

## 健康医療情報コーナー



# 骨の健康



令和5年9月・10月展示

10月20日は、1998年に国際骨粗鬆症財団(IOF・本部スイス)と世界保健機構(WHO)が共同により骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的として制定した「世界骨粗鬆症デー」です。「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンが展開されています。

更に、10月8日は「骨と関節の日」(日本整形外科学会)、10月10日は「転倒予防の日」(日本転倒予防学会)と10月は「骨の健康」に関する日がたくさん設けられています。

これを機会に「骨の健康」について考えてみませんか?

### ●骨と関節の病気（骨粗鬆症・関節リウマチ・膠原病等）

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号
医師・メディカルスタッフのための図表で学べる骨粗鬆症	太田 博明／監修	中外医学社	2022. 9	493. 6/材
もう悩まない!骨粗鬆症診療	竹内 靖博／編	日本医事新報社	2022. 8	493. 6/外
ウルトラ図解骨粗鬆症	竹内 靖博／監修	法研	2022. 4	493. 6/外
あなたの骨は大丈夫ですか?	佐藤 勝彦／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2022. 3	493. 6/サト
骨粗鬆症 よくわかる最新医学	石橋 英明／著	主婦の友社	2018. 4	493. 6/シ
骨粗鬆症 シリーズ・骨の話 3	宮腰 尚久／著	ミネルヴァ書房	2016. 7	493. 6/ミヤ
生活習慣病骨折リスクに関する診療ガイド 2019年版	日本骨粗鬆症学会生活習慣病における骨折リスク評価委員会／編集	日本骨粗鬆症学会	2019. 9	493. 1/ニホ
骨とはなにか、関節とはなにか 骨と関節の不思議な物語 シリーズ・骨の話 1	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2016. 5	491. 36/イ
ロコモティブシンドロームビジュアルテキスト	大江 隆史／監修	学研メディカル秀潤社	2021. 12	493. 6/材
ロコモに負けないために 知っておきたい、予防と治療法 改訂版	梶川 博／著	幻冬舎メディアコンサルティング	2019. 1	493. 6/カシ
関節・骨を守る295のQ&A事典 腰痛 ひざ痛 五十肩・腱板断裂 股関節痛 関節リウマチ 骨粗しょう症・圧迫骨折を予防・改善! NHKきょうの健康	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社	2020. 1	494. 77/ニッ
関節リウマチ 「流れる」病気、関節リウマチを知る シリーズ・骨の話 2	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2016. 9	493. 6/イ
関節リウマチ診療ガイドライン 2020	日本リウマチ学会／編集	診断と治療社	2021. 4	493. 63/ニホ
本音で語る!リウマチ・膠原病治療薬の使い方	金城 光代／編	羊土社	2020. 9	493. 63/キン
関節リウマチ シリーズ専門医に聞く「新しい治療とクスリ」 5	山本 一彦／[著]	論創社	2019. 7	493. 6/ヤマ
ウルトラ図解関節リウマチ	宮坂 信之／監修	法研	2019. 3	493. 6/ミヤ
リウマチ・膠原病診療ゴールデンハンドブック	竹内 勤／監修	南江堂	2023. 4	493. 14/外
ここが知りたい!膠原病診療ハンドブック	清水 英樹／編著	中外医学社	2021. 6	493. 14/シ
本音で語る!リウマチ・膠原病治療薬の使い方	金城 光代／編	羊土社	2020. 9	493. 63/キン
リウマチ・膠原病患者さんとそのご家族のための外来通院学	前島 圭佑／著	日本医学出版	2019. 11	493. 14/マヒ
膠原病 免疫が強いの?弱いの?自分の病気を知るために シリーズ・骨の話 5	藤井 隆夫／著	ミネルヴァ書房	2016. 11	493. 14/フン

