新宿区立
下落合図書館

介護・高齢者支援コーナー

パスファインダー②

熱中症

2019.8.12 改定版作成

パスファインダーとは図書館で本を探すときや、調べものをするときに役立つ道しるべです。今回のテーマは「熱中症」です。
年々暑さが厳しくなってきている日本の夏。心配なのが「熱中症」です。「熱中症」について正しい知識を身につけるために、この冊子をご活用下さい。

「熱中症」とは？

高温や多湿の環境下で起こる障害の総称。

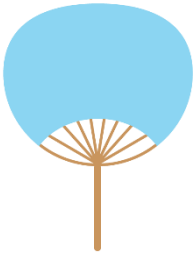
塩分やミネラルの不足による熱痙攣、脱水症状を起こした熱疲労。

体温調節機能が失われた熱射病の類。　（広辞苑第７版より）

症状がひどい場合には死にいたる危険もあります。
室内にいても室温や湿度が高いと、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあり注意・対策と予防が必要です。

調べ物をするときポイントとなるのは「キーワード」です。

「熱中症」について知りたいことは何でしょう？



あるテーマについて知りたい時、キーワードがあれば的が絞られ

知りたいことにぴったりな資料を探すことができます。

例えば、「熱中症」に関するキーワードは？

予防　対策　脱水症　日射病　緑のカーテン

応急手当　地球温暖化　冷房　経口補水液

涼しい　室温　湿度　栄養バランス

キーワードをもとに図書館資料を探してみましょう！

蔵書検索機【ＯＰＡＣ（オーパック）】を使ってみよう！

館内にある蔵書検索機【ＯＰＡＣ】で当館の蔵書を調べることが出きます。

１．簡単検索を選びます。

２．キーワードに調べたいことを入力します。

ポイント！

全館を選ぶと新宿区立図書館にある資料すべての資料が表示されます。

３．　検索　を選ぶと「並べ替え順を選択して下さい」と出ます。

タイトル順　昇順　を選ぶと　資料タイトルのア～表示されます

著者名順　昇順　を選ぶと　著者名のア～表示されます

出版年数　降順　を選ぶと　出版年数の新しいものから表示されます

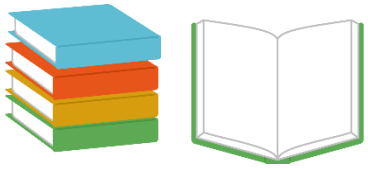
請求記号　昇順　を選ぶと　請求記号　０～表示されます

他館所蔵の資料は予約をして取り寄せることができます。

ＯＰＡＣでパスワードを設定することができます。パスワードを設定すればＯＰＡＣで資料の予約ができます。

印刷したレシートをカウンターにお持ちいただければ図書館員が予約の手続きを行います。

「熱中症」について知ろう！



検索結果の紹介です。

資料情報	請求記号	資料番号
『熱中症対策マニュアル』　稲葉裕/監修 エクスナレッジ　２０１１年 ＊熱中症を正しく理解して厳しい暑さを乗り切ろう！熱中症の基礎知識、予防、応急処置の方法をイラストを用いてＱ＆Ａ方式で紹介。	493.1 ネ	0050449949 （中央図書館所蔵） 四谷、西落合にも所蔵あり。
『熱中症を防ごう　第３版』 **堀江正知/著** 中央労働災害防止協会　２０１６年 ＊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詳説し、現場で実施可能な具体策を紹介する。	498 ホ	0960360897
『熱中症　改訂第２版』　日本救急医学会/監修 へるす出版　２０１７年 ＊各方面の専門家が、熱中症に関するデータを分析。熱中症の新常識、日本における熱中症の現状、最新情報を取り入れた熱中症の予防と対策などを総合的に解説。	493 ネ	0960614441
『しっかり学ぼう！熱中症予防』　能勢博/監修 ＮＨＫ　ＥＰ　２０１３年 ＊熱中症の症状、いい汗、悪い汗、暑さに強い体を作る暑さに強くなるドリンクなどについて映像で解説	ＤＶ 93	0244008675 （四谷図書館所蔵） ＤＶＤ資料です

