



夏の健康管理

暑いが続いていますね。
今年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されたそうで、
熱中症への警戒がより一層強くなっています。
暑さに負けない体づくりには食事と十分な休息の確保が大切です。
今回は、熱中症に関する情報をはじめとして、食事、睡眠についての本を集めてみました。



熱中症

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
好きになる救急医学	小林 國男／著	講談社	2016.3	492.29/コハ/
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック	谷口 英喜／著	日本医療企画	2013.6	493.12/タニ/
医者が教える熱中症対策（エイムック 4396）		榎出版社	2019.7	493.19/イシ/
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	2019.6	493.19/ミヤ/
自律神経	工藤 孝文／著	朝日新聞出版	2022.1	498.3/ウト/
いのちを守る水分補給	谷口 英喜／著	評言社	2023.6	498.56/タニ/
小児科医が教える子どもを家庭内での思わぬ事故から守る本	坂本 昌彦／著	内外出版社	2023.11	498.7/サカ/
熱中症を防ごう	堀江 正知／著	中央労働災害防止協会	2020.1	498.8/ホリ/
大規模イベント医療・救護ガイドブック	日本医師会／監修	へるす出版	2019.5	498.89/ニホ/
暑さを味方につける<HEAT>トレーニング	中村 大輔／著	扶桑社	2022.7	780.19/ナカ/

睡眠

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
すべての疲労は脳が原因 [1]	梶本 修身／著	集英社	2016.4	080/シユ/829
隠れ疲労（朝日新書 640）	梶本 修身／著	朝日新聞出版	2017.11	081.06/アサ/640
脳から身体（からだ）を治す（朝日新書 656）	久賀谷 亮／著	朝日新聞出版	2018.2	081.06/アサ/656
睡眠の科学知識（ニュートンムック）		ニュートンプレス	2023.4	491.37/スィ/
眠っている間に体の中で何が起こっているのか	西多 昌規／著	草思社	2024.2	491.37/ニシ/
絵と図でよくわかる睡眠の科学（超絵解本）	ニュートン編集部／編著	ニュートンプレス	2023.4	491.37/ニュ/
ライフスタイル療法 Ⅰ	足達 淑子／編	医歯薬出版	2021.7	493.18/アタ/
睡眠障害のなぞを解く（健康ライブラリー スペシャル）	櫻井 武／著	講談社	2015.4	493.7/サク/
あたらしいアンチエイジングスキンケア	江連 智暢／著	日刊工業新聞社	2018.9	494.8/エス/
なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林 弘幸／著	主婦と生活社	2022.7	498.36/コハ/
知っておきたい眠りの話	松浦 健伸／著	新日本出版社	2019.2	498.36/マツ/

食事

書 名	著 者	出版社	出版年月	請求記号
菌・カビを知る・防ぐ60の知恵	日本防菌防黴学会／編	化学同人	2015.6	465.8/ニホ/
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック	谷口 英喜／著	日本医療企画	2013.6	493.12/タニ/
イラストで楽しく学ぶ! 食中毒の知識	伊藤 武／著	講談社	2022.1	493.15/イト/
快眠ごはん	坪田 聡／著	海竜社	2020.5	498.36/ツホ/
食事と栄養の科学大図鑑	リアノン・ランバート／著	河出書房新社	2022.11	498.5/ラン/
食品衛生入門	大道 公秀／著	近代科学社Digital	2024.1	498.54/オオ/
身近に潜む食卓の危険物 (SUPERサイエンス)	齋藤 勝裕／著	シーアンドアール研究所	2020.5	498.54/サイ/
好きになる栄養学 (好きになるシリーズ)	麻見 直美／著	講談社	2020.2	498.55/オミ/
ビタミン・ミネラルがよくわかる本	五関 正江／監修	つちや書店	2023.7	498.55/コセ/
行動栄養学とはなにか?	佐々木 敏／著	女子栄養大学出版部	2023.6	498.55/ササ/
洗浄と殺菌のはなし (DO BOOKS ビジュアル図解)	新名 史典／編著	同文舘出版	2020.11	576.5/シン/
食品衛生法対応はじめての食品安全	宮尾 宗央／編	日科技連出版社	2023.5	588.09/ミヤ/
低温調理の技術	井手 勝茂／著	旭屋出版	2022.6	596/イト/
江上栄子さんの家庭の健康料理教えます 上巻		すこやか食生活協会(制作)	2019.2	596/エカ/2019
トータルクッキング	浜口 郁枝／編著	講談社	2024.3	596/ハマ/
藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事	藤井 恵／著	婦人之友社	2022.9	596/フシ/
ナチュラルヘルスケアのためのスパイスハンドブック	ベニー・スタンウェイ／著	東京堂出版	2015.9	617.6/スタ/
ジュニアのためのスポーツ栄養	柴田 麗／著	Gakken	2024.3	780.19/シハ/

インターネット情報

【環境省】熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

【気象庁】熱中症から身を守るために

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/nettsu.html>

【一般社団法人日本気象協会】熱中症ゼロへ

<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>

【静岡県 健康福祉部生活衛生局衛生課】食中毒について

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakuji/shokuanzen/1052509/index.html>

【静岡県 健康福祉部健康局健康増進課】熱中症に気をつけて!

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkodukuritorikumi/1044800/1024493.html>



調べる・考える・解決する

静岡県立中央図書館

Shizuoka Prefectural Central Library