

自律神経と体の不調

自律神経のバランスが崩れると、肩こりや頭痛、耳鳴り、腹痛など様々な体の不調が現れることがあります。近年話題になっている「気象病」(気象の変化に伴って起こる不調、気圧や温度、湿度などの変動で起こる心身の不調)も、自律神経の乱れが原因の一つといわれています。

これらの症状は、食事や運動、睡眠など、日頃の生活習慣を見直すことで緩和することができるかもしれません。



自律神経について

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
自律神経の科学 (ブルーバックス B-2229)	鈴木 郁子／著	講談社	2023.4	080/フル/2229
老後をやめる自律神経を整えて生涯現役 (朝日新聞書 940)	小林 弘幸／著	朝日新聞出版	2024.1	081.06/サ/940
心拍変動バイオフィードバック	榎原 雅人／編著	遠見書房	2024.8	493.09/カカ/
ポリヴェーガル理論への誘い	津田 真人／著	星和書店	2022.3	493.7/サタ/
体をととのえる自律神経の取扱説明書 (ニュートンムック)		ニュートンプレス	2023.12	493.73/カラ/
自律神経	工藤 孝文／著	朝日新聞出版	2022.1	498.3/クト/

体の不調

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
痛みが消えていく身体の使い「型」 (光文社新書 1221)	伊藤 和磨／著	光文社	2022.9	080/カ/1221
天気痛 (光文社新書 884)	佐藤 純／著	光文社	2017.5	080/カ/884
「痛み」とは何か (ハヤカワ新書 041)	牛田 享宏／著	早川書房	2025.4	491.37/ウシ/
ライフスタイル療法 1	足達 淑子／編	医歯薬出版	2021.7	493.18/アタ/
機能性ディスペプシアかIBSかも	屋嘉比 康治／著	ライフサイエンス出版	2022.1	493.4/カホ/
IBS<過敏性腸症候群>を治す本	水上 健／著	法研	2024.8	493.46/ミス/
慢性便秘・ガス腹・過敏性腸症候群		文響社	2021.6	493.46/マン/
よくわかる過敏性腸症候群で悩まない本 図解	鳥居 明／監修	日東書院本社	2020.7	493.46/トリ/
ウルトラ図解くび・肩・背中の痛み (オールカラー家庭の医学)	手塚 正樹／監修	法研	2016.6	493.6/テス/
頭痛治療薬の考え方、使い方	竹島 多賀夫／編著	中外医学社	2024.3	493.74/タケ/
ウルトラ図解おとな子どもの頭痛 (オールカラー家庭の医学)	清水 俊彦／監修	法研	2024.2	493.74/シミ/
頭痛外来ガイド	丹羽 潔／著	新興医学出版社	2022.1	493.74/ニワ/
わかってほしい!子ども・思春期の頭痛	藤田 光江／著	南山堂	2019.11	493.93/フシ/
難聴・耳鳴り・めまいの治し方 (健康ライブラリー)	小川 郁／監修	講談社	2018.8	496.6/カホ/
耳鳴り・めまい (悩み・不安・困った!を専門医がスッキリ解決)	富田 雅彦／著	新星出版社	2025.4	496.6/トミ/
患者さん向け耳鳴診療Q&A	日本聴覚医学会／編	金原出版	2021.5	496.6/ホホ/
ケリー・スターレット式「座りすぎ」ケア完全マニュアル	ケリー・スターレット／著	医道の日本社	2019.1	498.3/スタ/
ソマティクス 痛みや不調を取り除き、しなやかな動きを取り戻す方法	トマス・ハンナ／著	晶文社	2023.5	498.3/ツバ/
気象病ハンドブック	久手堅 司／著	誠文堂新光社	2022.9	498.41/ケテ/
「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本	佐藤 純／著	アスコム	2022.3	498.41/サト/
テック・ストレスから身を守る方法	エリック・ペバー／著	青春出版社	2022.3	498.3/ハハ/

自律神経を整えよう

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
<睡眠>				
睡眠と覚醒をあやつる脳のメカニズム (扶桑社新書 519)	櫻井 武／著	扶桑社	2025.3	491.37/カホ/
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/ニユ/
睡眠のサイエンス (ニュートンムック)	柳沢 正史／監修	ニュートンプレス	2025.2	491.37/ヤナ/
疲労と回復の科学 (B&Tブックス おもしろサイエンス)	渡辺 恭良／著	日刊工業新聞社	2018.6	493.1/ワタ/
休養ベスト100	加藤 浩晃／著	日経BP	2025.6	498.35/カト/
休養学基礎	杉田 正明／編著	メディカ出版	2021.7	498.35/スキ/
良い眠りの科学	アビヒナブ・シン／著	原書房	2024.1	498.36/シシ/
そもそも「よい眠り」とは何か	福田 一彦／著	大修館書店	2024.12	498.36/ワカ/
<運動・ストレッチ>				
カラー図解人体の正常構造と機能 9	坂井 建雄／総編集	日本医事新報社	2021.2	491.08/カホ/
世界一わかりやすい筋肉のつながり図鑑 セルフケア編	きまた りょう／著	KADOKAWA	2024.1	491.36/キマ/
絵と図でよくわかる筋肉の科学 (超絵解本)	ニュートン編集部／編著	ニュートンプレス	2023.4	491.36/ニユ/
動作でわかる筋肉のしくみ事典	山口 典孝／著	秀和システム	2023.3	491.36/ヤマ/
運動器・整形外科の基本 (運動・からだ図解)	石井 賢／監修	マイナビ出版	2022.7	494.7/シテ/
骨盤・股関節の医学	山口 正貴／著	さくら舎	2023.4	498.3/ヤマ/
ヨガ・セラピー	スワミ・クヴァラヤーナンダ／著	春秋社	2024.4	498.34/カウ/
YOGAポーズ解剖図鑑	楠原 宏子／監修	成美堂出版	2023.4	498.34/クス/
解剖学からわかるYOGA	サリー・パークス／著	ニュートンプレス	2020.12	498.34/ウ/
<食事>				
自然治癒力を高めるマクロビオティック 実践編	磯貝 昌寛／著	ミネルヴァ書房	2021.9	498.58/イシ/
医者が教える善玉菌が腸まで届くスープ	小林 弘幸／著	新星出版社	2022.12	498.58/コハ/