



	書名	著者名	請求記号
1	年をとるほど健康になる人、なれない人:薬剤師が教える 薬を飲まない「ずくなし」健康法	村上百代著	498.3/Mu
2	食べて飲んで身を守る!熱中症撃退レシピ:塩バナナ、酢 ゴーヤ、食べる甘酒、梅干しドリンクが効く!	マキノ出版	498.5/No
3	図解 眠れなくなるほど面白い自律神経の話	小林弘幸著	498.3/Ko
4	からだによく効くごはん:食べもののチカラと医食同源の レシピ	永山久夫著	498.5/Na
5	人体の限界:人はどこまで耐えられるのか 人の能力はどこ まで伸ばせるのか	山崎昌廣著	491.3/Ya
6	熱中症:日本を襲う熱波の恐怖	日本救急医学会著	493.1/Ni
7	「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本:イラストで やさしく解説!【改訂版】	谷口英喜著	493.1/Ta
8	医者が教える熱中症対策:救命救急医が教える熱中症の 見極め方と応急処置	エイムック	493.1/Is
9	クスリになる食材事典:病気・症状別	池本真二監修	498.5/Ik
10	40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか:体温の 科学から学ぶ猛暑のサバイバル術	永島計著	491.3/Na
11	熱中症の現状と予防:さまざまな分野から予防対策を見つ け出す	澤田晋一編著、三宅康史 [ほか]著	493.1/Sa
12	体温生理学テキスト:わかりやすい体温のおはなし	入來正躬著	491.3/561

## 年ととる「まじ」健康になれる人、なれまい人

村上百合著

「薬剤師が教える」と副題に出ているけれど、主に漢方薬や薬に頼らざる健康に過ごす本でした。

今回のテーマは「熱中症」。熱中症に負けないために、日常の積み重ねが大切とこの本が選書されました。私がこの本に印象に残ったのは、

0~24歳は人生の種をまく時期(春)。

25~49歳は成年期(夏)。

 50~74歳は充実期(人生の秋)。

充実期が人生で一番楽しい時期。

 75~100歳は熟年期(人生の冬)

いただいた命に感謝して樂む時期とのこと。

## 食べに飲んで身を守る! 热中症 駆除レシピ

暑く湿っぽい日本の夏!! 特に猛暑日が続くと日々の熱中症対策が必要となります。

この本では酢野菜と梅干しを使いたい、熱中症に特化したレシピが紹介されています。

手軽に作れて、携帯に便利な  
塩バナナや梅干しドリンクの効果を  
医師が語っています。

この夏に活かしてみてはいかがでしょうか!?



図解

眠れなくなるほど面白い

## 自律神経の話

- 心臓を動かして血液を循環させる、
- 食べ物を消化し、栄養素を吸収する、
- 暑い時に汗を出し、体温を調節する、

これらは全て自律神経によくお借りされていふ  
 ものです。自律神経が乱れると血流の悪化を招き  
 特に大量に汗をかく夏は熱中症の要因にも  
 なります。じめじめとして梅雨、その後に  
 訪れる夏を楽しく過ごすために、  
 自律神経を整える生活、今から始めましょう。



## からだによく効くごはん

温度が高くムシ暑い！低気圧のせいで毎日体が  
 グルー！汗をかいて水分不足気味…。梅雨時はなに  
 かと体調を崩しがち。熱中症対策にまず体の調子  
 を整えることから始めませんか？栄養があって口当  
 たりの良いものを食べて元気ハツラツ！その上、美味  
 しくて調理も簡単！夏だけに留まらず、1年通じた  
 あらゆる不調を取り上げているので、他の困った  
 症状も撃退できますよ。



# 人体の限界

人はどこまで耐えられるのか

人の能力はどこまで伸ばせるのか

6月になると気温が少しずつ上がり、梅雨の影響で湿度も高い日が続きます。熱中症の条件が重なり、危険な季節であります。では、熱中症の症状が始める境界線はどこにあるのでしょうか？危険ゾーンを知ることで前もって予防行動を取ることが出来ます。己を過信せず、健康に過ごす為に気を付けていきましょう。

「まだいいけど」は無理をしている言葉ですよ！



## 熱中症 ~日本を襲う熱波の恐怖~ (日本救急医学会)

「猛暑日」が毎年のようにやって来る東海地方。暑さが増すと、それに比例し、熱中症による死者も増加します。

2010年の猛暑では<sup>☆1</sup> 1731名、2018年の猛暑では<sup>☆2</sup> 1581名の方が亡くなっています。いかに熱波が命を危険にエリカ<sup>☆2</sup> といふにと、とにかく冷却ニ<sup>☆3</sup> が大事ということを知らさせてくれます。コロナ禍においても、ますます必要な熱中症の知識、予防と対策が一冊にまとまつた良書です。ぜひご一読を。



☆1 厚生労働省『熱中症の死者数-平成25年までの動向』

☆2 同『都道府県別にみた熱中症による死者数の前年比較』(令和元年11月28日付)





「経口補水液」をご存知ですか？

脱水症の時に、水と塩分（電解質）を体内に補給して、症状を改善させるための飲料です。熱中症や胃腸炎、インフルエンザなどで脱水症の危険がある場合に、口にいたる経験がある方もいらっしゃるかもしれませんね。

本書を読むと、まず「脱水症」とはそもそもどういった症状かのひとと、ことや、発見方法、様々な病気との関わりなどがわかります。次に「脱水症」の対策に有効な「経口補水液」の原理や成分、スポーツドリンクとの違い、正しい飲み方などを知ることができます。日常的に飲むものではなく、いざという時のスペシャルドリンク、正しく知って使えるようになっておきませんか？

