

## 健康・医療情報コーナーのご案内

### 【図書館 1階】

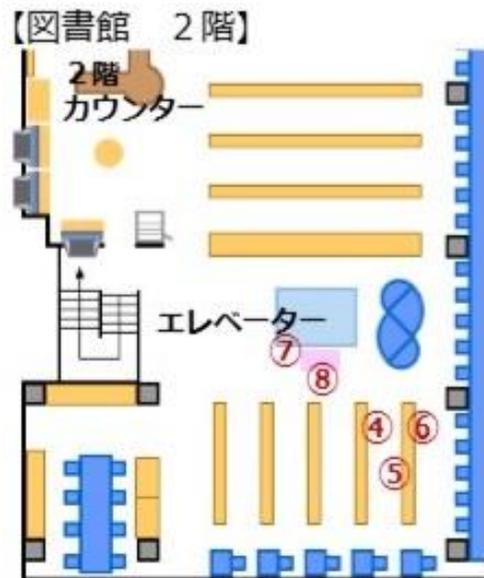
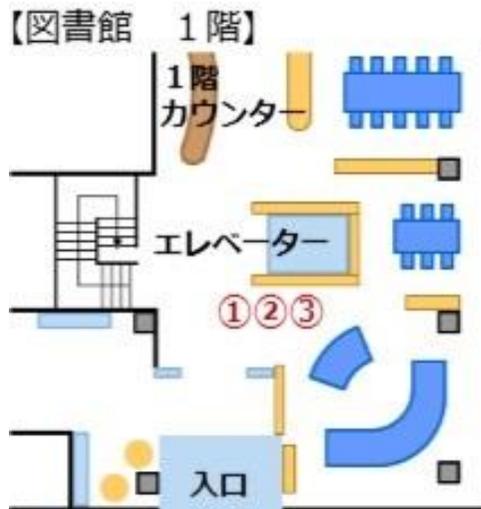
- ① 健康・医療情報展示
- ② 認知症サポートコーナー
- ③ 健康・医療、福祉関係の雑誌

### 【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）  
アトピー・アレルギーに関する資料は背ラベルに銀色の●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

- 厚生労働省ホームページ 花粉症特集  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kafun/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html)
- 神奈川県ホームページ アレルギーについて  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f847/index.html>



- ◆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。

# 花粉症とアレルギー

## 花粉症 について



花粉症は、花粉が原因で引き起こされるアレルギー症状です。くしゃみ、鼻水、眼のかゆみ、皮膚の荒れ、せき、口内のかゆみなど、多くの場合は花粉の飛ぶ季節に限定しておこります。ダニアレルギーや、複数の花粉のアレルギーがある場合は、飛散時期と一致しない場合もあります。

## アレルギー について



ヒトの体は、有害なウイルスや細菌、あるいは癌化した細胞を排除する免疫システムを持っています。この免疫システムが無害の物質（例えば、ダニ、花粉、食物などの成分）に対して、過剰に反応して現れる症状をアレルギー症状といいます。アレルギー症状の原因となる物質をアレルゲン（抗原）と言います。

# 花粉症



『花粉症』	
大久保公裕／著 論創社 2018.10 今や国民病になった花粉症。基礎知識から治療法、セルフケアまでを掲載。完治させたい、シーズンだけ乗り切りたい等、悩み別に解説。後半ページにQ&A方式で花粉症への疑問に答えるコラムもあり。	I 493.1 オ
『発症2週間前からの治療で花粉症の目のかゆみは激減する！』	
深川和己／著 現代書林 2018.1 花粉症対策には口と目の両方のマスクが大切、初期療法をすればラクになるなど、アレルギー性眼疾患専門医がすすめる初期治療や、目のアレルギーを中心に解説。	I 496.3 フ



# 食物アレルギー



『どうする?保育園&小さな子どもがいる家庭での食物アレルギー—事故を防ぐためにコレだけは—』	
金子光延／著 かもがわ出版 2020.2 アレルギーの“キホンのキ”から優しく解説。アレルギーを持つ子どもたちの保育園や家庭での対処法や、預かる側の保育園スタッフの事故を防ぐ対策などをわかりやすく紹介。	I 493.9 カ
『アレルギーっ子のごはんとおやつ —卵なし牛乳なし小麦粉なしでも、家族でいっしょの工夫がいっぱい—改訂版』	
伊藤浩明／監修 榎村春江／栄養監修 主婦の友社／編 主婦の友社 2019.8 食物アレルギーだからとあきらめていませんか？小麦粉の代わりに片栗粉を使うなど、置き換えるだけで毎日の食事の幅が広がるレシピを紹介。	I 493.9 ア
『そば粉100%のおいしいパンとレシピ—グルテンフリー!低糖質!混ぜるだけ!—』	
小池ともこ／著 二見書房 2019.8 そば粉は低糖質で太りにくくグルテンフリー。乳製品、卵、白砂糖不使用で、アレルギーにも安心なレシピを紹介。	596.6 コ



# さまざまなアレルギー



『世界最高のエビデンスでやさしく伝える 最新医学で一番正しいアトピーの治し方』	
大塚篤司／著 ダイヤモンド社 2020.1 医学的に信頼度の高い研究結果に基づき、アトピーの治し方と正しい情報の見分け方を、皮膚科専門医が紹介。治療中や治療することを迷っている方に向けての注意点など、科学的根拠に基づいて解説。	I 494.8 オ
『アレルギー害虫のはなし—アレルギーを引き起こす虫たち—』	
川上裕司／編 朝倉書店 2019.12 寝具や食品、家具などに侵入する害虫。室内環境で発生するカビや、生物アレルギーを中心に、アレルギー専門医がアレルギーについてその対策や知識を紹介。	I 498.6 フ
『アナフィラキシー—原因・治療・予防—増補』	
角田和彦／著 柘植書房新社 2018.11 アレルギー症状がなかった人にも突然起こることがあるアナフィラキシー。起こってしまったときの正しい治療や、食事、環境の整備など、安心して生活するための術を紹介。	I 493.9 カ
『病気がみえる vol.6 免疫・膠原病・感染症 第2版』	
医療情報科学研究所／編集 メディックメディア 2018.9 免疫異常によっておこる、さまざまなアレルギーについて、図表とカラー写真で解説。基礎から臨床までを体系的に理解できる。	I 492 ヒ 6
『アレルギーのはなし—予防・治療・自己管理—メディカルスタッフから教職員まで—』	
秋山一男、大田健、近藤直実／編集 朝倉書店 2017.2 アレルギーの歴史や身近なアレルギー疾患について、患者の立場に立ってわかりやすく解説。アレルギーへの向き合い方や病院にかかる時の心構えなども紹介。	I 493.1 ア

紹介している資料は逗子市立図書館で所蔵している中の一部です。