



## のど・鼻・肺 呼吸器の健康と病気



呼吸は、日常生活で無意識に行っていますが、私たちが生きていく上で不可欠なものです。

呼吸や呼吸器（鼻腔・咽頭・喉頭・気管・肺・胸郭など）の健康や病気について、図書館の資料やインターネット情報を紹介します。多くの知識を身につけ、予防や健康を維持するために役立ててください。

なお、ここで紹介する資料や情報は、その内容をすすめたり保証するものではありません。また、掲載サイトは予告なく変更される場合があります。医療情報については、常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

### 1. 関連キーワード

特定のテーマの情報を探すには、事前に調べたい事柄のキーワードを決めてから調査を始めると効率よく集めることができます。

「肺」「呼吸」「せき」「のど」「鼻」「ぜんそく」「気管」「痰」「風邪」「結核」「いびき」「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」「息切れ」「肺炎」「肺がん」「睡眠時無呼吸症候群」など

### 2. 呼吸・呼吸器の健康と病気に関するweb情報

呼吸・呼吸器の健康と病気に関する国や公共機関のweb情報を紹介します。

厚生労働省：健康・医療

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/index.html)

「結核・感染症対策」「たばこと健康」等、呼吸器疾患に関する政策情報や関連法令等が検索できます。

独立行政法人 環境保全再生機構（大気環境・ぜん息などの情報館）

<http://www.erca.go.jp/yobou/>

ぜん息・COPDの基礎知識、Q&A、用語集の紹介。ぜん息・COPDに関する相談窓口があります。

一般社団法人 日本呼吸器学会

[http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content\\_id=1](http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content_id=1)

呼吸器Q&Aや呼吸器の病気を紹介。専門医師・病院などの県別一覧が閲覧できます。

公益財団法人 難病医学研究財団（難病情報センター：呼吸器系疾患）

<http://www.nanbyou.or.jp/entry/503#09>

公費負担の対象疾患を紹介。各疾患の説明やQ&A、公費対象の認定基準などが閲覧できます。

ちば医療なび

<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

県内の病院・診療所・助産所・薬局などの医療機関の情報を提供しています。

### 3. 図書館で所蔵している関連資料

中央図書館が所蔵している資料の一例です。配架場所が分からない場合は職員にお尋ねください。  
 ※請求記号に“R”のついた資料は、館内をご利用ください。館内で複製（コピー）ができます。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
専門書	呼吸器疾患ビジュアルブック	落合慈之/監修	学研メディカル秀潤社	2011	493.3/コキ
	呼吸リハビリテーションマニュアル 運動療法	日本呼吸リハビリテーション学会呼吸リハビリテーション委員会リキョクグループ/ほか編集	照林社	2012	493.3/コキ
	喘息予防・管理ガイドライン 2012	日本アレルギー学会喘息ガイドライン専門部会/監修	協和企画	2012	493.36/セン/12
	ナースのためのやさしくわかる人工呼吸ケア	樫山鉄矢/ほか著	ナツメ社	2007	492.9/カシ
	やりなおしの吸引・排痰・呼吸介助	富加見美智子/著	メディカ出版	2013	492.9/フカ
	呼吸の事典	有田秀穂/編集	朝倉書店	2006	R/491.33/コキ
気になる症状	咳事典	清益功浩/著	医薬経済社	2010	493.3/キコ
	咳の気になる人が読む本	加藤治文/ほか著	講談社	2012	493.3/カト
	肺と呼吸に不安があるときに読む本	寺本信嗣/監修	小学館	2008	493.38/ハイ
	「いびき」はからだの「赤信号」	巽浩一郎/著	保健同人社	2009	493.3/ツツ
	こんなに怖い鼻づまり！	黄川田徹/著	筑摩書房	2013	496.7/カキ
病気を知る	呼吸のしくみ	北一郎/著	ナツメ社	2005	491.33/キキ
	結核を防ぐ、治す	森亨/監修	講談社	2009	493.89/ケツ
	これだけは知っておきたい患者さんと家族のための気管支喘息の知識	東田有智/編	医薬ジャーナル社	2011	493.36/コレ
	家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック 2012年改訂版	西間三馨/ほか監修	協和企画	2012	493.93/カキ/12
	末舛恵一の肺がん	末舛恵一/著	主婦の友社	2010	493.38/スイ
	肺気腫	千治松洋一/著	日本医学館	2013	493.38/チジ
	サルコイドーシス	長井苑子/著	最新医学社	2012	493.11/カガ
	「COPD<慢性閉塞性肺疾患>」と言われたら…	木田厚瑞/著	保健同人社	2012	493.38/キキ
	バージャー病<ビュルガー病>	岩井武尚/著	保健同人社	2011	493.24/イワ
雑誌	日経ヘルス	日経BP社	健康に関する幅広いテーマにアプローチした雑誌。		
	健康365	エイチアンドアイ	毎日できる運動法や食品、生活習慣などを紹介。		
	NHKきょうの健康	NHK出版	病気の症状・治療・予防法などを専門医が詳しく解説。		
	壮快	マキノ出版	誰でも簡単に実行できる健康増進法を紹介。		



