



パスファインダー (Pathfinder) は調べものの道案内です。答えに続く道は1本とは限りません。図書館のさまざまな資料を通じて先へ進むお手伝いをします。

医療・健康情報を調べる

<何を使って調べるか？>

- 1 図書で調べる 図書は、同じジャンルの新旧の情報が得られることや多様な著者の意見を入手できることから、必要な情報を多角的に入手することができます。情報の速報性や更新頻度については弱い面があります。
- 2 雑誌で調べる 雑誌は、情報の専門性・話題性に富んだ情報源です。定期的に刊行されるので情報更新の頻度が高いことも特徴です。図書館では保存年限があるため、古い情報の入手が困難なこともあります。
- 3 インターネットで調べる インターネットは、情報の速報性が高く、専門サイトなどから細分化された情報を得ることができます。ただし、情報の正確性（誰でも情報を掲載できる）と情報の保存性・反復性（突然のサイト閉鎖、ページの修正・削除）には注意が必要です。
- 4 その他

図書館の本は内容によって分類番号をつけ、本棚に分類番号順に並べています。調べたい分野の本が並んでいる棚を探して必要な本にたどり着けます。また、資料検索端末(OPAC)を使って、書名やキーワードなどから図書館の本を検索できます。書庫や他館の資料はカウンターにおたずねください。

キーワード	分類	キーワード	分類
医学全般、患者心理、体の仕組み	490 医学 491 基礎医学	手術、がん治療、泌尿器の病気、リハビリ	494 外科・整形外科
検査・健診結果、治療法	492 臨床医学	女性の病気、不妊、出生前診断	495 婦人科・産科
糖尿病、アレルギー、貧血	493.1 一般疾患	白内障、緑内障、鼻炎、喉の痛み	496 眼科・耳鼻咽喉科
心臓病、血圧、中性脂肪	493.2 循環器疾患	デンタルケア、歯周病、顎関節症	497 歯科・口腔外科
咳、ぜんそく、肺がん、風邪	493.3 呼吸器疾患	ヨガ、ダイエット、体操、不眠症	498.3 健康法
大腸、胃、肝臓、膵臓、食道、甲状腺	493.4 消化器疾患	健康食品、食事療法、サプリメント	498.5 食品・衛生
腰痛、首、肩、ひざの痛み	493.6 運動器疾患	メンタルヘルス、アスベスト	498.8 労働・産業衛生
脳の病気、心の病、認知症など	493.7 脳・神経・精神疾患	薬に関すること、漢方	499 薬学
インフルエンザ、予防接種	493.8 感染症、伝染病	家庭の医学、妊娠・出産、救急法	598 家庭衛生
子どもの病気、乳幼児健診	493.9 小児科	筋トレ、テーピング、歩行、体操	780 運動



1 図書で調べる

書名（出版社／出版年／背ラベル） ☆資料の内容	所蔵館			
	中央	東部	五日市	増戸
南山堂医学大辞典 （南山堂／2015／R490 ナ） ☆医学を中心に関連諸領域から選出した見出し語約40,000語を収載。	●			
難病事典 （学研メディカル秀潤社／2015／R493.1 ア） ☆難病看護の実践に役立つ、病態の理解の基盤となる事典。	●		●	
家庭の医学 （主婦の友社／2018／598-カ） ☆さまざまな病気の原因・症状・治療法などを解説。応急手当も収録。		●		
病気が見えるシリーズ （メディックメディア／2010～／492 ヒ） ☆病態生理から検査・治療まで、ビジュアル資料豊富なテキスト。	●			
NHKきょうの健康×ここが聞きたい！名医にQお医者さん名鑑 （主婦と生活社／2012／R498.1 エ） ☆「きょうの健康」と「ここが聞きたい！名医にQ」に出演した医師、歯科医師の診療情報を徹底紹介。		●		●
全国名医・病院徹底ガイド （主婦と生活社／2010／498.1-セ） ☆どの病院のどの科が、どんな病気に対応するか、診療科ごとに分類して掲載。			●	
関東病院情報 （医事日報／2016／R498.1 カ） ☆関東の病院の医療設備を始め、医師の専門分野や得意診療、病床数、特色などを掲載。	●			
日経実力病院調査 （日本経済新聞出版社／2015／498.1 ニ） ☆診療実績・運営体制・施設体制の3つの指標で測った日本の実力病院を、がん、心臓弁膜症等の疾患別に掲載。	●			
手術数でわかるいい病院 （朝日新聞出版／2018／498.1-シ） ☆病院の手術数、病院の選び方、手術法を掲載。	●			
お薬事典 （ユーキャン学出版 自由国民社／2019／499-コ） ☆病院でもらえる内服薬の写真、効能効果、値段、重大な副作用、などを掲載する。		●	●	
医療従事者のためのサプリメント・機能性食品事典 （講談社／2009／R598.5 イ） ☆82種類の機能性食品素材を取り上げ、効能、作用メカニズム、科学的根拠、摂取量などを掲載。	●			
人間ドック完全ガイド （晋遊舎／2016／498.8 ニ） ☆「基礎検診」「がん対策」「脳卒中&心筋梗塞対策」の3段階にわけて、人間ドックの活用法を解説する。	●			
病院の検査数値早わかりハンドブック （主婦の友社／2016／492-コ） ☆健康診断や人間ドックでの検査数値の基準値と、自分の数値の「見方」がよくわかるハンドブック。	●			
今日の治療指針 2019 私はこう治療している （医学書院／2019／492-コ） ☆各科の疾患に対する最新の治療法をその道の専門家が執筆した治療年鑑。	●			
インフォームドコンセントのための図説シリーズ （医薬ジャーナル社／2018／493.4 イ） ☆医師が患者に病気や治療の説明をする際の資料となる本のシリーズ。	●			
全国『患者会』ガイド （学研／2004／R498.0 セ） ☆病気になったときにすぐに役立つ全国の相談窓口や患者会のデータを1670件掲載した情報満載の実用書。	●			



