



知っておきたい 花粉症！



花粉症は風によって媒介される風媒花の花粉が鼻や目などに入って症状を起こす病気です。主な症状はくしゃみ、鼻水、目のかゆみ、流涙などで、ひどい場合には頭痛や睡眠障害を伴うこともあります。原因となる花粉としてはスギやヒノキが知られていますが、その他にカモガヤなどのイネ科の植物、ブタクサなどのキク科の植物が原因になる場合もあります。

花粉症とはどのようなものか、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・症状の緩和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。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情報を集めることができます。

「花粉」「花粉症」「アレルギー性鼻炎」「アレルギー性結膜炎」「アレルギー」「鼻アレルギー」「鼻炎」「飛散予測」「免疫」「免疫療法」「減感作療法」など

2. 花粉症に関するweb情報

花粉症や花粉飛散に関する国や公共機関のweb情報を紹介します。

環境省：花粉情報サイト

<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

花粉症環境保健マニュアルを掲載。環境省花粉観測システムから花粉飛散量の観測や予測等が閲覧できます。

厚生労働省：花粉症特集

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/

花粉症Q&A集。花粉症の治療やセルフケア、スギ花粉を含む食品について紹介されています。

林野庁：スギ・ヒノキ花粉に関する情報

<http://www.rinya.maff.go.jp/j/hozen/kafun/index.html>

スギ・ヒノキ林に関するデータや林業・森林と花粉に関するQ&A、花粉発生源対策を紹介。

公益財団法人日本アレルギー協会

<http://www.jaanet.org/>

アレルギーに関するガイドラインや予防・治療の紹介。看護師・専門医による電話相談が可能です。

一般社団法人日本アレルギー学会

<http://www.jsaweb.jp/>

「専門医・指導医一覧（一般用）」から、都道府県・専門・氏名・施設名で専門医や専門病院の情報を検索できます。

NPO 法人花粉情報協会：花粉いんふお

<http://pollen-net.com/>

全国の花粉飛散予測・観測情報の閲覧、花粉飛散開始日（過去データ）や最新の花粉情報を紹介。

千葉県アレルギー相談センター

<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/alle-nan/allergy/index.html>

アレルギーについて入門から上級向けのQ & A集。看護師や専門医による電話相談が可能です。

ちば医療なび

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

県内の病院・診療所・助産所・薬局などの医療施設の情報が、診療時間・科目、施設名や診療所名、設備や体制、対応する治療内容から検索できます。

3. 図書館で所蔵している関連資料

図書館の蔵書検索機（OPAC）やホームページから書名や著者名、キーワードなどで検索することができます。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。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
花粉症とは	あなたの知らない花粉症の治し方	大久保公裕/著	暮らしの手帖社	2009	493.14/材
	ササッとわかる最新「花粉症」治療法	大久保公裕/著	講談社	2008	493.14/材
	花粉症	大塚博邦/著	保健同人社	2007	493.14/材
	花粉症の最新治療	斎藤洋三/著	主婦と生活社	2007	493.14/サ
	名医のわかりやすい花粉症・アレルギー性鼻炎	今井透/著	同文書院	2005	493.14/イ
	ここまで進んだ花粉症治療法	佐橋紀男/著 花粉情報協会/著	岩波書店	2002	493.14/コ
	やさしいアレルギー性鼻炎の自己管理	大久保公裕/著	医薬ジャーナル社	2008	496.7/材
	やさしいアレルギー性結膜疾患の自己管理	大野重昭/編	医薬ジャーナル社	2002	496.32/ヤ
	やさしい花粉症の自己管理	奥田稔/著	医薬ジャーナル社	2000	493.14/カ
アレルギー	花粉症は環境問題である	奥野修司/著	文藝春秋	2008	653.6/カ
	環境問題としてのアレルギー	伊藤幸治/編著	日本放送出版協会	1995	493.14/ト
	アレルギー疾患ガイド	アレルギー疾患ガイド編集委員会/ 編集	中央法規出版	2006	493.14/ア
	アレルギーはなぜ起こるか	斎藤博久/著	講談社	2008	493.14/サ
	食品免疫・アレルギーの事典	日本食品免疫学会/ 著	朝倉書店	2011	R/491.8/ヨ
症状の緩和	アトピー・ぜんそく・花粉症が治る100のコツ	水嶋文雄/監修	主婦の友社	2012	493.14/ア
	ラクになる花粉症スッキリ対策	西本喜重/監修・編	リヨン社	2009	493.14/カ
	ハーブティー事典	佐々木薫/著	池田書店	2007	499.87/サ
	ハーブ・アロマを楽しむナチュラルソープの つくりかた	梅原亜也子/著	誠文堂新光社	2012	576.5/ウ
	花粉症を軽くする暮らし方	赤城智美/著	コモンズ	2008	493.14/カ