## ●骨と関節の病気（変形性関節症・変形性脊椎症等）

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号
変形性関節症 関節が老いたのか、関節軟骨の変性とはなにか シリーズ・骨の話 4	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2017. 1	494. 77/ト
変形性股関節症治療大全 健康ライブラリー 名医が答える！	平川 和男／監修	講談社	2022. 1	494. 77/ヒラ
変形性脊椎症 背骨の痛み、どうして痛いのか、痛みと付き合う法 シリーズ・骨の話 6	播磨谷 勝三／著	ミネルヴァ書房	2017. 3	494. 66/ハリ
変形性膝関節症診療ガイドライン	日本整形外科学会／監修	南江堂	2023. 5	494. 77/ニホ
変形性ひざ関節症 専門医と理学療法士が教える 図解・即解！ 基礎からわかる健康シリーズ	田代 俊之／著	ベースボール・マガジン社	2022. 6	494. 77/タシ /2022
ひざ痛 変形性膝関節症自力でよくなる！ひざの名医が教える最新1 分体操大全		文響社	2021. 2	494. 77/ヒサ
ひざの痛みに悩んでいるあなたに専門医の私が寄り添います 小 児から高齢者・スポーツひざまで	木村 雅史／著	医学と看護社	2020. 12	494. 77/キム
ひざ痛 変形性膝関節症 ひざの名医15人が教える最高の治し方 大全		文響社	2020. 7	494. 77/ヒサ
股関節痛 変形性股関節症 整形外科の名医が教える最高の治し方 大全		文響社	2020. 1	494. 77/ヨカ
股関節痛の教科書 自分に合ったケアと治療法がわかる	齊藤 貴志／監修	池田書店	2022. 8	494. 77/サイ
患者さんのための脊椎関節炎Q&A	日本脊椎関節炎学会／編集	羊土社	2021. 9	493. 63/ニホ
脊柱管狭窄症 専門医と理学療法士が教える 図解・即解！基 礎からわかる健康シリーズ	朝本 俊司／編著	ベースボール・マガ ジン社	2022. 4	494. 66/アサ
脊柱管狭窄症の本 腰や足が痛いのはなぜ？ 図解だからわかる	菊地 臣一／著	興陽館	2021. 11	494. 66/キチ
脊柱管狭窄症自力で克服！腰の名医が教える最新1分体操大全		文響社	2021. 1	494. 66/セキ
首・肩・腕の痛みとしびれ治療大全	井須 豊彦／監修	講談社	2021. 7	494. 66/イヌ
頸椎症・首のヘルニア 首と脊椎の名医が教える最高の治し方大 全		文響社	2020. 12	494. 66/ケイ
腰椎椎間板ヘルニアを治す 脊椎専門の整形外科医が教える最新 の切る治療、切らない治療	岡田 英次朗／著	法研	2022. 1	494. 66/カ
坐骨神経痛 腰と神経の名医が教える最高の治し方大全		文響社	2021. 5	494. 66/サコ

## ●転倒予防と運動

書名	著者名	出版者	発行年月	請求記号	
転倒・転落防止パーフェクトガイド	杉山 良子／編集	Gakken	2023. 5	492. 92/スキ	
高年齢労働者のための転倒・転落事故防止マニュアル	日本転倒予防学会／監修	新興医学出版社	2023. 4	509. 8/ニホ	
転倒予防白書 2023	日本転倒予防学会／[編]	日本医事新報社	2023. 3	493. 18/ニホ	
家庭でできる転倒予防トレーニング イラスト図解	隆島 研吾／著	法研	2021. 1	493. 18/カ	
転倒予防のすべてがわかる本 介護ライブラリー	松本 健史／著	講談社	2018. 7	369. 26/マツ	
エピソードで学ぶ転倒予防78	山田 実／編	文光堂	2018. 5	492/ヤマ	
50歳からの科学的「筋肉トレーニング」	フィンク・ジュリウス／著	講談社	2022. 7	080/フル/2209	
無理せず行う筋力エクササイズ	加賀谷 善教／編著	大修館書店	2022. 2	780. 19/カ	
70歳からの筋トレ&ストレッチ	大渕 修一／編著	法研	2017. 1	493. 18/オ	
介護予防に効く「体力別」運動トレーニング	中村 容一／著	メイツユニバーサル コンテンツ	2020. 8	780. 19/カ	
一人でもできるシニアのかんたん虚弱予防体操50	斎藤 道雄／著	黎明書房	2019. 10	369. 26/サイ	
基礎から学ぶ！ストレッ칭	令和版	谷本 道哉／著	ベースボール・マガ ジン社	2019. 1	781. 4/カ

関連情報はこちら♪



【公益財団法人 骨粗鬆症財団】<https://www.jpof.or.jp/>

【NPO法人・高齢者運動器疾患研究所】わかる！くわしい！高齢者の整形外科疾患 <http://www.oie.or.jp/about.htm>

【「コツコツ骨ラボ」運営事務局】コツコツ骨ラボ <https://5252hone-lab.com/index.html>

【いいほね運営事務局】いいほね <https://iihone.jp/index.html>

【公益社団法人 日本整形外科学会】<https://www.joa.or.jp/index.html>

【一般社団法人日本転倒予防学会】<https://www.tentouyobou.jp/index.html>

調べる・考える・解決する  
**静岡県立中央図書館**  
Shizuoka Prefectural Central Library