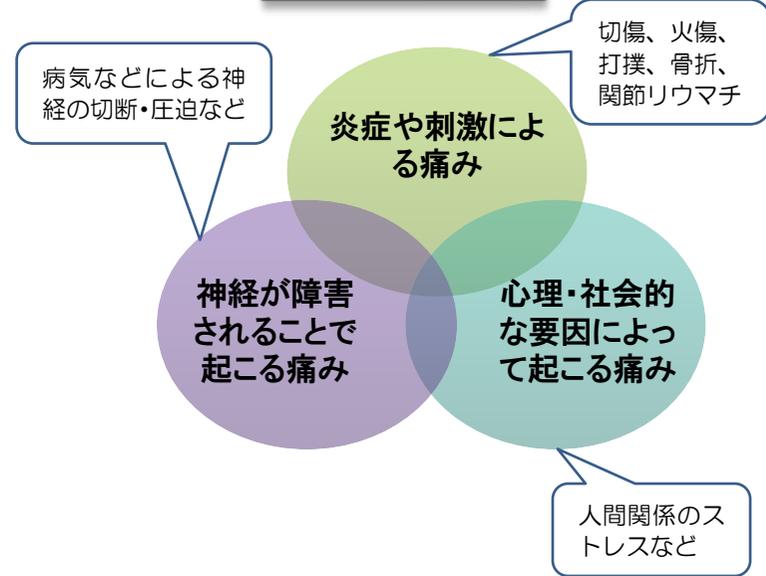


身体の痛み

“痛み”は身体の異常を知らせるサインです。痛みの原因を正しく知り、うまく付き合うことは生活の質（QOL）の向上に繋がります。

痛みの種類



（「痛みの基礎知識-疼痛.jp」 参考）

1階 健康・医療情報コーナー

健康・医療関係の図書をテーマに従って展示しています。健康・医療関係の雑誌もあります。

2階 健康・医療情報コーナー

書架番号 38・39

健康・医療全般の本を集めています。病気の種類や薬・病院などのカテゴリー別に並べています。リウマチ・膠原病に関する資料は背ラベルに赤色の▲シールを貼っています。がんの緩和ケアに関する資料は背ラベルに紫色の●シールを貼っています。

書架番号 39

生と死について考える本を並べています。また、がん・膠原病・股関節症・腰痛など、病気別に闘病記・医療手記を並べています。

最新情報は雑誌や新聞記事、インターネットで

1階 雑誌コーナー

『NHK きょうの健康』、『健康』、『月刊 DAY』、『日経ヘルス』、『月刊福祉』を提供しています。

2階 書架番号 39

健康・医療に関する新聞記事をファイルしています。

2階 書架番号 40

特定検診をはじめ健康・医療に関するパンフレットを各種揃えています。

インターネット情報

●痛みの基礎知識 疼痛.jp

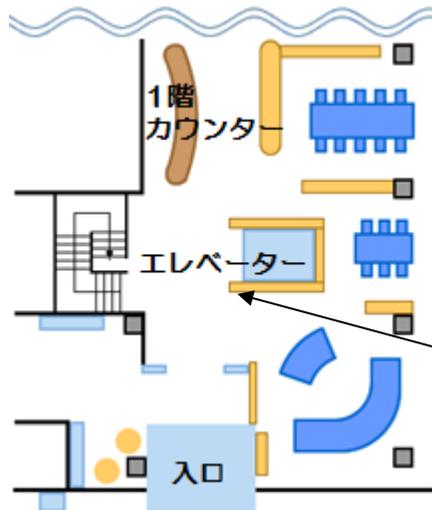
<http://toutsu.jp/>

製薬会社のウェブサイト。腰痛症や坐骨神経痛、糖尿病神経障害に伴う痛みなど、さまざまな痛みの情報サイト。痛みの基礎知識から治療法まで

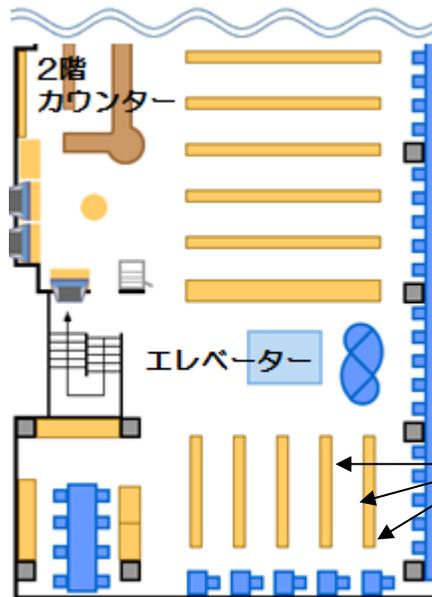
●NPO 法人いたみ医学研究情報センター

<http://www.pain-medres.info/index.html>

「痛み」を科学的に追究し、「痛み」に関する様々な情報を発信。痛みの相談窓口も開設。



1階 健康・医療情報コーナー（展示・雑誌）



2階 健康・医療情報コーナー（書架番号 38・39・40）

- ◆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、図書館の情報全てではないことをご注意ください。
- ◆図書館員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。