こまめな水分補給が大切です！

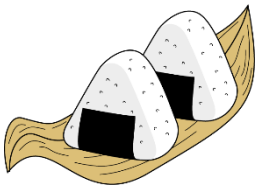
資料情報	請求記号	図書番号
『「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本』 **谷口英喜/著** 日本医療企画　２０１４年 ＊脱水症の早期発見法から水分補給に役立つ「経口補水液」の使用法まで、イラストを使ってわかりやすく紹介。Ｑ＆Ａ集、かくれ脱水チェックシートも収録。脱水症の正しい知識と対応法が身につく。	493 タ	0960404968
『酵素いきいき生甘酒』 **是友麻希/著** 主婦の友社　２０１４年 ＊飲めば夏バテ知らず、疲れ知らず！酵素やビタミンを手軽に摂取できる「生甘酒」のかんたんな作り方と「生甘酒」を使ったドリンク、スイーツ、スープなどのレシピを紹介。	ＫＳ 596 コ	0960406723
『農家が教えるドリンク・ジュース・スムージー』 **農文協/編** 農山漁村文化協会　２０１８年 ＊体にいい健康ドリンク、発酵・酵素ジュース、素材のうまさが自慢のジュース。農家が生産した果実や野菜、身の回りの野草を利用して作るさまざまな飲料を紹介する。	596 ノ	026019549 （四谷図書館所蔵） 西落合にも所蔵あり

※リストの資料を予約したい場合は「図書番号」を図書館員までお伝えください。

涼しくくらすアイデアを調べよう！

資料情報	請求記号	図書番号
『涼しい暮らしのアイデア帖』 **アスペクト編集部/編** アスペクト　２０１１年 ＊「節電しながら夏を快適に」をテーマに節電と涼しく過ごすためのヒントを紹介。「暮らし」「食」「健康」の３つの切り口からさまざまな暮らしのアイデアを収録。	590 ス	0050446406 （中央図書館所蔵）
『エアコン一台で心地よい家をつくる方法』 **西郷徹也/監修** エクスナレッジ　２０１３年 ＊ごく一般的な「エアコンで冷暖房する家」をもっと快適で省エネにする方法をまとめた本。夏涼しくて冬暖かい家のつくり方、エアコン、暖房の弱点をカバーする方法、心地よい家をつくる建材設備などイラストをまじえて紹介。	528 エ	0960167614
『花も実もあるよくばり！緑のカーテン』 **サカタのタネ「緑のカーテン」普及チーム/著** 農山漁村文化協会　２０１３年 ＊エコで涼しい緑のカーテンで花を楽しみ、野菜も収穫。緑のカーテンに適した野菜と花２３品目について栽培のポイントや役立つ情報を紹介。	629 ハ	0960407515

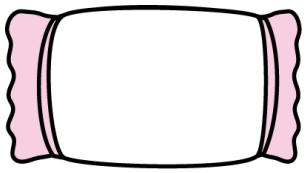
食事はしっかりとりましょう！



資料情報	請求記号	図書番号
『「効く食材」で涼しくなる』 **信川敏子/監修** 世界文化社　２０１１年 ＊伝統中医学の食養生の考えに基づき、体の中に余分な熱を作らず、夏バテせずに過ごせるような食生活を提案。各レシピに「体の冷やし度」を三段階で表示。	498 タ	0550184458 （戸山図書館蔵）
『シニアのための健康ひとり分ごはん』 **藤井恵/著** マイナビ　２０１５年 ＊１日を通して栄養バランスが取れるよう工夫されたレシピの紹介。まとめて作って展開させる作り置きおかずなど食卓が豊かになるアイデアも。	ＫＩ 596 フ	0960490916
『行正り香のお酢料理』 **行正り香/著** 家の光協会　２０１５年 ＊夏バテで食欲の落ちているときにおすすめのお酢を使った料理レシピ。野菜、肉、魚介、ご飯や麺、スープ、デザートまで、簡単だけど本格的な料理が満載。	ＫＳ 596 ユ	0960394043

