

夏を健やかに セルフケア



これからが暑さの本番です。暑さに負けず、健やかに過ごすセルフケアを始めませんか？
暑さが引き起こす不調とその予防、食事の工夫、動ける体づくりの本を集めました。
あなたの毎日に寄り添う健康のヒントを、図書館でぜひ見つけてください。

夏の不調と予防

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
熱中症の怖さと予防対策	労働新聞社／編	労働新聞社	2025.6	510.96/ロウ/
熱中症を科学する	笠原 政志／著	竹書房	2025.6	780.19/カサ/
熱中症の謎となぜ	一二三 亨／著	日本医事新報社	2025.5	493.19/ヒフ/
熱中症からいのちを守る	谷口 英喜／著	評言社	2024.5	493.19/タニ/
いのちを守る水分補給	谷口 英喜／著	評言社	2023.6	498.56/タニ/
医者が教える熱中症対策		榎出版社	2019.7	493.19/イシ/
生食のはなし	川本 伸一／編集代表	朝倉書店	2023.4	498.54/カワ/
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/
口に入れるな、感染する!	ポール・ドーン／著	インターシフト	2021.9	498.54/トイ/
気象病ハンドブック	久手堅 司／著	誠文堂新光社	2022.9	498.41/クテ/
「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/
医師が教える温泉の教科書	早坂 信哉／著	朝日新聞出版	2025.8	492.54/ハヤ/
医者が教えるサウナの教科書	加藤 容崇／著	ダイヤモンド社	2020.3	498.37/カト/
疲労学	片野 秀樹／著	東洋経済新報社	2025.9	498.3/カタ/
疲労と回復の科学	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	片野 秀樹／著	東洋経済新報社	2024.3	498.35/カタ/
休養学基礎	杉田 正明／編著	メディカ出版	2021.7	498.35/スキ/
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/フク/
良い眠りの科学	アビヒナブ・シン／著	原書房	2024.1	498.36/シン/
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/
「植物の香り」のサイエンス	塩田 清二／著	NHK出版	2024.3	499.87/シオ/
アロマセラピーパーフェクトBOOK	アネルズあづさ／著	ナツメ社	2016.8	499.87/アネ/
40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか	永島 計／著	化学同人	2023.7	491.36/ナカ
英国式科学が実証する睡眠の技術	アリス・グレゴリー／著	ニュートンプレス	2021.12	491.37/グレ
睡眠の教科書		ニュートンプレス	2021.9	491.37/スイ
睡眠環境学入門	日本睡眠環境学会／監修	全日本病院出版会	2023.6	491.37/ニホ
意識を失ったとき予防と対応図鑑	加藤 庸子／監修	西村書店	2025.9	493.73/カト
虫と皮膚炎	夏秋 優／著	Gakken	2023.1	494.8/ナツ
やさしく伝えるスキンケア実践ガイド	野村 有子／著	メジカルビュー社	2025.11	494.8/ノム
図解スキンケア	野村 有子／著	南江堂	2025.5	494.8/ノム
汗っかき・多汗症で悩んだら最初に読む本	山城 絵里／著	すばる舎	2025.6	494.8/ヤマ
自律神経	工藤 孝文／著	朝日新聞出版	2022.1	498.3/クテ

