



健康医療
情報コーナー

夏の体調不良



毎日暑いが続いていますね！ 夏の体調不良には、熱中症・夏バテ・食中毒があります。
熱中症は高温の環境に適応できないことによって生じる様々な症状の総称です。めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直、不快感、痙攣(けいれん)、手足のしびれ、死に至ることもあります。
夏バテとは夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状です。疲れがとれない全身の倦怠感、食欲不振、よく眠れない、思考力低下などがあります。
また、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く細菌の増殖が活発になるため、食中毒が多く発生します。

●熱中症

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号
40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか —体温の科学から学ぶ猛暑のサバイバル術—	永島 計／著	化学同人	2021. 6	491. 36/ナ
気になる症状からナビする病気の事典 一困った時に役立つ!—	藤原 大美／著	現代書林	2018. 2	492/フシ
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック —脱水症状を改善する「飲む点滴」の活用法— 改訂版	谷口 英喜／著	日本医療企画	2018. 8	493. 12/タニ
医者が教える熱中症対策 エイムック 4396 —救命救急医が教える熱中症の見極め方と応急処置—		樫出版社	2021. 5	493. 19/イシ
熱中症	田中 英登／監修	汐文社	2021. 1	493. 19/タナ
医療者のための熱中症対策Q&A	三宅 康史／編著	日本医事新報社	2021. 1	493. 19/ミヤ
熱中症を防ごう 一熱中症予防対策の基本— 第4版	堀江 正知／著	中央労働災害防止協会	2021. 1	498. 8/ホリ
暑さを味方につける<HEAT>トレーニング	中村 大輔／著	扶桑社	2021. 1	780. 19/ナカ
チャイルドヘルス 2023年6月号 子どもの熱中症		診断と治療社	2021. 1	Z49/88
栄養と料理 2019年8月号 熱中症と夏血栓を防ぐ		女子栄養大学出版部	2021. 1	Z59/4
臨床スポーツ医学 2018年7月号 —暑さと熱中症対策—スポーツの安全とパフォーマンスのために—		文光堂	2021. 1	Z78/46



●夏バテ

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号
自律神経 一名医が教える!健康寿命を延ばして元気になる知恵―	工藤 孝文／著	朝日新聞出版	2022. 1	498. 3/㌷
最高の入浴法 ―お風呂研究20年、3万人を調査した医者が考案―	早坂 信哉／著	大和書房	2018. 12	498. 37/ハヤ
図解食卓の薬効事典 ―野菜・豆類・穀類50種―	池上 文雄／著	農山漁村文化協会	2017. 1	498. 5/㌺
スーパーフード事典BEST50 ―栄養素、効能、おいしい食べ方がわかる―	斎藤 耀三／監修 松村 和夏／料理	主婦の友社	2016. 3	498. 5/㌺イ
旬の野菜と魚の栄養事典 ―春夏秋冬おいしいクスリ―	吉田 企世子／監修 棚橋 伸子／監修	エクスナレッジ	2011. 7	498. 5/ヨシ
食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版	針谷 順子／共編著 足立 己幸／共編著	群羊社	2023. 3	498. 51/ハリ
一品料理500選 ―治療食への展開― 第4版	宗像 伸子／編著	医歯薬出版	2022. 1	498. 58/ムナ
江上栄子さんの家庭の健康料理教えます 春・夏		すこやか食生活協会(制作)	2019. 2	596. 1ハ/2019
藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事	藤井 恵／著 石原 新菜／医学監修	婦人之友社	2022. 9	596/フジ

●食中毒

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号
菌・カビを知る・防ぐ60の知恵 ―プロ直伝!防菌・防カビの新常識―	日本防菌防黴学会／編	化学同人	2015. 6	465. 8/ニホ
体温の「なぜ?」がわかる生理学 ―からだで感じる・考える・理解する―	永島 計／編著	杏林書院	2021. 4	491. 36/ナカ
イラストで楽しく学ぶ!食中毒の知識	伊藤 武／著 西島 基弘／著	講談社	2022. 1	493. 15/イト
滅菌・消毒・洗浄ハンドブック	ICHG研究会／編	医歯薬出版	2018. 11	498. 6/㌺イ
DO BOOKS ビジュアル図解 洗浄と殺菌のはなし 最新版	新名 史典／編著 隈下 祐一／著	同文館出版	2020. 11	576. 5/シン
食品包装の科学	石谷 孝佑／監修	日刊工業新聞社	2016. 3	588. 9/イシ
低温調理の技術 ―安心・安全に、“新しい魅力”を創る―	井手 勝茂／著	旭屋出版	2022. 6	596/イト
栄養素も鮮度も100%キープ!おいしい冷凍保存術	島本 美由紀／著	宝島社	2021. 7	596/シマ
食材保存大全 ―ムダを出さずに長もちさせる、これからの保存方法―	沼津 りえ／著	主婦の友社	2020. 4	596/ヌマ
食品と科学 2021年10月号 分かりやすい食中毒対策		食品と科学社		Z58/16

関連情報はこちら

【厚生労働省】熱中症関連情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

【気象庁】熱中症から身を守るために <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

【環境省】熱中症予防情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

【静岡県】食中毒について <http://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakuji/shokuanzen/1052509/index.html>