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

清水区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。



(株)医事公論社 お医者さんガイド

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

病院・医院をエリア・最寄り駅・診療科目別・キーワード別に検索できます。口コミもあります。



一般社団法人くすりの適正使用協議会 くすりのしおり

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

処方薬について検索できます。



日本 OTC 医薬品協会 おくすり検索

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

市販薬(OTC 医薬品)について検索できます。



日本ジェネリック医薬品・バイオミラー学会 かんじゃさんの薬箱

<http://www.generic.gr.jp/>

ジェネリック医薬品について検索できます。



公益社団法人 日本小児科学会 こどもの救急

<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。



日本患者会情報センター

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

疾患や都道府県別に患者団体の情報を検索できます。



最終アクセス日:令和7年2月3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

医と健康コーナー 探し案内 No.2

がん

2025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、闘病記は 4 階闘病記コーナーに配架しています。

『身近な人ががんになったら迷わず読む本』【494.5/ウ】

宇野 克明／著 フォルドリバー ごま書房新社 2024.8

がん治療に関する基本情報から、免疫治療の動向、患者本人や周囲の人々の心の持ち方、お金のことなどについて、がん治療35年の医師が詳しく解説しています。

『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、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。

『「生きる」ためのがんとの付き合い方 緩和ケア医師ががん患者になってわかった』【494.5/ヒ】

廣橋 猛／著 あさ出版 2024.2

医者と患者の2つの視点から、がんと上手く付き合っていくために必要な知識を解説しています。

『「がん」はどうやって治すのか 科学に基づく「最良の治療」を知る』【494.5/カ】

国立がん研究センター／編 講談社 2023.12

がんをどのように克服していくか。必要な知識を徹底解説しています。

『専門医が教える最強のがん克服大全 エビデンスに基づく新しい対処法 64』【494.5/サ】

佐藤 典宏／著 KADOKAWA 2023.10

科学的根拠のある最新の情報をもとにして、がんに関する 64 の疑問を Q&A 形式で答えています。

『がん経験者のリアルな生活「恋愛・仕事・お金」の悩みと上手につきあうヒント』【494.5/キ】

岸田 徹／著 翔泳社 2023.10

がん経験者へのインタビューをもとに情報を発信する web 番組「がんノート」。その活動を通してがん経験者の「リアルな経験談」を紹介しています。

『がん「ステージ4」から生まれ変わって いのちの歳時記』【493.3/オ/闘病記】

小倉 一郎／著 双葉社 2023.12

進行肺がんステージ4 から、いかにして生還することができたのか。俳優・俳人の小倉一郎が自身の闘病のすべての記録を伝えます。

『癌と生きる 抗癌剤付き普段の生き様』【493.455/タ/闘病記】

竹山 元一／著 東京図書出版 2023.12

胃がんの発症後およそ8年、余命宣告を受けながら今を生き、再移転という新たながんの広がりと対峙している著者が感じたこと、努力したこと、学んだことなどを綴っています。

『がん闘病日記 お金よりずっと大切なこと』【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に生きるとは、どういうことを考え、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。

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、がん相談のホットラインや社会保健労務士による「がんと就労」の相談（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に相談できるサービスがあります。



最終アクセス日：令和7年2月3日

検診・相談窓口

相談窓口や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(予防、対処、治療、患者) 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、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 尼子騷兵衛が専門家に学ぶ!』【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、脳卒中が学べる一冊です。脳卒中を経験した著者が、日本脳卒中協会の医師達の講義を受け、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 発症直後から社会復帰までをサポート』【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、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、リハビリテーションなど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 腕が上がる指が動く』【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ています。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。

『脳卒中・脳外傷者のお助けガイド』【493.73/ノ】
長谷川 幸子／編 長田 乾／編 長谷川 幹／編 青海社 2023.6

多職種の専門家による、脳卒中・脳外傷者についての基礎知識やリハビリテーション、患者とその家族への支援や体験記などを紹介しています。

『脳梗塞治療大全』【493.73/ノ】

高木 誠／監修 講談社 2021.10

脳梗塞の基礎知識から治療法、再発予防、リハビリ、後遺症などの情報が網羅的に手に入る一冊です。名医がQ&A方式で予防・治療について解説しています。

『脳卒中からの脳細胞の新生 広く、浅く、こだわり教員の生きざま』【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

脳卒中で不自由な身体となっても「主張」はできると考え、書かれたエッセイです。元教員であり、長い病院生活を経験したからこそ言える、今の教育・医療現場についてズバリ切り込みます。

『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』【493.73/シ/闘病記】

清水 ちなみ／著 文藝春秋 2023.2

脳梗塞発症後、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、長文が書けるまでに回復した様子が明るく前向きに綴られています。

