

田原市医歯薬健康講演会 ブックリスト

作成:平成24年1月13日

発行:田原市図書館

過去8回行われた、田原市医歯薬健康講演会のテーマに関連した資料より、講師の著作や関連した本、また、他の視点で書かれた本を集めました。リストに掲載しきれなかった資料もたくさんありますので、図書館の展示資料も、どうぞ手に取ってご覧ください。

タイトル / 著者名 / 出版社 / 出版年 / 請求記号の順に記載しています。

のついている資料は当館では所蔵しておりません。リクエストがあれば、他の図書館よりお借りいたします。

1. 粗食のすすめ -日本食を見直そう- 講師:幕内秀夫 氏

- ・『粗食のすすめ』 幕内秀夫著 東洋経済新報社 1995.7 (498.5/マ)
- ・『粗食のすすめ実践マニュアル』 幕内秀夫著 東洋経済新報社 1996.7 (498.5/マ)
- ・『粗食のすすめお弁当レシピ』 幕内秀夫著 東洋経済新報社 2001.1 (596.4/マ)
- ・『粗食生活のすすめ』 幕内秀夫著 小学館 2009.12 (498.5/マ)
- ・『外でも粗食』 幕内秀夫著 ベストセラーズ 2011.8 (498.5/マ)

2. 食べるな危険! 食べたい安全! 講師:小若順一 氏

- ・『食べたい、安全!』 日本子孫基金著 講談社 2003.4 (498.54/ニ)
- ・『新・*食べるな、危険!』 小若順一著 講談社 2005.9 (498.54/コ)
- ・『使うな、危険!』 小若順一著 講談社 2005.9 (498.4/コ)
- ・『生活防衛ハンドブック』 小若順一著 講談社 2008.9 (498.54/コ)
- ・『食べなきゃ、危険!』 小若順一著 三五館 2010.2 (498.55/タ)

3. 笑いから見た生きがい療法 講師:西田元彦 氏・鶴橋減滅度 氏・橘亭郵便局 氏

- ・『笑い免疫力』 吉野槇一著 主婦の友社 2004.1 (493.09/ヨ)
- ・『「スマイル仮面」症候群』 夏目誠著 日本放送出版協会 2006.1 (146.8/ナ)
- ・『脳を活性化する「笑い」の力』 中島英雄著 小学館 2007.3 (498.3/ナ)
- ・『ホスピタルクラウン』 大棟耕介 サンクチュアリ・パブリッシング 2007.3 (779.5/オ)
- ・『笑いの医力』 高柳和江 西村書店 2008.4 (141.6/タ)
- ・『笑いの世紀』 日本笑い学会編 創元社 2009.8 (141.6/リ)

4. 子どもたちが危ない! パパママに語るからだが教えてくれる健康法 講師:真弓定夫 氏

- ・『母乳で育てるコツ』 山西みな子著 新泉社 2002.5 (599.3/ヤ)
- ・『自然育児のコツ』 山西みな子著 新泉社 2002.11 (599/ヤ)
- ・『小児科医が説く医者いらず、クスリいらずの健康法』 真弓定夫著 清流出版 2003.4 (498.3/マ)
- ・『病気知らずの自然流育児』 真弓定夫著 中央アート出版社 2007.10 (493.98/マ)
- ・『服部幸應の食育アドバイスQ&A』 服部幸應著 家の光協会 2008.2 (498.5/ハ)
- ・『ナチュラルな子育て』 月刊クーヨン編集部編 2010.11 (599/ナ)

5. あなたの眠りは大丈夫? 眠りと呼吸をおびやかす睡眠時無呼吸症候群 講師:三谷幸生 氏・花井伸治 氏

- ・『睡眠時無呼吸症候群がわかる本』 成井浩司著 法研 2005.4 (493.3/ナ)
- ・『快眠レシピ』 内田直監修 コナミデジタルエンタテインメント 2007.8 (498.36/カ)
- ・『睡眠の病気』 内山真総監修 NHK出版 2011.9 (498.36/入)

