

健康情報news

第19号

アレルギーについてのブックリスト



相模原市立橋本図書館



2015年3月作成

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・5月を除く毎月第2木曜日

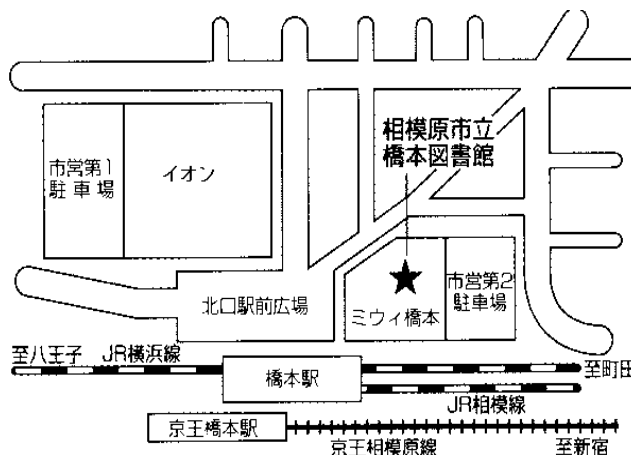
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○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。

「公益財団法人日本アレルギー協会」

今や、何かのアレルギーを持っている人が
国民の50%を超える状況のなかで、アレルギー
についての知識の普及や研究の助成を行
っている財団法人のHPです。“患者さん・
一般の皆様へ”というサイトには講演会の開
催情報や、学校・保育所の対応ガイドライン、
災害時の子どもの疾患対応パンフレットなど
を見ることができます。

<http://www.jaanet.org/>

「一般社団法人日本アレルギー学会」

上記専門学会のHPの中に“一般の皆様への
インデックス”というサイトが設けられていま
す。医師や看護師による電話相談や、症状につ
いてのQ&Aコーナー、都道府県別専門医の一
覧などが盛り込まれています。検索もしやす
く、日常的に参考にできそうです。

<http://www.jsaweb.jp/public/>

◆編集後記

アレルギー症状、と一言で片づけられないほ
どその不快な症状のあらわれ方は千差万別で
す。もちろん根本的に完治できることが一番望
ましいのですが、せめて少しでも症状が軽くな
り、気持ちも明るくなるヒントが得られれば…
という観点で選書してみました。

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せん。

●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。

HE493.14

『アレルギーに負けない体は「腸」がつくる』

藤田紘一郎／著 実務教育出版 2012

感染免疫学者である著者は、日本人の腸内細菌数に着目しました。50年前に比べ、腸内の細菌数が激減した結果、アトピーや花粉症というアレルギー疾患が増えてきた理由は何か。…ということを前半の3章で明らかにしています。では、どのように腸内細環境を整え、免疫力のアップを図ればよいのでしょうか。暮らしの中で行える方法を著者は提案しています。



HE493.931

『食物アレルギー外来診療のポイント63』

兵庫食物アレルギー研究会／編
診断と治療社 2013

食物アレルギーに特化した専門書です。近年、誤食によって引き起こされる、アナフィラキシーというショック症状で命を落としてしまう痛ましい事故も起きています。本書は、アレルギー源となる食物別対処法や、教育機関・家庭での注意点、現在の治療法を63のポイントにまとめています。家庭はもとより学校・幼稚園などでも参考になる一冊です。

HE493.1

『ツルツルキレイになる

アトピーキュアレシオ』

甲斐輝美／著 太陽出版 2013

著者自身が長年、アトピー性皮膚炎に悩んだ経験からたどりついた方法が紹介されています。「食事」「環境」「ストレス」をアトピー3大原因ととらえ、まず一番取り組みやすい「食事」の見直しを提案し、バランスを重視したレシピを載せています。また、「治るメンタル」「治らないメンタル」の章も参考になりそうです。

HE493.87

『香りで難病対策

ーウイルス病とアレルギー疾患』 川口健夫／著

フレグランスジャーナル社 2011

本書はウイルス感染症とアレルギー疾患に植物の芳香性物質が有効なことを説いています。体内の免疫機能不全や、精神的ストレスも関係すると言われるアレルギーです。反応を起こしてしまうメカニズムと、そこに良い作用を及ぼすエッセンシャルオイルの種類が豊富に紹介されています。

HE490.9

『治りにくい病気の漢方治療』

入江祥史／著 創元社 2010

現代の西洋医学では治療が難しいとされる病気や症状に対し、試すべき方法として漢方がある、という立場をとっているのがこの本の著者です。アトピー性皮膚炎や気管支喘息などの免疫のアレルギー反応について、漢方的に解釈した説明と、実際に漢方薬を用いた場合の経過などが詳しく掲載されています。

こちらの本もどうぞ



R498.5

『食品免疫・アレルギーの事典』

日本食品免疫学会／編 朝倉書店 2011

R493

『内科学3 第10版』

矢崎義雄／総編集 朝倉書店 2013

R491

『免疫の事典』

桂義元／(他)編 朝倉書店 2011

HE493

『これで最後の…「アトピー卒業ブック」』

岸本和裕／著 健康ジャーナル社 2011

HE498.5

『これだけは知っておきたい食べものの話』

全国消費生活相談員協会 2013