

## 薬について考える ブックリスト Part2



相模原市立橋本図書館



2014.12 作成

### 相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

#### 開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

#### 休館日

○月曜日

ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日

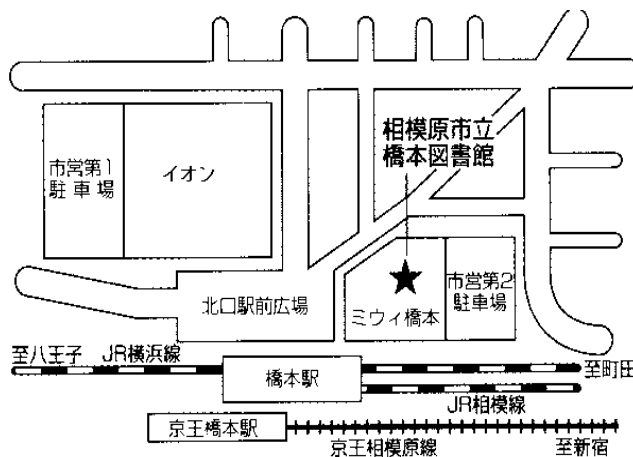
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



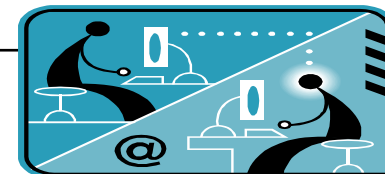
インターネットで発見!  
ちょっといいホームページ

インターネットのホームページから、今回のテーマにそった健康情報に関するおすすめのページを紹介します。

#### 「一般用医薬品販売サイト一覧」

一般用医薬品を販売するホームページのアドレスを掲載している厚労省のサイトです。キーワード・地域・薬局名称から検索し、注文することができます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/hanbailist/>



#### 「日本ジェネリック医薬品学会」

厚労省が認めた後発医薬品、ジェネリック医薬品をご存知でしょうか。従来の先発医薬品との違いや利点について、よくわかる専門サイトです。

<http://www.ge-academy.org/>

#### ◆編集後記

近年では、「薬」と言ってもいわゆる医薬品だけでなく、健康食品やサプリメントなども手軽に利用できる状況になっています。しかし、用法を間違えると時に重大な症状を引き起こしかねません。特に持病のある方は購入前に調べてみるのが大切です。

## 健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。ご紹介した本は、**R**以外は全て貸出できます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE499.1

### 『その薬、必要ですか？』

川島紘一郎／著 ポプラ社 2014  
一般医薬品（市販薬）の効用の問題点や副作用などは、マスメディアではなかなか取り上げられにくいものです。そこでそれらを対象に、科学的分析に基づいてきちんと評価したのが本書です。脚注には根拠となる論文名や専門用語の解説も記され、市販薬について客観的な理解を得られるでしょう。健康食品についても検証されています。

HE491.5

### 『警告！身近な薬の副作用』



小学館 2013

“市販薬は、病院の薬と比べて効き目も弱いから副作用も少ない”と思いつくことの危険性が説かれています。解熱剤や咳止め、頭痛薬、栄養ドリンクなど手軽に購入できる市販薬だからこそ、使い方、食べ物との相互作用、使用者の体質など、正しい情報が大切です。インターネット販売も開始されている近年、薬に対する目を養っておきませんか。

HE499.1

### 『医者からもらった薬がわかる本 第28版』

医薬制度研究会／著 法研 2012

処方薬について患者が詳しく知ることのできる本として1985年に初版が発刊されました。その28版が本書です。内服・外用・注射・漢方薬を網羅し、先発薬とジェネリック医薬品の区別、諸外国からの安全基準評価なども掲載されています。

HE495

### 『女子漢方』

矢久保修嗣／他著 法研 2013

体調に特有の周期を持っている女性は小さな不調があらわれやすいそうです。西洋医学が具体的な病気をピンポイントで治療するのにに対し、漢方医学は自覚症状に対して治療を行います。西洋医学的な考え方との比較もできる本書は、季節や年齢による女性の不調例を細やかに取り上げ、漢方薬を使って症状の改善を目指します。

HE498.5

### 『サプリメントの正体』

田村忠司／著 東洋経済新報社 2013

サプリメントメーカーに長く在籍していた著者が、現在流通しているサプリメントの原材料や栄養素の配合量などを検証しているのが本書です。一般に言われている効能を分析した驚くような記述もあります。あくまでも食事からの栄養を基本とし、それがかなわない時の補助的な存在として、サプリメントの正しい摂り方を提案しています。

## こちらの本もどうぞ



R499

### 『ビルブック 2015年版』

橋敏也／著 ソシム 2014

HE499.1

### 『くすりの事典 2015年版』

成美堂出版 2014

HE499.1

### 『薬局で買うべき薬、買ってはいけない薬』

中川基／著

ディスカヴァー・トゥエンティワン 2014

HE490.4

### 『医者でも間違える病気・ケガ・薬の新常識』

林寛之／著

KADOKAWA 2014

HE495

### 『40歳からの女性の不調に

やさしく効く漢方の本』

松村圭子／著 日東書院本社 2013