

## 健康・医療情報コーナーのご案内

### 【図書館 1階】

- ① 健康・医療情報展示
- ② 認知症サポートコーナー
- ③ 健康・医療、福祉関係の雑誌

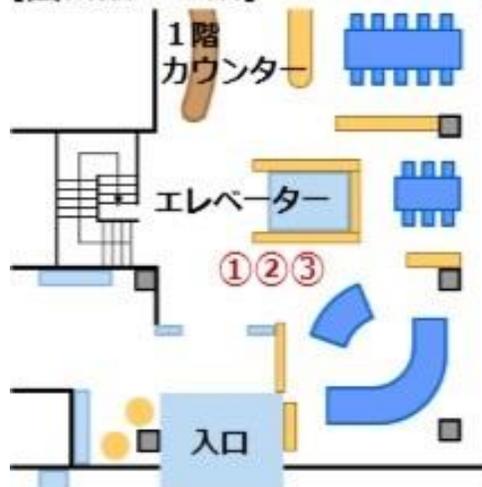
### 【図書館 2階】

- ④ 書架 38  
健康・医療全般の本（病気、薬、病院、健康法  
食事療法）  
健康法に関する資料は背ラベルに紫色シール▲  
を貼付
- ⑤ 書架 39  
生と死を考える本  
闘病記・医療手記（疾病別）  
事典・辞書類
- ⑥ 書架 40  
図書館発行のブックリスト  
がん情報、その他の疾病に関するパンフレット
- ⑦ エレベーター壁面  
健康・医療に関する新着本の案内
- ⑧ エレベーター横  
健康・医療に関する講座・検診・イベントの  
チラシ  
逗葉医師会所属医療機関一覧  
図書館発行の「おさんぽ map」

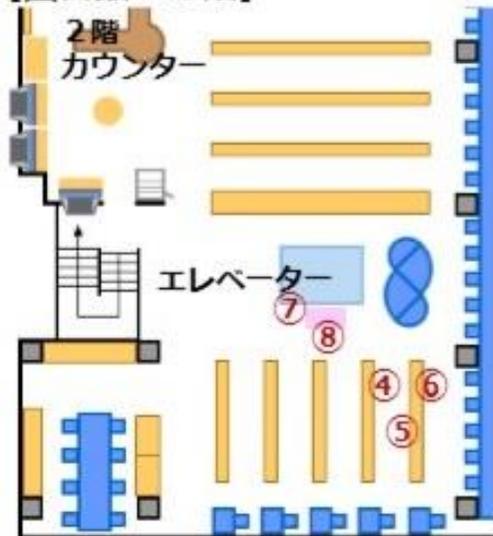
### インターネットで調べる

- 『e-ヘルスネット』  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>  
厚生労働省の健康情報サービス。身体の不調を  
整える対策や情報を調べる事ができます。
- 『未病センター ずし市役所・ずしアリーナ』  
<https://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/kenkou/mieru-ka.html>  
市内2カ所にある未病センターの案内、センターで  
は、健康・栄養相談（予約制）も受けられます。

### 【図書館 1階】



### 【図書館 2階】



- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館職員は病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。

逗子市立図書館 健康・医療情報ブックリスト  
No. 5 東洋医学とセルフケア  
2020年9月発行

# 東洋医学と セルフケア

## 身体の不調を整える対策と方法

体がだるい、眠れない、  
便秘になりやすい、  
疲れやすい  
めまいがする、  
肌がかさかさする、  
朝起きられない、



## 経絡とツボ

『体が整うツボの解剖図鑑』	
福辻鋭記／著 エクスナレッジ 2019 体調を整え活性化させる、正しいツボのを見つけ方や押し方をわかりやすく説明。一目でわかる症状別のツボをイラストで紹介。巻頭に全身ツボ MAP も掲載。	I 492.7 7
『カラダを考える東洋医学―最新版―』	
伊藤剛／著 朝日新聞出版 2018 東洋医学・漢方医学の効用について、イラストを使ってわかりやすく解説。未病と言われる不調の症状別に処方を紹介。	I 490.9 イ
『深い疲れをとる自律神経トリートメント』	
船水隆広／著 主婦の友社 2018 経絡やツボを刺激する事で、自律神経の活性化を促進する。東洋医学の手法を取り入れて、身体に滞っている様々な疲れを取る方法を紹介。	I 492.7 7

## セルフケア

『アロマセラピー図鑑 最新4訂版』	
佐々木薫／監修 主婦の友社 2019 初心者からプロまで役立つアロマセラピーの解説図鑑の最新版。精油、植物油&バター全174種を収録。アロマセラピー検定の概要も掲載。	I 499.8 7
『最高の入浴法―お風呂研究20年、3万人を調査した医者が考案―』	
早坂信哉／著 大和書房 2018 温泉療法専門医が疲労回復に効果がある入浴方法を解説。体調に合った入浴法や、医学的に正しい温泉の入り方も紹介。	I 498.3 ハ

## 漢方

『家族ではじめる本格漢方 2019』	
朝日新聞出版 2019 日常生活で役立つ漢方を詳しく掲載。症状別漢方処方ガイド、生薬事典、全国の漢方治療医2443人のリストも収録。巻末に薬膳食材カレンダーを掲載。	I 490.9 カ 19
『お悩み別オトナ女子のための漢方手帖 ―便秘・むくみ・イライラ・冷えは、効かせる漢方でスッキリ解消―』	
蔭山充／著 主婦の友インフォス 2018 女性特有のつらい症状を漢方で改善する方法を紹介。「気・血・水」のバランスを整え未病を防ぐための情報も豊富に掲載。	I 495 カ
『漢方的生き方のすすめ』	
丁宗鐵／著 南伸坊／著 毎日新聞出版 2018 ともに古希を迎えた漢方医・丁宗鐵とイラストレーター・南伸坊の漢方を巡る対談を掲載。健康を維持するアドバイスも紹介。	I 490.9 テ

## 薬膳と食事

『あらゆる不調をなくす毒消し食―自律神経失調症、アレルギー、糖尿病、動脈硬化、疲労感、うつ、手足のしびれ・痛み…―』	
小垣佑一郎／著 アチーブメント出版 2019 体調を整えるには、栄養素のバランスが重要。栄養低下を防ぎ、十分な栄養状態を保つアドバイスを歯科医の立場から解説。症状別の情報も紹介。	I 498.5 オ
『図解山の幸・海の幸薬効・薬膳事典 ―果実・キノコ・海藻・魚介類50種―』	
池上文雄／著 農山漁村文化協会 2019 山海の食材を使った薬膳の活用方法を紹介。私たちの生活を支えている食物の薬効についてわかりやすく説明し、その利用法をイラスト付きで説明。	I 498.5 イ