整形外科系の痛み



『完全図解坐骨神経痛のすべて—自分で治すプログラムつき—』	
田村睦弘／監修 黒田恵美子／監修 主婦の友社／編 主婦の友社 2018 坐骨神経痛の原因や病態ごとに、診断から治療法、生活面での注意事項を写真や図版入りでわかりやすく解説する。	I 494.6 カ
『「腰ほぐし」で腰の痛みがとれる—イラスト版—』	
黒澤尚／著 講談社 2018 慢性的な腰痛の悩みから解放されるゆっくり動作の「腰ほぐし」体操を紹介。正しい診断から治療法、再発させない生活上の注意点も紹介する。	I 493.6 ク
『自分で治す!頸椎症 —1日5分の体操で首・肩の痛み、腕のしびれは消える!—』	
竹谷内康修／著 洋泉社 2018 スマホやPCの普及でますます現代人を悩ませる首や肩の痛み。頸椎症のタイプ別診断から簡単体操、予防と改善の方法を伝授する。	I 494.6 タ
『シニアのひざの痛み—ずっと歩ける!自分で治す!—』	
池内昌彦／監修 NHK出版 2018 ひざの痛みの解消法を原因・体操・身体づくり・日常生活・治療と、5ステップで解説する。痛みにも悩まされず、ずっと歩き続けられるひざを目指す。	I 494.7 シ
『自分で治す!腱鞘炎』	
高林孝光／著 洋泉社 2018 指、手、ひじに痛みが走り、日常生活に支障をきたす腱鞘炎。タイプ別に原因を解説し、セルフケアの方法と日常生活の注意点を紹介する。	I 493.6 タ
『シニアの脊柱管狭窄症—痛みと不安を解消する!—』	
紺野慎一／監修 矢吹省司／監修 NHK出版 2017 加齢によって脊柱管が狭まり、神経が圧迫されてしびれや痛みが生じる脊柱管狭窄症。手術・保存療法等、自分に合った治療法を見つけ、快適に歩ける方法を探る。	I 494.6 シ



さまざまな痛み



がんの緩和ケア

『膠原病—病気の種類と最新の治療法 悪化を防ぐ日常生活のケア—』	
三森明夫／監修 主婦の友社／編 主婦の友社 2018 膠原病はどんな病気なのか、早期発見のために知るべきこととは何か。病気別の症状・診断・治療法と日常生活のケアや社会支援制度についても解説。	I 493.1 コ
『「低気圧頭痛」は治せる!』	
佐藤純／著 飛鳥新社 2017 天気により症状が左右される慢性の痛み(天気痛)の原因は、気圧の変化にあった! 原因を知り、適切な対処をすることで天気痛の克服を目指す。	I 498.4 サ
『痛みと鎮痛の基礎知識 増補改訂新版』	
小山なつ／著 技術評論社 2016 全身を襲うさまざまな痛みを、発生のしくみから種類、薬、治療法、緩和ケアに至るまで詳説する。痛みの原因がわからない時、まずは手にとりたい一冊。	I 491.3 コ
『帯状疱疹の痛みをとる本—イラスト版—』	
本田まりこ／監修 講談社 2016 激しい痛みと帯状の発疹が特徴の帯状疱疹は、子どもの時に水ぼうそうにかかった人なら誰でもかかる可能性がある。発疹の見分け方と治療の流れ、神経痛が残った場合の治療法も紹介する。	I 493.8 タ
『国立がん研究センターのこころと苦痛の本 —こころと体のつらさを和らげるためにできること—』	
清水研／監修 里見絵理子／監修 若尾文彦／監修 小学館クリエイティブ 2018 がん患者は身体ばかりでなく、心にも深い痛みを抱える。心に寄り添いつらさを和らげる対処法を紹介。	I 494.5 コ
『患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド 増補版』	
日本緩和医療学会ガイドライン統括委員会／編集 金原出版 2017 がん患者と家族に向けて、痛みのメカニズムから緩和治療のしくみを説明し、鎮痛薬や薬以外の緩和法、不安の解消法にも言及する。全編 Q&A 形式でわかりやすく解説する。	I 494.5 カ

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。