- ・『睡眠の科学』 櫻井武著 講談社 2010 (491.37/サ)
- ・『眠気の科学』 井上雄一編 朝倉書店 2011.1 (491.37/ネ)
- ・『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』 内山真編 じほう 2002.7

6. あなたのウエストサイズ物語 一緒に考えませんか？食事とメタボとダイエット 講師:木浦涼子 氏

- ・『ビジネスマンのメタボ・ダイエット』 浜内千波著 小学館 2007.7 (493.12/ハ)
- ・『いつまでもデブと思うなよ』 岡田斗司夫著 新潮社 2007.8 (493.12/オ)
- ・『栄養指導のためのメタボ対策ガイドブック』 「食生活」編集部編 カザン 2008.3 (493.12/エ)
- ・『脱メタボの簡単レシピ』 大沼奈保子著 家の光協会 2009.7 (493.12/オ)
- ・『男のやせ弁』 藤井恵著 講談社 2010.2 (596.4/フ)
- ・『メタボの常識・非常識』 田中秀一著 講談社 2010.5 (493.12/タ)
- ・『メタボ解消筋』 澤木一貴著 スタジオタッククリエイティブ 2011.4 (493.12/メ)
- ・『栄養・健康データハンドブック 第13版』 藤澤良知編著 同文書院 2011.4

7. 日頃の自分を振り返りストレスをためないために 少しがんばり過ぎていませんか？ 講師:江口昇勇 氏

- ・『こころのちから』 岩井美代子著 ワニブックス 2001.12 (159.6/イ)
- ・『生活にいかすカウンセリング心理学』 國分康孝著 中央法規出版 2003.9 (146.8/コ)
- ・『「疲れ」をとる裏ワザbook』 平成暮らしの研究会編 2005.12 (493.1/ツ)
- ・『うつの世界にさよならする100冊の本』 寺田真理子著 2007.12 (493.76/テ)
- ・『専門医がやさしく教える心のストレス病』 筒井未春著 PHP研究所 2008.2 (493.09/ツ)
- ・『疲労を治す81のワザ+』 降矢英成著 保健同人社 2010.9 (493.1/フ)

8. 歯が抜ける?糖尿病 お口の健康がからだの病気を予防する 講師:糟谷泰秀 氏・稲垣幸司 氏・谷山正好 氏

- ・『歯はいのち!』 笠茂享久著 文藝春秋 2007.1 (497.6/カ)
- ・『歯周病が治る歯ブラシ法』 大内廣著 すぴか書房 2007.6 (497.9/オ)
- ・『病気がみえる Vol.3 糖尿病・代謝・内分泌 第2版』 医療情報科学研究所編
メディックメディア 2008.4 (492/ビ)
- ・『スーパー図解 歯周病』 小野善弘ほか監修 法研 2010.3 (497.26/ス)
- ・『歯の「四大不安」解消読本』 川畑著洋著 講談社 2010.10 (497/カ)
- ・『100歳まで元気の秘密は「口腔の健康」にあった!』 齋藤道夫著 2011.5 (497.9/サ)
- ・『子育てできれいな歯並びを!』 倉治ななえ著 主婦の友社 2011.6 (497.7/ク)
- ・『治りやすい歯周病と治りにくい歯周病』 池田雅彦著 ヒョーロン・パブリッシャーズ 2011.4

田原市図書館からのお願い



医療健康情報に関して図書館で出来ること(専門)は資料や情報の収集・検索・提供です。図書館の専門ではない医療や栄養のアドバイスはいたしかねます。

特定の治療法・薬・病院・医師、および、特定の食事法をおすすめるものではありません。診断・治療・薬などについては必ず医療機関にご相談ください。

医学は日々進歩していく分野です。これらの情報が全てではないこと、必ずしも最新のものではないことをご理解ください。