



# ナマズの知恵袋

平成22年(2010年)9月1日  
編集・発行 滋賀県立図書館

## 注意！熱中症はこうして起こる！

今年の夏は例年になく猛暑の日々が続きました。熱中症で搬送された方は、昨年の数倍にのぼるそうです。『からだと水の事典』佐々木成，石橋賢一編 朝倉書店 2008年[R-4913-サ]によると、炎天下での活動のほかに、涼しくても体内の筋肉から大量に熱を発生させるスポーツ中や水分補給が不足し脱水状態にある場合、また、狭い所に閉じこめられたり、皮膚に塗料を塗るなど発汗できない状況でも起こるそうです。そこで今回は、健康にまつわる資料をご紹介します。

### 意外と知らない体のこと - 私たちの体のしくみ

『からだの百科事典』坂井建雄，五十嵐隆，丸井英二編 朝倉書店 2004年[R-4910-サ]  
基本的な体のしくみから、病気と治療、文化や社会との関わりまで幅広いテーマで解説しています。  
『からだの年齢事典』鈴木隆雄，衛藤隆編 朝倉書店 2008年[R-4910-フ]  
年齢別による体の特徴や変化について、体の器官ごとに解説しています。



### 聞いたことはあるけれど、ホントはよく分からない

『病院で聞くことば辞典』新版 浜六郎著 岩波書店 2010年[G-4903-ハ]  
“メタボリックシンドローム”や“コレステロール”など身近な言葉を解説しています。  
『最新医学略語辞典』第5版 斉藤泰一，清水哲也編 橋本信也監修 中央法規出版 2010年[R-4903-サ]  
健康診断の結果表に並ぶアルファベットの意味は？そんな医学用語の略語もこれを見れば分かります。

### 病気を調べる でも医学書は難しい…何から調べよう？

まずは網羅的な資料を調べてみましょう。  
『医科学大事典』武見太郎編集主幹 講談社 1982年 [RB-4903-1~60]  
医学についての事柄を詳細に解説した大事典。  
『医学書院医学大辞典』第2版 伊藤正男，井村裕夫，高久史麿総編集 医学書院 2009年[R-4903-イ]  
医学に関する用語を網羅的に収録しています。  
『家庭の医学』新赤本 第6版 保健同人社 2008年[G-5982-カ]  
各器官の病気はもちろん、体の症状からも調べられます。



さあ大変！海外で病気になったら… 旅行中楽しく過ごすための1冊

『海外旅行医学ハンドブック』篠塚規著 山と溪谷社 2003年[G-T090-シ3]  
『海外旅行の感染症から身を守る本』古川恵一監修 双葉社 2003年[G-4938-フ]



### みんなの疑問

#### 日本は平均寿命世界第1位！だけど…どうやって平均寿命がわかるの？

Q：平均寿命とは

A：0歳の人の平均余命。平均余命とは「現在の死亡状況が続くと仮定して、ある年齢の人が、今後どの程度生きていることが期待されるか」を表した指標です。

Q：平均寿命を知るための資料は

A：「簡易生命表」で知ることができます。人口動態統計（概数）及び10月1日現在推計人口をもとに、厚生労働省から毎年発表されます。厚生労働省のHPで閲覧することができます。

その他、下記の資料でさまざまな統計を見ることができます。

『厚生労働白書』平成21年版 厚生労働省編 ぎょうせい 2009年[RB-4981-イ]  
『国民衛生の動向』2009 厚生統計協会編・刊 2009年[R-4980-イ]



## 病院や医院でもらった薬...

### どんな成分で、何に効くのだろう？ 副作用が心配だけど大丈夫かな？



『ピルブック』2011年版 橘敏也著 ソシム 2010年[R-4991-7]

新しく発売された16品目を含め、内服薬・外用剤のうち特に処方頻度の高い約9000品目について解説されています。

『大活字 薬の辞典』2010年版 林泰著 ナツメ社 2009年[G-4991-8]

『医療用医薬品識別ハンドブック』2010年版 医療情報研究所編 じほう 2009年[R-4991-1]  
医薬品の本体に表示された記号(識別表示)から、医薬品が特定できます。

『ジェネリック医薬品リスト』平成22年6月版 医療情報研究所制作 じほう 2010年[R-4991-1]  
先発・代表薬名称の50音順で簡単に調べられます。薬価差も一覧表示されています。

『高齢者ケア必携よく使われる薬ハンドブック』

播本高志・岩川精吾編著 中央法規出版 2007年[R-4991-8]

高齢者ケアの現場で実際に使われている薬約1200を厳選し、ケア提供者が知っておきたい知識をまとめたもの。わかりやすく書かれているので、ケア提供者に限らず利用できます。

### check! 情報を集める

雑誌 - 新しい情報

『きょうの健康』 『からだの科学』

『こころの科学』

『薬局』 『日本医師会雑誌』



データベース - 学術情報

Jdream では、2009年までに医学・薬学・看護学会誌で発表された予稿・予稿集が検索できます。医療分野での研究成果を知ることができます。



患者会 - 身近な情報が知りたい

『全国『患者会』ガイド』 和田ちひろ監修 学習研究社 2004年[3-4980-7]

『全国患者会障害者団体要覧』第3版 プリメド社「全国患者会障害者団体要覧」編集室編  
プリメド社 2006年[R-4980-7]

闘病記ライブラリーではさまざまな病気の体験記が探せます。http://toubyoki.info/

## インフルエンザ...いよいよシーズン到来です!!

家庭医学・医学・児童書にも関連の資料があります。国立感染症研究所、厚生労働省：新型インフルエンザ対策関連情報や、滋賀県ホームページ・救急医療情報ネットで最新の情報を見ることができます。



## 古くから伝わる漢方医学

東洋医学は、6～7世紀頃中国から伝来した中国医学が、日本の風土にあわせてして発展してきたものです。主として漢方医学と鍼灸医学があります。

『食べる漢方大百科』講談社 1984年 [2-5983-夕]

薬草の効用と調理、症状・病気別薬草・食事療法、食べる生薬ほか、健康茶・薬酒・ジュースの作り方がわかります。

『台所漢方の事典』根本幸夫[著] 講談社  
1995年 [3-5983-ネ]

『中国薬膳大辞典』日本語翻訳版 難波恒雄監訳  
エム・イー・ケイ 1997年[R-4985-チ]

『薬草カラー大辞典』伊沢一男著 主婦の友社  
1998年[R-4998-1]

日本の薬用植物について植物の特徴、薬効と使い方がわかりやすく解説されています。  
薬用植物のカラー写真が掲載されています。



### ミニコラム江戸庶民の暮らしから学ぶ

『江戸の医療風俗事典』鈴木昶著 東京堂出版 2000年 [3-4902-ス]

江戸の庶民は医者にかかることもままならなかったため、知恵をしばり病気を治そうとしました。また、呪いと厄除け、神頼みまであらゆる方法を使ったことが記されています。栗東の「和中断」の由来なども出ています。