※リストの資料を予約したい場合は「図書番号」を図書館員までお伝えください。

良く眠る工夫は？



資料情報	請求記号	図書番号
『眠れないお年寄りへのケア』 田ケ谷浩邦/著 中央法規　２００６年 ＊睡眠障害を専門とする精神科医が、高齢者の不眠についてやさしく解説。睡眠にまつわる誤解をとき、環境や生活習慣による不眠症的な不眠、睡眠薬や治療法などについて述べ、質の良い睡眠のための具体的なケアを提示。	493 タ	0501433481 （戸山図書館所蔵）
『睡眠障害のなぞを解く』 櫻井武/著 講談社　２０１５年 ＊不眠症、過眠症など睡眠障害のしくみをわかりやすく解説し「本当によい睡眠」をとるコツを紹介。精神疾患や認知症など、睡眠障害と関係する代表的な疾患も取り上げる。睡眠障害セルフチェック付き。	493 サ	0960162704
『脳が若返る快眠の技術』 三橋美穂/著 ＫＡＤＯＫＡＷＡ　２０１５年 ＊快眠セラピストの著者が一万人以上の悩みを解決してきた中で導き出した快眠の法則や悩み別アドバイスを実践しやすくまとめる。理想の寝室のつくり方も紹介。	498 ミ	0960268985

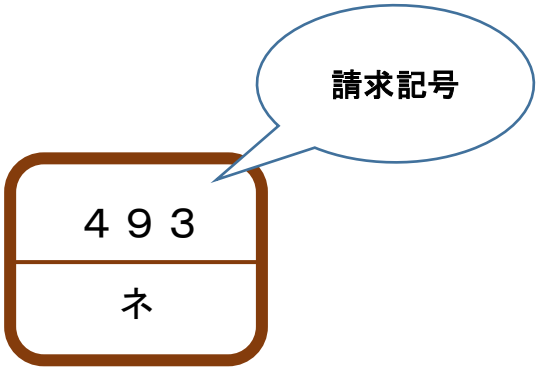
応急手当の方法を調べよう！

資料情報	請求記号	図書番号
『介護の救急対応ポケット事典』 **小木曽加南子/監修** 成美堂出版　２０１６年 ＊介護現場の声をもとに作成した、急変対応のハンドブック。意識障害、けいれん、熱中症などの症状別の急変対応や高齢者に多いトラブルへの対応と予防法、救急処置などをわかりやすく解説。	ＫＩ 493 カ	0960334445
『家族を守る健康管理＆応急手当ハンドブック』 **中安邦夫／監修** 家の光　２０１１年 ＊生活習慣の見直し、健康診断、人間ドックの心得から突発的な症状やケガの応急手当まで、イラストとともに説明。P118 に熱中症の対策方法の記述あり。	ＫＳ 598 カ	0960488492
『ホントはコワイ夏バテ５１の対策』 **福田千晶／監修** 日東書院本社　２０１３年 ＊「夏バテ」はそのままにしておくと重症化や病気につながる危険が。生活習慣や暮らし方の注意点、水分や栄養のとり方のコツなど夏バテに負けない環境と身体をつくり、快適に夏をのりきるアイデアを紹介。	498 ホ	0960165021

※リストの資料を予約したい場合は「図書番号」を図書館員までお伝えください。

図書館の資料には一冊ごとにテーマを表す

*請求記号*が付いています。



【所在場所一覧】

書名：熱中症
副書名：日本を襲う熱波の恐怖
著者名：日本救急医学会／監修
三宅　康史／企画・編集
出版者：東京：へるす出版
出版年：２０１７年５月
ページ：１０，１６６ｐ
ＮＤＣ：４９３．１９
サイズ：２６ｃｍ
代表資料番号：０９６０６１４４４１
予約待ち人数：０人

所蔵館	状態	種別	請求記号
下落合	展示３	一般	４９３　ネ

２０１８年０７月０５日１５時０７分発行

分類番号	テーマ
４９３	内科学
４９８	衛生学・公衆衛生・予防医学

【OPAC】で検索しレシートを印刷すると請求記号や図書番号が印字されます。この分類番号の棚に行くと、同じような内容の資料が近くに並んでいます。

状態：「展示３」と表記のあるものは１階介護高齢者支援コーナー介護展示コーナー（Ｔ３）にあります。

新聞・雑誌記事を探してみよう！

最近の社会的なニュースを知るには新聞記事が役立ちます。

　また、雑誌はテーマについて、幅広い切り口の記事で時事的な情報を知ることができます。

当館では１階に新聞・雑誌コーナーがあります。

※当日の新聞、最新号の雑誌はコピーできません。それ以外は２階コピー機にて複写可能です。

また１階利用者パソコンにて以下のデータベースを使って調べたいことの記事を検索することができます。

（ご利用は１階カウンターにお越し下さい。）

聞蔵Ⅱビジュアル	朝日新聞の記事をキーワード入力で検索することができます。 週刊朝日・アエラの記事を検索することが出来ます。 現代用語辞典『知恵蔵』で最新の現代用語を調べることが出来ます。
日経テレコン	日本経済新聞の記事を検索することができます。
ヨミダス歴史館	読売新聞の記事を検索することができます。

