

医療情報 調べ案内②

「熱中症を調べる」ための本の探し方



今年も暑い季節がやってきました。楽しいことも多い夏ですが、暑さに負けていては楽しむどころではありません。図書館の本で夏に気をつけたい病気、「熱中症」や、かشこい夏の過ごし方について調べてみましょう。



OPACで本を探そう

まずはOPACに、調べたい事柄のキーワードを入力し、検索してみましょう。

1. 館内OPAC(オーパック)の場合

(1) **病気の名前**で調べる

- ①「資料検索のページ」上段のメニュー「詳細検索」を選択します。
“タイトル”または“一般件名”に「熱中症」と入力します。
- ②「絞り込み」で所蔵館を選び、チェックボックス(□)をクリックし、チェックをつけます。“全部”にチェックすると市内8館の全蔵書から検索します。
- ③資料区分は“図書”を、利用対象は“一般”をチェックして、「検索」をします。

(2) 検索結果の表示

- ①表示されたリストの**タイトル**をクリックすると、所蔵館や排架区分(本のある棚の場所)等が分かる詳細情報が表示されます。書誌情報の下の**＋詳細情報表示**をクリックすると、内容紹介等のより詳しい情報が表示されます。
- ②読みたい資料が見つかったら、画面右の「印刷処理」アイコンをクリックし、「所在確認票」をプリントアウトします。票の下の2行に、「所蔵館」「排架場所」「請求記号」「状態」が記載されていますので、それらの情報からご希望の本を探することができます。
*レシートプリンタのないOPACをお使いの方は、お近くのメモをご利用ください。
*レシートやメモを職員に見せていただければ、お探しの本の場所までご案内します。

☆OPACの詳しい使用方は、別紙「OPACの使い方」をご参照ください。

☆「調べ案内①」でご紹介した『家庭の医学』や『メルクマニュアル医学百科』は、ほとんどの病気について調べられる医学の百科事典です。とりあえずの概略だけつかみたいときには、まず手にとってご覧ください。

お探しの本が見つからないときは、職員にお尋ねください



本を使って調べてみよう

富士市立図書館で所蔵している「熱中症」について書かれた本をご紹介します。

1. 熱中症について調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
熱中症	へるす出版/2011	493.19	貸出可能
内容：各方面の専門家が最新のデータを分析し、熱中症について総合的、かつ詳細、丁寧に解説した、熱中症の専門書。			
熱中症対策マニュアル	エクスナレッジ/2011	493.19	貸出可能
内容：携帯しやすいハンディサイズ。イラストとQ&A方式で熱中症について詳しく、分かりやすく解説した本。			
知って防ごう熱中症	少年写真新聞社/2008	493.19	貸出可能
内容：熱中症の基礎知識とその予防・対策を、豊富な写真やイラストを使い解説。自己診断できる「熱中症サイン」も掲載。実用的。			
熱中症を防ごう	中央労働災害防止協会/2012	498.8	貸出可能
内容：2009年改正の厚生労働省の熱中症予防対策に関する通達の内容を解説。現場で実施可能な具体策などを紹介。			

2. 熱中症になってしまったときの対処法について調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
急病・事故・災害から命を守る医学百科	主婦と生活社/2011	598.3	貸出可能
内容：日常起こりうるさまざまな事故や怪我の応急手当の方法を紹介。p80に「暑さで倒れた(熱中症)」あり。(高齢者向け)			
介護スタッフのための安心!医学知識	秀和システム/2011	493.185	貸出可能
内容：介護者向けの、高齢者に多い症状や疾患のケアを簡潔にまとめた本。p195に「熱中症」についてのケアが掲載。(高齢者向け)			
こんなときどうする!?子どもの病気	チャイルド本社/2007	598.3	貸出可能
内容：乳幼児(0~5歳)によく見られる病気とその対処法を解説。p.86に「暑さでぐったり(日射病・熱中症)」あり。(子ども向け)			
困ったとき、とっさのときの赤ちゃん救急BOOK	主婦と生活社/2007	598.3	貸出可能
内容：小児科医が0~3歳の乳幼児を対象に病気とその対処法を解説。p66に「熱中症になった」が掲載。(赤ちゃん向け)			