2 雑誌で調べる

書名／出版社 ☆資料の内容	刊行種別	所蔵館			
		中央	東部	五日市	増戸
きょうの健康 /NHK出版 ☆心とからだをすこやかにするための読む総合病院。	月刊	●	●		
健康 /主婦の友社 ☆さまざまな生活習慣病から美容やダイエットなどの総合健康雑誌。	月刊	●			
ゆほびか /マキノ出版 ☆心も体も健康になる暮らし方を紹介。	月刊		●	●	
安心 /マキノ出版 ☆健康ニーズに密着した健康相談雑誌。	月刊	●			●
壮快 /マキノ出版 ☆健康増進法の実益情報を紹介。	月刊		●		
日経ヘルス /日経BP社 ☆都市型生活者のための健康的ライフスタイルマガジン。	月刊	●			
からだにいいこと /祥伝社 ☆30～40歳代のキレイと健康に敏感な女性を対象にした健康生活情報誌。	月刊	●			
わかさ /わかさ出版社 ☆中高年層向けライフ情報誌。	月刊	●			
Tarzan /マガジンハウス ☆スポーツ、フィットネス、ダイエットなどの情報を楽しく、わかりやすく提供。	月2	●	●		
毎日が発見 /SSコミュニケーションズ ☆主に50代以上の女性を対象にした生活総合誌。	月刊	●		●	
栄養と料理 /女子栄養大学出版部 ☆健康と料理に関する雑誌。	月刊			●	



3 インターネットで調べる

○厚生労働省 健康医療

<https://www.mhlw.go.jp>

⇒健康、医療、食品、医療保険など

○都立図書館

https://www.library.metro.tokyo.jp/search/research_guide/health_medical/index.html

⇒健康・医療情報サービス

○東京都医療機関薬局案内サービス <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

⇒東京都内の医療機関・薬局案内情報ヘルプを提供

○がん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/index.html>

⇒国立がん研究センターのがんに関する情報サイト。

○東京都アレルギー情報 navi. <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/>

⇒アレルギーに関する情報

○東京都健康安全センター http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/qqbox/

⇒薬の豆知識、健康食品情報など



4 その他

・DVD

書名／出版社	請求記号	所蔵館
ひとりでも出来る手・足のツボ / インター・アート・コミッティーズ	VD492-ヒ	中央のみ
認知症 / NHKエンタープライズ	VD493-ニ	
ケアビクス 心と体の健康づくり / クリエイティヴ・コア	VD493-ケ	
背伸ばし体操「目の体操」 / Natural Hands	VD496-セ	
赤ちゃんの一年 / 姿勢と運動の発達 /	VD498-ア	
きくち体操のこころ / いきいき株式会社	VD498-キ	
5色健康法 1～6 / GPミュージアムソフト	VD498-コ	
妊娠中の健康手引き 元気に出産! / K - e s s e n c e	VD498-ニ	
病気にならない体づくり コア・トレーニング / ツイン	VD498-ヒ	
子育てれば からだ編 / ポニーキャニオン	VD599-コ	
脱! 運動不足1日5分間エクササイズ / NHKプラネット近畿 / 企画・制作	VD781-タ	
これが正しいラジオ体操 / NHKエンタープライズ	VD781-タ	
B e a u t y 太極拳 / 千代田ラフト [東京] アドメディア	VD789-ヒ	

・CD

書名／出版社	請求記号	所蔵館
NHKラジオ体操第1・第2 郵便省簡易保険局・NHK制定 / 東芝EMI	B5-エヌ	東 部
音響療法による快眠 / バンダイ・ミュージックエンタテインメント	B5-オン	五日市
カラオケ演歌療法 / カラオケ演歌療法	B5-カラ	五日市
更年期のストレスをやわらげる / 東芝EMI	B5-コ	五日市
最新・健康モーツァルト音楽療法 / ユニバーサルミュージック	B5-サイ	東 部
胎教にいいクラシック / エイベックス・ディストリビューション	B5-タイ	東 部
ヨガ音楽ー心と体を健康に導くーベスト / King Record	B5-ヨカ	東 部
ラジオ体操ベスト 決定版 / King Record	G9-ラシ	五日市
疲れてるあなたへ やさしい癒しのクラシック / 日本コロムビア	R10-ツカ	五日市

・類縁機関

○あきる野市役所 健康課

http://www.city.akiruno.tokyo.jp/soshiki/5-6-0-0-0_1.html

⇒あきる野市内の健康・医療についての情報。



○東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

⇒在宅医療、外国人患者への医療に関する事など。患者の声相談窓口など。

※利用上の注意

資料、情報の提供のみを行うものです。特定の治療法をおすすめするものではありません。

記載している資料は作成時の所蔵のため、より新しい版が刊行されている場合もあります。