（産経新聞・毎日新聞・東京新聞、雑誌については　カウンターにご相談下さい。）

検索結果の一部をご紹介します。

記事	データベース
「暑さ対策、手のひら冷却　第１０１回全国高校野球」 **『朝日新聞』**　２０１９年８月２日　朝刊　１４頁　スポーツ ＊日本高校野球連盟と朝日新聞社は、高校野球選手権大会で、新たに実施する暑さ対策を発表した。冷たいペットボトルで手のひらを冷やす方法で、深部体温の上昇を防ぎ、熱中症を予防するのがねらい。	聞蔵Ⅱビジュアル
「日傘　男も猛暑対策　『快適で驚いた』　」 **『読売新聞』**　２０１９年８月７日　夕刊　１１頁　社会 ＊男が日傘をさすなんて恥ずかしいヨ・・・。それも今は昔。男性用日傘の売上が急増している。国や自治体も熱中症予防として大いに推奨している。	ヨミダス歴史館
「ペット熱中症にご注意、体温調節苦手な品種も、激しい呼吸 初期症状の疑い」 **『日本経済新聞』**　２０１９年８月２日　夕刊　13 頁 ＊連日の熱暑でペットの体調管理にも注意が必要になっている。日本気象協会は今年、イヌやネコの熱中症対策をまとめ、飼い主に向けにホームページで公開している。	日経テレコン

雑誌も【ＯＰＡＣ】でキーワード検索することができます。

１．**条件を選びながら検索する**　を選びます。

２．**キーワードに調べたいことを入力します。**（今回は「熱中症」と入力）

３．資料を**「雑誌」のみにチェックを**して検索します。

資料情報	場所	資料番号
特集：いますぐ注意！夏の健康“落とし穴”　に「ステイホームで熱中症!?」の記事があります。 **『ＮＨＫきょうの健康』**２０２１年　７月号	１階 新聞・雑誌 コーナー	0930079890
特集：血栓症を防ぐには？　に「熱中症予防のために塩分摂取は必要か？　熱中症対策をおさらいしましょう」の記事があります。 **『栄養と料理』**　２０２１年　８月号	１階 新聞・雑誌 コーナー	0930081032
いよいよ夏本番！コロナ禍で飼い始めた人は必見　ペットの熱中症にご用心　のタイトルで記事があります。 **『週刊朝日』**　２０２１年　８月６日号	１階 新聞・雑誌 コーナー	0930081993
熱中症対策クイズ　お医者さんに聞いた正しい対処法からおすすめの服装まで！　のタイトルで記事があります。 **『ＥＳＳＥ』**　２０２１年８月号	１階 新聞・雑誌 コーナー	0930080680

※リストの資料を予約したい場合は「図書番号」を図書館員までお伝えください。

インターネットで関連サイトを探してみよう！

インターネットの情報は即時性があり、検索に便利です。

館内の利用者パソコンで調べることもできます。

（ご利用は１階カウンターにお越し下さい。）

テーマに関連するウェブサイトをご紹介します。

■「環境省：熱中症予防サイト」https://www.wbgt.env.go.jp/

熱中症の予防法、対処法、暑さ指数の実況と予測を調べることができます。

■「総務省消防庁：熱中症情報」

https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html
都道府県別熱中症傷病者搬送人数を知ることができます。

■「気象庁：熱中症から身を守るために」

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html
天気予報の他に、高温注意情報、異常天候早期警戒情報を調べることができます。

■「日本気象協会推進：熱中症ゼロへ」http://www.netsuzero.jp

熱中症セルフチェックで熱中症の危険度を知ることができます。暑さに負けないおすすめレシピの紹介もあります。

■「東京消防庁　救急相談センター」www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm

救急車を呼んだほうがいいか、迷ったときの相談窓口。インターネットと電話（#7119）で２４時間年中無休で対応。熱中症の予防や応急手当の方法、過去（５年間の）熱中症による救急搬送の状況も調べることができます。

お探しの資料や情報が見つからない場合は図書館員が

お手伝いします。お気軽にお声掛け下さい。

MEMO

指定管理者：株式会社 TRC図書館流通センター