

頭痛・めまい・耳鳴り・肩こり



激しい痛みが出る片頭痛を抱える人は、国内で約840万人と推計されているそうです(2021/04/20 静岡新聞より)。こちらを見てくださっている方やそのご家族にも悩まされている方がいらっしゃることでしょう。

今月は、頭周辺の不調についての図書を集めました。原因や予防のための生活習慣を知って、生活の質の改善にお役立てください。

○頭痛

書名	出版社	発行年月	請求記号
天気痛 つらい痛み・不安の原因と治療方法 光文社新書 884	光文社	2017.5	080/ㄅ/884
「片頭痛」からの卒業 講談社現代新書 2478	講談社	2018.5	081.06/ㄅ/2478
気になる症状からナビする病気の事典 困った時に役立つ!	現代書林	2018.1	492/ㄗ
体が整うツボの解剖図鑑	エクスナレッジ	2019.6	492.7/ㄗ
頭痛をスッキリ治す本 いちばん多い頭痛=緊張型頭痛 のすべて 健康ライブラリー スペシャル	講談社	2016.9	493.74/ㄗ
わかってほしい!子ども・思春期の頭痛	南山堂	2019.1	493.93/ㄗ
その症状は天気のせいかもしれません	医道の日本社	2015.10	498.41/ㄗ

○めまい・耳鳴り

書名	出版社	発行年月	請求記号
聴平衡覚と健康長寿・フレイル対策 フレイル対策シリーズ 2	先端医学社	2019.2	493.18/ㄗ
難聴・耳鳴り・めまいの治し方 イラスト版 健康ライブラリー	講談社	2018.8	496.6/ㄗ
図解専門医が教える!めまい・メニエール病を自分で治す正しい知識と最新療法	日東書院本社	2017.6	496.6/ㄅ
ウルトラ図解めまい・耳鳴り 治療の不安をなくす知識と生活術 オールカラー家庭の医学	法研	2017.4	496.6/ㄅ
耳鳴り・難聴・めまいを自力でぐんぐん治すコツがわかる本	主婦の友インフォス	2017.12	496.6/ㄗ
めまいの起源を求めて	中外医学社	2018.3	496.6/ㄗ
耳鳴り・難聴 耳鼻咽喉科の名医が教える最高の治し方大全	文響社	2020.12	496.6/ミ

〇肩こり

書名	出版社	発行年月	請求記号
肩こり、首・腰の痛みを自分で治す・予防する	全日本病院出版会	2011.1	493.6/ハヤ
首と肩 こりと痛み こうして治す・手当とする 聖路加国際病院健康講座 20	双葉社	2006.6	493.6/カ
ウルトラ図解くび・肩・背中の痛み 不快な症状をもとから治す、知識と治療 オールカラー家庭の医学	法研	2016.6	493.6/テス
首・肩の痛みとこりを解消する 専門医が図解するシリーズ 快速まるわかり	法研	2012.12	493.6/テス

～インターネット情報～

頭 痛

- ・頭痛について知る [一般社団法人日本頭痛学会]

https://www.jhsnet.net/ippan_zutu_know.html

一般向けに頭痛の種類や原因についての説明、自分の状態を知るための頭痛ダイアリー、痛みを軽減するための頭痛体操など掲載されています。

- ・Minds ガイドラインライブラリ [公益財団法人医療機能評価機構]

<https://minds.jcqhc.or.jp/n/pub/3/pub0025/G0000157>

慢性頭痛 Minds 版やさしい解説では一般向けの頭痛についての説明をしています。

- ・MSD Manual 家庭版 [MSD]

<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/ホーム>

頭痛を含む様々な病気の原因、症状、合併症、診断、治療、経過と予防、リハビリテーションなどの説明を読むことができます。

めまい

- ・脳神経内科の主な病気 めまい [一般社団法人日本神経学会]

<https://www.neurology-jp.org/public/disease/memai.html>

症状・原因・診断方法などの情報が掲載されています。

肩こり

- ・症状・病気をしらべる 肩こり [公益社団法人日本整形外科学会]

https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

症状・原因などの情報が掲載されています。