動ける体づくり

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
筋肉の科学知識		ニュートンプレス	2023.3	780.19/キ/
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/加/
筋肉の科学知識		ニュートンプレス	2022.1	780.19/キ/
70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一/編著	法研	2017.1	493.18/材/
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/中/
100歳まで健康に生きるための25のメソッド	ルイーザ・フォンタナ/著	東京大学出版会	2022.11	498.38/フ/
背骨を整えれば体は動く!ラクになる!	木村 雅浩/著	青春出版社	2023.2	780.7/キム/
徹底活用!バランスボール大全	菅原 順二/監修	成美堂出版	2020.6	780.7/スガ/
最高のラジオ体操	青山 敏彦/著	朝日新聞出版	2019.7	781.4/アオ/
読むストレッチ	長畑 芳仁/監修	宝島社	2025.3	781.4/ナカ/
基礎から学ぶ!ストレッチング	谷本 道哉/著	ベースボール・マガジン社	2019.1	781.4/タニ/
ヨガを楽しむ教科書	綿本 彰/著	ナツメ社	2022.7	498.34/ワタ/
ソマティクス	トーマス・ハンナ/著	晶文社	2023.5	498.3/ハン/
ケガをせず動けるスポーツ選手をめざす体づくりの教科書	松野 慶之/著	大修館書店	2023.5	780.19/マツ/
介護予防に効く「体力別」運動トレーニング	中村 容一/著	メイテックユニバーサルコンテンツ	2025.2	780.19/ナカ/
基礎から学ぶスポーツトレーニング理論	伊藤 マモル/監修	日本文芸社	2023.1	780.7/イト/

食べて整える

書名	著者	出版社	出版年月	請求記号
野菜が決め手!栄養の「こつ」	佐藤 秀美/著	柴田書店	2023.5	498.58/サト/
機能性野菜の教科書	中野 明正/編著	誠文堂新光社	2020.4	498.52/ナカ/
日本薬膳学会和の薬膳	日本薬膳学会/編	講談社	2024.1	498.58/ニホ/
はじめての薬膳	高木 久代/著	かざひの文庫	2023.12	498.58/タカ/
和の薬膳食材手帖	武 鈴子/著	家の光協会	2019.1	498.58/タケ/
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/フジ/
快眠ごはん	坪田 聡/著	海竜社	2020.5	498.36/ツバ/
カレーのレシピ大図鑑370	水野 仁輔/著	マイナビ出版	2023.5	596/ミズ/
スパイスの可能性	古積 由美子/著	旭屋出版	2023.5	596/コシ/
カレー・バイブル		ナツメ社	2016.8	596/カレ/
スパイスカレー事典	水野 仁輔/著	パイインターナショナル	2016.5	596/ミズ/
わたしに効くハーブ大全	小早川 愛/著	主婦の友社	2021.12	499.87/コハ/
ハーブティーブレンド100	しばた みか/著	山と溪谷社	2018.1	499.87/シバ/
今日のそうめん	日坂 春奈/著	誠文堂新光社	2025.6	596.38/ニツ/
みんなのコンビニ栄養学	濱 裕宣/著	主婦と生活社	2025.5	498.58/ハマ/
からだを心を整える食薬スープ	大久保 愛/著	PHPエディターズ・グループ	2022.8	498.58/オオ/
70歳からのらくらく家ごはん	中村 育子/著	女子栄養大学出版部	2020.2	498.59/ナカ/
電子レンジを活用した調理	肥後 温子/共著	建帛社	2020.2	596/ヒコ/
季節のお漬けもの	山田 奈美/著	家の光協会	2019.3	596.3/ヤマ/
からだによいオイル	井上 浩義/著	慶應義塾大学出版会	2016.5	498.5/イノ/
もっとよくわかる!食と栄養のサイエンス	佐々木 努/編	羊土社	2021.3	491.34/ササ/
咀嚼の本	日本咀嚼学会/編	口腔保健協会	2022.12	491.34/ニホ/
薬膳茶	木下 葉子/著	飯塚書店	2025.7	498.58/キノ/
二十四節気を楽しむ薬膳	薬膳健康づくり研究会/編著	東京農業大学出版会	2018.6	498.58/ヤク/
大原千鶴の「新・豆腐百珍」	大原 千鶴/著	世界文化ブックス	2021.6	596.3/オオ/
傷みにくいお弁当&作りおきおかず	武蔵 裕子/監修・料理	成美堂出版	2011.9	596.4/ムサ/

インターネット情報

【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>

【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/1003123/1052509/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