体質改善など	症状別・病気別やっぱり漢方が効く！	矢数圭堂/監修	主婦の友社	2008	499.8/ヨ
	漢方でアレルギー体質を改善する	幸井俊高/著	講談社	2008	493.14/コイ
	身体の中から10歳若返る薬草の秘密	本橋登/著	東京書籍	2007	499.87/ト
	自分のからだと上手につきあうツボ&リンパマッサージ	山田光敏/監修	成美堂出版	2010	492.7/ジブ
	漢方マッサージでからだをリセット	薬日本堂/監修	ナツメ社	2006	492.7/カ
	免疫力アップレシピ	安部良/監修 辻学園/料理監修	コナミデジタルエンタテインメント	2007	498.3/ヲ
	花粉症すっきりうちごはん		ベネッセコーポレーション	2004	493.14/カ
児童向け	保健室で見るアレルギーの本 3巻	近藤とも子/作	国土社	2010	493/コン/3
	からだをまもる免疫のふしぎ	日本免疫学会/編集	羊土社	2008	491/カ
	知っておきたい子どものアレルギー 2巻	向山徳子/監修	汐文社	2008	493/ツツ/2
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	エッセイ	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

- ①千葉県立図書館横断検索……………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……………国会図書館が所蔵する図書・雑誌の総合目録データベース。
国会図書館、全国都道府県立図書館、政令指定都市図書館、
学術研究機関の図書を検索できます。
- ③Webcat-Plus (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。



市原市にはないがこの本が読みたい！

【例】『鼻アレルギー診療ガイドライン』ライフ・サイエンス刊
の最新版が見たい！

千葉県立図書館横断検索で探してみると…

県内所蔵数	5件
所蔵館	県立東部図書館（2002年、2005年、2008年） 浦安市立図書館（2005年） 印西市立図書館（1999年） の所蔵あり。

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

新聞や雑誌の検索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、レファレンスカウンターにお申し出ください。

	データベース名	内容
論文・雑誌記事	国立国会図書館 NDL-OPAC 雑誌記事索引	国内で刊行された学術雑誌や紀要を中心とした雑誌記事が検索できます。 ※本文は表示されません。
	C i N i i (サイニイ) 論文情報ナビゲータ	国立情報学研究所が提供するサイト。学術雑誌と研究紀要の論文情報を検索できます。 ※オープンアクセスを除き、本文は表示されません。
新聞記事	朝日新聞社記事データベース「聞蔵テキストⅡ」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	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」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	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。



こんな記事が見つかります！

【例】花粉症対策の新商品を調べる

日本経済新聞データベース「日経テレコン21」で、“花粉症”“対策”で1ヶ月以内の記事を検索すると…

記事	鳥居薬品が舌下剤申請、スギ花粉症、免疫療法候補。
記事出所	日経産業新聞
年月日	2013年1月4日
ページ	9ページ
記事内容	鳥居薬品はスギ花粉症に対する免疫療法薬候補「TO-194SL（開発番号）」について、製造販売承認を申請したと発表した。舌下にとどめて体内に吸収させる「舌下投与」タイプである点が特徴。（以下略）

他8件の記事が見つかりました。

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
いはら健康・医療相談ダイヤル24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料