



	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	入来正躬著	491.3/561



## 年をとるほど健康になる人、たれもない人

村上巨代著

"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ずに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は、日常の積み重ねが大切とこの本が選書されました。

私がこの本で印象に残ったのは、

0～24歳は人生の種もまく時期(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楽しむ時期とのこと。



## 食べ飲んで 身を守る！熱中症 撃退レシピ

暑くて湿っぽい日本の夏！！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った、熱中症に特化したレシピが紹介されています。

また、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も  
医師が語っています。

この夏に活かしてみたいか？





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、
- ・ 食べものを消化し、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り制御されている  
 ものです。自律神経が乱れると血流が悪化を招き  
 特に大量に汗をかく夏は熱中症の要因にも  
 なります。じめじめとした梅雨、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

湿度が高くムシ暑い！低気圧のせいで毎日体が  
 ダルい！汗も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年通した  
 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、危険な季節でもあります。では、熱中症の症状が出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によって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。



「まだいける」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、1731名、2018年の猛暑では、1581名の方が亡くなっており、いかに熱波が命を危険にエロウか、ということ、とにかく冷却こそが大事ということを知りしめてくれます。コロナ禍においても、ますます必要となる熱中症の知識、予防と対策が一冊にまとめた良書です。ぜひご覧ください。



- ★1 厚生労働省『熱中症の死者数 - 平成25年までの傾向』
- ★2 同『都道府県別における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した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う症状なのかということや、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、正しい飲み方なども知ることができます。日常的な飲み物ではなく、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しておきませんか？

イラストでやさしく解説！  
脱水症と「経口補水液」の  
すべてがわかる本



## 『医者が教える 熱中症対策』

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、管理栄養士や獣医師といった

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どきの今から準備しよう

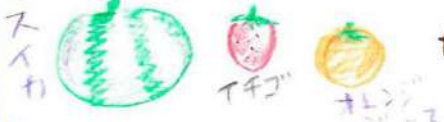




# クスリになる食材事典 池本真二 (著)

## 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。



などが良い！こまめに水分摂取しましょう！

気軽に、ぱうっ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。



などが良い！



## 40℃ 超えの日本列島でヒトは生きていけるのか

5月に30℃も超えて暑さに参っているから、そういえばいまや日本の夏は40℃も超えるんだということ思い出すと今から倒れそうになる。

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いいと、

はい。人体は体温

にはインパクトがあって上がりそうだけど、人の環境因子は温度

体温研究者の著者

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 現状と予防

ーさまざまな分野から  
予防対策を見つけ出すー

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、  
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びます。



## 体温生理学テキスト

～わかりやすい体温のおはなし～

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)

亜熱帯人や  
寒帯人の  
長期間の  
適応とは？  
(P.133)

発熱時にぞくぞく  
ふるえが起ること  
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)





愛知学院大学  
歯学・薬学図書館情報センター

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

