

【インターネットで見見！】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「日本頭痛学会」

頭痛研究・医療の発展に貢献するため活動している一般社団法人のサイトです。市民・患者さん向けに、頭痛の知識や医療機関の情報が載せられています。また、頭痛の症状の記録用に、頭痛ダイアリーをダウンロードすることができます。

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

「日本頭痛協会」

頭痛に関する正しい知識の普及、啓発を目的とした、一般社団法人のサイトです。頭痛の種類ごとに症状や治療法などの情報がまとまっています。また、学校現場で用いることのできる教諭向けの資料、目の不自由な方向けの音声ファイルもあります。

<https://www.zutsuu-kyoukai.jp/>

「バイオウェザーサービス」

気象や環境の変化が体調に与える影響を予測し、参考として活用できるように情報を提供しています。気象情報のほか、天気や健康に関するコラム、体の不調を解消するレシピなどを閲覧できます。

<https://www.bioweather.net/>

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、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

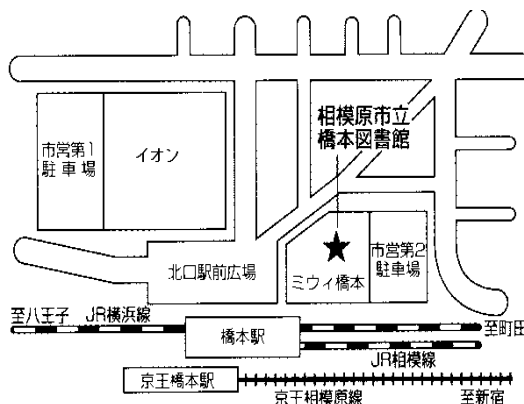
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○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



健康情報news

第5号

頭痛に関するブックリスト

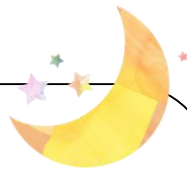
改訂版



相模原市立橋本図書館

2011年5月発行

2018年8月改訂



HE493.74

『マンガでわかる

頭痛・めまい・耳鳴りの治し方』

新紀元社 2017

一口に頭痛と言っても、その原因や症状は様々で、性別や年齢によっても起こりやすさや現れ方が変わってきます。マンガで症例を紹介しているので、自分の頭痛がどのタイプか簡単に探すことができます。

HE493.74

『頭痛薬が効かない頭痛になったとき読む本』

寺本純／著 講談社 2014

片頭痛の治療薬を過剰に飲むことにより悪化してしまう頭痛が「薬物乱用頭痛」です。本書は、この薬物乱用頭痛と診断された方や、自分もそうではないかと不安な方に向け、知識や治療法を分かりやすく解説しています。



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。

R以外は全て貸出ができます。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている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。

HE497.6

『頭痛・肩こり・不定愁訴をもたらす

噛み締め謎を解く！』

尾崎勇／著 現代書林 2017

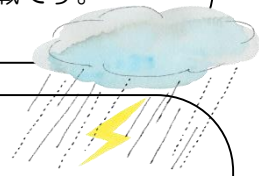
長年頭痛や肩こりに悩まされ、病院に行っても原因がはっきりしないという場合、その原因は噛み締めにあるかもしれません。口元の異常が体の歪みにつながり、その歪みが体の痛みや不定愁訴を引き起こしている可能性がある、と歯学博士である著者は示唆しています。

HE493.74

『頭痛に負けない暮らし方』

マガジンハウス 2015

日常の中で頭痛を避けるヒントが紹介されています。控えた方が良い環境や食べ物のほか、頭痛予防に効果的なメニューのレシピ、ストレッチなど、普段の生活にすぐにでも取り入れることができそうな情報が満載です。



HE498.3

『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』

美野田啓二／著 文響社 2017

雨の日に頭痛が起きやすいという人も多いのではないのでしょうか。その原因の一つは低気圧だと言われています。雨によって体の不調や憂鬱な気分を感じている人に、雨の日を快適に過ごすコツを紹介する一冊です。

☆他にもこんな本があります☆

R490 『病気がみえる vol.17

第2版 脳・神経』

医療情報科学研究所／編 メディックメディア

2017

HE493.74 『頭痛をスッキリ治す本』

寺本純／著 講談社 2016

HE493.73 『脳のしくみ事典』

技術評論社 2017

S498.41 『天気痛（光文社新書 884）』

佐藤純／著 光文社 2017

HE493.74 『頭痛は消える。』

清水俊彦／著 ダイヤモンド社 2016