### 市原市以外の図書館や類縁機関の所蔵状況を調べるには

- ①千葉県内図書館横断検索……………千葉県内公共図書館の所蔵状況が検索できます。
- ②国立国会図書館サーチ……………国会図書館、全国都道府県立図書館、政令指定都市立図書館、公文書館、美術館や学術研究機関の図書、論文、デジタル資料を検索できます。
- ③WebcatPlus(ウェブキャットプラス)……………国立情報学研究所による、本・作品・人物の検索サービス。全国の大学等での所蔵状況がわかります。



### 市原市に所蔵していないけれど…

【例】「サルコイドーシスに関する資料」を探しています！という場合  
千葉県内図書館横断検索で探してみると…

『明日にむかって サルコイドーシス友の会20周年記念誌』  
サルコイドーシス友の会／編 中日出版社  
2007年8月

他4件見つかりました。

このようなときは、リクエストしてください。所蔵している図書館から借りて提供します。

## 4. データベースで関連記事を探す

新聞や雑誌の記事データベースは、時事問題を検索するのに有効です。  
図書館内で利用できる商用データベースの閲覧にあたっては、リアルリサーチにお申し出ください。

	データベース名	内容
新聞記事	朝日新聞社記事データベース 「聞蔵」Ⅱテキスト	1984年8月～今日の朝刊までの新聞記事の検索ができます。その他「AERA」創刊号～、「週刊朝日」のニュース記事も検索可能です。
	日本経済新聞社記事データベース 「日経テレコン21」	1975年からの日経4紙の新聞記事が検索できます。 ※一部記事は抄録のみです。



### こんな情報も探せます！

【例】 日本経済新聞社記事データベース「日経テレコン21」  
データ&ランキングから日経 POS 情報・売れ筋商品ランキングを見ると  
「どの分野でどんな商品が売れているか」が週・月ごとに調べることができます。

## 5. 知っておきたい暮らしの窓口

急病センター	0436-21-5771	夜間・休日の急病のとき
休日当番医テレホンガイド 夜間救急当番医テレホンガイド	0436-22-0101	夜間や休日のときに急病患者に対 する応急的な診療を行う病院案内
保健センター	0436-23-1187	検診や健康相談など
いちほら健康・医療相談が 1ヵ月 24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料

## 6. 友の会・患者会・家族会など

日本 ALS 協会 : 千葉県支部 事務局 (川上方) 電話 047-439-8561 <a href="http://als-chiba.org/">http://als-chiba.org/</a> *ALS は、筋萎縮性側索硬化症の略です。
日本呼吸器疾患患者団体連合会 : 電話 03-5840-9433 <a href="http://www.jrs.or.jp/jrs_patient/index.html">http://www.jrs.or.jp/jrs_patient/index.html</a>
NPO 法人日本呼吸器障害者情報センター : 電話 03-5981-1181 <a href="http://www.j-breath.jp/">http://www.j-breath.jp/</a>
全国低肺機能者団体協議会 (全低肺) : 電話/FAX 0471-82-3158
ポリオの会 : 電話/FAX 03-3872-7359 <a href="http://www5b.biglobe.ne.jp/~polio/">http://www5b.biglobe.ne.jp/~polio/</a>
J-LAMの会 (リンパ脈管筋腫症患者と支援者の会) : 電話/FAX 03-5787-7300 <a href="http://j-lam.net/">http://j-lam.net/</a>
サルコイドーシス友の会 : 東日本支部長 (若林方) 電話03-3996-1530 <a href="http://www.ne.jp/asahi/h/sato/">http://www.ne.jp/asahi/h/sato/</a>
中皮腫・アスベスト疾患・患者と家族の会 : 電話 0120-117-554 <a href="http://www.chuuhishu-family.net/w/">http://www.chuuhishu-family.net/w/</a>
呼吸不全友の会 (ホットの会) <a href="http://www3.coara.or.jp/~ookuma/hot/index.html">http://www3.coara.or.jp/~ookuma/hot/index.html</a>



(テーマ候補)

睡眠と脳健康 (長寿一ぼけ防止等・健康・交感神経・副交感神経)

とっさの時 何が出来るか? (救急・AED・応急処置「危険から身を守る」) 8月中作成

さよなら冷たい手足 (冷え性・新陳代謝)

肩こり・腰痛・(首・膝・肘・手足・節々) の痛みやしびれ

がん (各部位がん・女性特有がん・小児がん・血液のがん)

たばこと健康 (喫煙・禁煙・受動喫煙) ブックリストかな? 5月中旬・呼吸器とセットが望ましい

男の更年期・女の更年期

呼吸器 6月中作成

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・心の健康づくり