脱水症と「経口補水液」の  
すべてがわかる本

イラストでやさしく解説！



## 医者が教える 热中症対策

おすすめです

夏の暑さが勢いを増す近年、コロナ禍でのマスク生活も手伝って、高齢者や子どもや持病のある人はもちろん、誰もが熱中症のリスクが高くなっていると考え、注意や対策をしておくことが大切です。本書はそんな家族みんな（ペットも含め！）の熱中症対策に、きっと役立つ一冊。救命救急医や循環器内科医、経口補水療法のスペシャリストの他、管理栄養士や獣医といった

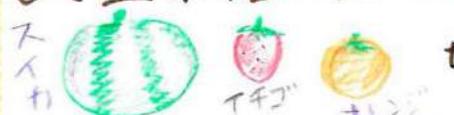
様々な分野の専門家の先生方が、熱中症のメカニズムや応急処置、夏に負けない体力づくり・食事や生活等々、わかりやすく教えてくださいます。寒暖差の激しい梅雨をきの今から備えよう



# クスリになる食材事典 池本 真二 著

## 脱水症状 ... P.40

体の成分で最も多くを占める水分である体液が減少して生命維持に必要な体液量が不足している状態。



なごかがいい！ こまめに水分摂取しましょう！

気軽に、100円と読んでみても  
面白い一冊です。

## 夏バテ ... P.70

水分や栄養不足、睡眠不足、疲れ過ぎ、暑いところでの仕事や運動による極度な体力消耗が原因。



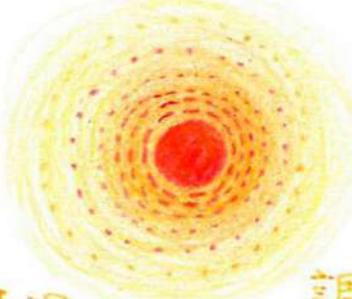
なごかがいい！



## 40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか

5月に30℃を超えて暑さに参っているかべ、そういえば、いまや日本の夏は40℃を超えるんだということを思い出すと今から怪れもうにふる。

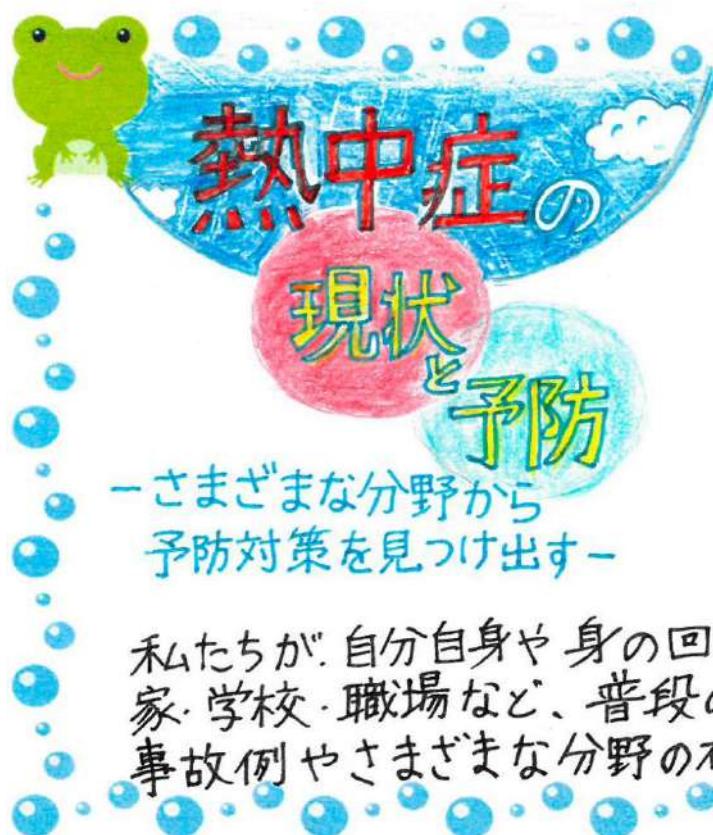
その40℃という気温  
見ただけで体温が  
体温に影響する  
だけではないと、  
はい。人間は体温



にはインパクトがある。上がりそうだけど、人の環境因子は温度  
体温研究者の著者  
調節という非常に精密な

しくみによって守られていることが解説された  
本書。科学的に体温について理解し  
猛暑を乗り切る知恵を得よう。





熱中症の発症の原因は  
何でしょうか。

- ・炎天下で運動していた
- ・気温が急に高くなった
- ・蒸し暑い環境に長時間いた
- ・通気性の悪い衣服を着用していたなど要因はさまざまです。

私たちが自分自身や身の回りの人々を熱中症から守るために、家・学校・職場など、普段の生活で気をつける点を、事故例やさまざまな分野の研究データから学べます。



熱中症とは環境温度が高いときに引き起こされる高体温のことです。(P.45) ヒトなど内温動物の核心温は自律性体温調節反応、行動性体温調節反応によって一定の狭い範囲内に維持されています。(P.60) 体温調節系の神経機構について詳しく知ることができます。

暑さに慣れていないとき、発汗体温は低い。(P.132)

亞熱帯人や  
寒帯人の  
長期間の  
適応とは?  
(P.133)

発熱時にぞくぞく  
ふるえが起こることと  
熱中症との違い  
(P.155)

アラギドン酸代謝  
阻害剤で  
抑制される発熱  
抑制されない発熱  
(P.178)





コンセプトコーナー 2021年 6月

今から始める！ 夏を楽しむための熱中症対策