3. 熱中症にならない暮らしについて調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
節電しながら猛暑を乗り切る！エコ涼生活	北辰堂出版／2011	590	貸出可能
内容：節電しながら涼しく過ごす、さまざまな暑さ対策を紹介。第4章「猛暑に負けないために」で「熱中症を知ろう」と「熱中症対策のために」あり。			
電気に頼らない涼しい生活	河出書房新社／2011	590	貸出可能
内容：電気に頼らない涼しい生活のための知恵を、医学と衣食住の専門家が詳しく解説。第3章「夏バテ予防の正しい食習慣」第4章「熱中症のリスクを防ぐには」			

4. 夏を涼しく暮らすための知恵について調べる

タイトル	出版者/出版年	請求記号	備考
自然の力で夏をのりきる暮らし術	農山漁村文化協会／2012	590	貸出可能
内容：暑さをのりきる昔と今の知恵や工夫を紹介。「手作り健康ドリンク」や「おばあちゃんの夏バテ防止食」で夏を元気に過ごしましょう。			
夏を涼しく!おばあちゃんの知恵袋	大和出版／2011	590	貸出可能
内容：節電しながら、元気な体を作り、夏を快適に暮らすための「おばあちゃんの知恵」を紹介。第3章に「夏バテを防ぐ知恵」あり。			
夏を涼しく暮らす 188 のルール	エクスナレッジ／2011	590	貸出可能
内容：節電しながら夏を涼しく暮らすためのアイデアやグッズを紹介。「かしこく食べて暑さを乗り切る!」「夏に強い体を作る」等。			

5. 熱中症について雑誌で調べる

タイトル	出版社	年月日号
NHK きょうの健康 2011年7月号	NHK出版	2011年7月号
内容：NHK教育テレビ「きょうの健康」テキスト。信頼できる最新の医療・健康情報をわかりやすく解説。p106～109に「知っておきたい熱中症対策」掲載。		
暮らしと健康	保健同人社	2011年8月号
内容：あなたの毎日を豊かに、美しくする「暮らし提案誌」。p19～27「水・塩・体質改善で熱中症から身を守る」掲載。		
月刊News（ニュース）がわかる！	毎日新聞社	2011年7月号
内容：小中学生向けに図表や写真、イラストを多く使って、ニュースを分かりやすく解説します。p10～15の「生活」の特集は「暑い夏を乗り切る!」。熱中症の特集ページもあり。		

インターネットで調べてみよう

医療情報は非常に進歩がはやく、最新の情報を調べるのなら信頼できるウェブサイトを利用するのの一つの手段です。ここでは熱中症に関する情報の役立つサイトをご紹介します。

1. 環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

熱中症などに対する注意を促すことを目的に、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）、熱中症患者速報、熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報を提供するサイトです。各地点における暑さ指数の予報値や速報値も調べられます。

2. 熱中症を予防しよう

<http://www.otsuka.co.jp/health/>

大塚製薬の運営するサイトです。「健康を考える」がテーマのページで、メニューの一つに「熱中症を予防しよう」があり、日本体育協会「スポーツ活動における熱中症事故予防に関する研究班」のまとめた「熱中症予防8か条」や、「熱中症予防のための運動指針」等を確認できます。

3. STOP 熱中症「かくれ脱水」JOURNAL

<http://www.kakuredassui.jp/>

熱中症にも繋がる脱水症状。脱水状態および「かくれ脱水」に対する正しい知識と予防方法・対処方法の知識が得られます、「教えて！かくれ脱水」委員会の情報サイトです。

4. 熱中症関連情報

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

環境省＞保健・化学物質対策＞環境保健に関する調査・研究＞環境省熱中症情報。

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）や熱中症患者速報など熱中症を予防するための関連情報を提供するサイトです。

5. 中災防：「『熱中症』を防ごう！」

<http://www.jisha.or.jp/topics/heatstroke.html>

安全で健康・快適な職場づくりを支援するため、各種の事業を積極的に展開する中央労働災害防止協会のサイトです。「熱中症を防ごう」のページでは、熱中症に関するセミナー・シンポジウムの紹介や、「熱中症情報、関連サイトへのリンクもあります。



ここでご紹介した図書資料は、富士市立図書館ウェブサイトの「おすすめ本」のページの「医療支援のページ」から、所蔵状態を調べることができます。