



＜身体の痛み＞



「痛み」とは、身体のどこかに異常や異変があることのサインと言われています。「痛み」があると、日々の生活が少しずつ億劫になってしまいます。この「痛み」の治療方法や緩和方法を知り、快適な生活をおくりませんか。

● 痛みと対処

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
080/120/940	慢性疼痛—「こじれた痛み」の不思議	平木 英人／著	筑摩書房	2012. 1
491. 37/ト	よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ	伊藤 和憲／著	秀和システム	2011. 5
492/カ	医療従事者のための痛みガイドブック	小川 節郎／著	技術評論社	2015. 10
492/カ	上手に“痛い”が言える本	田中 祐次／監修	小学館	2010. 6
492/モリ	痛いところに手が届く本	森本 昌宏／著	産経新聞出版	2010. 4
494. 7/シ	曲がる腰にもワケがある	井尻 慎一郎／著	創元社	2011. 5
080/コウ/641	アゴを引けば身体が変わる	伊藤 和磨／著	光文社	2013. 5
080/コウ/775	痛くない体のつくり方	若林 理砂／著	光文社	2015. 9
080/シュ/832	西洋医学が解明した「痛み」が治せる漢方	井齊 健矢／著	集英社	2016. 5
Z49/88	「子どもの痛みに対応する」 チャイルドヘルス 18巻8号（通巻203号）		診断と治療社	2015. 8

● 頭痛

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493. 74/テラ	群発頭痛を治す	寺本 純／著	講談社	2009. 5
493. 74/テラ	こうして治す片頭痛	寺本 純／著	講談社	2010. 11
493. 74/テラ	頭痛薬が効かない頭痛になったとき読む本	寺本 純／著	講談社	2014. 11
493. 74/フル	読めば楽になる女性のための頭痛の本	古井 倫士／著	黎明書房	2010. 9
493. 74/マカ	片頭痛 きっと上手くいく10の解決法	ドーン・A・マーカス／著	創元社	2012. 4
493. 93/フシ	子どもの頭痛	藤田 光江／著	uneiカルトリビューン	2013. 6

● 腰痛

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493. 6/ハス	画像でわからないしつこい腰の痛みを治す本	伊須 豊彦／監修	講談社	2013. 3
493. 6/ト	腰痛を治すからだの使い方	伊藤 和磨／著	池田書店	2011. 6
493. 6/キハ	腰痛のナゼとナゾ	菊地 臣一／著	uneiカルトリビューン	2011. 8
493. 6/キハ	腰痛	菊地 臣一／監修	NHK 出版	2012. 6
493. 6/チコ	腰痛を防ごう！	中央労働災害防止協会／編	中央労働災害防止協会	2013. 10
493. 6/ヤハ	腰・ひざの痛みを解消する	柳本 繁／監修	法研	2012. 8
Z36/157	「腰の痛み・足のしびれ」 明日の友 191号（通巻207号）		婦人之友社	2011. 5

● 各部の痛み

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493. 6/テス	首・肩のいたみとこりを解消する	手塚 正樹／監修	法研	2012. 12
493. 6/ハヤ	肩こり、首・腰の痛みを自分で治す・予防する	林 浩一郎／著	全日本病院出版会	2011. 10
494. 66/イハ	首・肩・腕の痛みとしびれをとる本	伊須 豊彦／監修	講談社	2012. 4
494. 66/モチ	腰痛、首の痛み、手足のしびれ	持田 謙治／総監修	NHK 出版	2015. 12
494. 66/ヤサ	腰痛・坐骨神経痛・首の痛みが気になるときすぐに知りたい Q&A	矢沢サイエンスオフィス／編	学研パブリッジング	2011. 7
494. 77/ウチ	ひざの激痛を自分で治す最強事典	内尾 祐司／監修	マキノ出版	2015. 10
494. 77/カロ	ひざの痛みがとれる本	黒澤 尚／著	講談社	2015. 4
494. 77/ミツ	ひざ・腰・肩の痛みの最新治療	三井 弘／監修	主婦の友社	2011. 11
494. 77/ムネ	ひざ痛を治す	宗田 大／総監修	NHK 出版	2013. 6
594. 77/ヤヰ	ひざの痛み よくわかる最新治療	八木 貴史／著	主婦の友社	2014. 11
Z00/111	「首・腰・ヒザの痛み解消法！ 一個人 17巻2号（通巻187号）		KKベストセラーズ	2016. 2
Z36/157	「あきらめないで 膝の痛み」 明日の友 185号（通巻201号）		婦人之友社	2010. 5

●インターネット情報

日本整形外科学会

<http://www.joa.or.jp/jp/public/index.html>

日本整形外科学会の一般の方向けのページです。腰痛など整形外科に関する様々な症状を痛む場所から探すことができます。全国の整形外科の専門医を探すこともできます。

いたみラボ：NPO法人いたみ医学研究情報センター

<http://www.pain-medres.info/index.html>

痛みのしくみ、やわらげる方法や Q&A を掲載しています。また、「からだの痛みの電話相談」でうけた相談者の声も紹介されています。

疼痛.JP：ファイザー・ホールディングズ合同会社

<http://toutsu.jp/>

神経系の痛みに関する基礎知識や痛みの種類、神経系の痛みに対するセルフチェックが行えます。また、痛みについて相談できる専門医がいる施設を検索することができます。

サワイ健康推進課：沢井製薬

<http://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/>

月別テーマのほかカラダの豆事典、おばあちゃんの知恵袋、差がつく医療のハナシ、

ズボラ健康法、健康応援レシピ、ツボ百科などが紹介されています。頭痛や腰痛などの痛み以外にも健康に役立つ情報が掲載されています。