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7年2月3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

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。

心臓 心疾患 狭心症 心筋梗塞 高血圧 心不全 循環器 不整脈 動悸

本・雑誌

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、雑誌は4階雑誌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

「運動習慣」や「食習慣」を中心とした、心臓病の予防方法について詳しく紹介しています。

『よく分かる心臓病の本 大きな文字で解説』【493.23/マ】

松本 都恵子／著 ミヤオビパブリッシング 2024.4

読みやすいように大きめの文字で書かれています。心臓の役割から心臓病の解説、予防法までを分かりやすく解説しています。

『医師がすすめる自力でできる弱った心臓を元気にする方法 心臓リハビリメソッド』【493.23/コ】

上月 正博／著 アスコム 2023.12

既に心臓病になった人、心臓に不安のある人、そして今健康な人に向けて、心臓の状態をよくする方法についてわかりやすく紹介しています。

『最高の「心臓と血管」健康法 高血圧・高血糖は自分で治せる!』【493.23/サ】

山下 武志／監修 池田書店 2022.4

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

『狭心症・心筋梗塞治療大全 健康ライブラリー名医が答える!』【493.231/キ】

三田村 秀雄／監修 講談社 2021.10

狭心症や心筋梗塞がおこるしくみ、薬、治療法などを Q&A 方式で解説しています。

『心不全と重症化の予防 発症から再発までステージごとの予防 術後の生活、食事と運動、お金のこと 自分にあう治療を選ぶために必要な情報のすべて 名医が教えるよくわかる最新医学』

【493.235/コ】

小室 一成／著 主婦の友社 2024.4

心不全の発症から治療の流れや、発症を防ぐ方法を4段階に分けて詳しく解説しています。

『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』

【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、もしもに備えた対策までを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』【493.23/カ/闘病記】

川崎 静葉/著 光文社 2021.11

妊娠 30 週目に心臓の異常が見つかり、生後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』【493.23/ム/闘病記】

村井 理子/著 中央公論新社 2021.9

更年期障がい原因と思いついていたむくみが、心臓弁膜症と判明。2度目の心臓手術に挑む。痛みを我慢し続け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

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。

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、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、月刊誌「心臓」のバックナンバーを掲載しています。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。



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。



最終アクセス日: 令和7年2月3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(コントロール、下げる) 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、闘病記は 4 階闘病記コーナーに配架しています。

『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による、希望をもって糖尿病に向き合う為の本です。糖尿病に関する専門的な説明や薬のこと、意外と知られていない知識や情報をまとめています。

『ミスター血糖値が教える 7 日間でひとりでに血糖値が下がるすごい方法

世界一簡単な糖尿病コントロール法』【493.123/ヤ】

矢野 宏行／著 アスコム 2024.9

「ミスター血糖値」と呼ばれる糖尿病専門医が、血糖値の上昇を促すスイッチである「血糖ブースター」をオフにするために、身につけたい習慣について詳しく説明しています。

『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、低カロリーで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。糖尿病についての基礎知識や食事療法についても解説しています。

『糖尿病治療の手びき 2023 患者さんとその家族のための』【493.123/ト】

日本糖尿病学会／編・著 南江堂 2023.9

糖尿病の基礎知識から、糖尿病の種類別、患者の世代別に効果的な治療法を紹介しています。糖尿病を適切に管理し、合併症を防ぎ、心豊かな人生を送るための方法を解説しています。

『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らせてきた糖尿病ケア+がつくりました』【493.123/ケ】

糖尿病ケアプラス編集委員会／編 メディカ出版 2022.9

血糖値の解説から、血糖値改善に向けた、日常生活に取り入れたい食事や運動の工夫について紹介しています。

『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』

無理なく一生続けられるノウハウがつまっています』【493.123/サ】

女子栄養大学栄養クリニック／監修 今泉 久美／料理 西東社 2022.5

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、糖尿病患者向けの食事に関する説明を分かりやすく掲載しています。

『ゆるして!糖尿病 イラスト日記』【493.123/ツ/闘病記】

塚本 やすし／著 白澤 卓二／医学監修 2024.7 主婦の友社

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の間に教育入院や緊急入院をしても、改善されなかった生活ですが、ある主治医との出会いによってついに終止符が。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。

『糖尿病おじさんのワクワク元気法 登山もお遍路も行っちゃう』【493.123/ウ/闘病記】

上田 昇司／著 谷川 拓男／著 みらいパブリッシング 2021.2

不規則な生活を送るコンビニ店長だった著者が、2型糖尿病と診断を受ける。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。

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専門サイトの情報をチェックしましょう。

厚生労働省 e-ヘルスネット

<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/>

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



最終アクセス日:令和7年2月3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・雑誌

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、雑誌は4階雑誌コーナーに配架しています。

『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3版 【493.758/タ】

田中 元／著 自由国民社 2024.9

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を図を使用してわかりやすく説明しています。

『和田式老けないテレビの見方、ボケない新聞の読み方 認知症を先送りさせる前頭葉刺激習慣のすすめ』【493.758/ワ】

和田 秀樹／著 白秋社 2024.7

「認知症は脳の生活習慣病、老化は脳から」という著者が、脳、特に前頭葉を鍛える重要性を説き、認知症を遅らせるような、テレビや新聞の有益な楽しみ方を紹介しています。

『みんなの認知症予防 住み慣れた『自宅ですっと』暮らしていくために』2024年度版

【S493.758/ミ】

静岡市役所地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 2024

静岡市が取組む対策です。認知症予防対策を中心に、認知症進行過程の各段階に見られる症状や、その症状に対応する適切な介護・医療・福祉のサービスを案内しています。

『本人と支援者が教える!認知症になったあとも「ひとり暮らし・仕事」を続ける方法』【493.758/カ】

かもした まこと／著 来島 みのり／著 翔泳社 2023.12

レビー小体型認知症当事者と若年性認知症支援コーディネイターが作った「本人とその支援者にとって参考になる本」。ひとり暮らしや仕事を続けるのに必要な当事者の工夫と支援者からのアドバイスが書かれています。

『さらば、認知症・・・人生100年時代を生き抜くために』【493.758/ワ】

渡辺 正樹／著 勝野 雅央／著 ワールドプランニング 2023.11

アルツハイマー病の原因といわれるタンパク質アミロイドβと、治療に期待される新薬レカネマブ。それらの解説に加え、認知症の予防法と発症後の対策を医師が提言しています。

『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年間を夫である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。

『突然の余命宣告にはメニュー表があった パニック障害の息子が、認知症の父を看取るまでの八年間の在宅介護奮闘記』【493.758/イ/闘病記】

石島 嘉人／著 湘南社 2023.4

パニック障害の息子が認知症の父親の最期を看取った記録です。介護から終末期医療、葬式に至るまで、医者や葬儀屋、住職との詳細なやり取りも綴っています。

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 テヲトル

<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。



国立精神・神経医療研究センター 知ることからはじめよう こころの情報サイト

<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/>

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7年2月3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立てください。

心療内科・精神科

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。

ストレス うつ病 心の病 双極性障害 パニック障害 強迫性障害 統合失調症
摂食障害 発達障害 適応障害 睡眠障害 心のクリニック 心身症

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、闘病記は 4 階闘病記コーナーに配架しています。

『まるごとわかる!精神疾患』【493.7/ヤ】

山蔦 圭輔／著 大友 隆之／著 野田 哲朗／監修 南山堂 2023.9

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』【493.7/コ】

林(高木)朗子／編 加藤 忠史／編 講談社 2023.2

脳が生み出す「心の病」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わかりやすく解説しています。

『マンガでわかる適応障害 どんな病気?どうしたらいいの?』【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。休職・復職・転職に役立つ制度・支援機関についての情報や、適応障害の新しい診断基準一覧も掲載しています。

『うつ病治療大全』【493.764/ウ】

野村 総一郎／監修 講談社 2022.5

「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。

『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』【493.79/タ】

高野 優／著 1万年堂出版 2022.8

HPS (敏感) 気質である著者が、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、漫画やイラストで分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。

『心療内科医が教える本当の休み方』【498.39/ス】

鈴木 裕介／著 アスコム 2023.9

企業のメンタルヘルス支援に関わる著者が、自分の身体、個性にあった休み方で、心身ともに回復できる方法について解説しています。

『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ことなどのエピソードを交え、「この私」を通じてしか経験できない気持ち・感覚をエッセイで綴っています。

『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』

【493.76/ク/闘病記】

国立 ともこ／著 宮本 郷子／著 クリエイツかもがわ 2023.1

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を解き、理解することで子供たちの不安やつらさに寄り添います。発達障害の生きづらさを抱える人、家族の支えとなる本です。

『統合失調症になった話 ※理解ある彼君はいません』【493.763/ス/闘病記】

ズミクニ／著 岩波 明／監修 KADOKAWA 2023.2

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う様子を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。

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専門サイトの情報をチェックしましょう。

国立精神・神経医療研究センター 知ることからはじめようこころの情報サイト

<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。



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。



最終アクセス日:令和7年2月3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。