



目の健康

～読書を楽しむために～



目（視覚）は、五感の中で外界から最も多くの情報が得られる大切な器官の一つです。昨今、パソコンや携帯電話が日常生活に欠かせないものになり、知らないうちに目を酷使している方が増えているそうです。また、様々な目の病気が原因で視力が低下し不自由をする場合もあります。

目の健康について、図書館の資料やインターネット情報を紹介します。正しい知識を身につけ、日頃から目の健康に心がけてください。

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るには、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。

「視力」「視力回復」「近視」「遠視」「乱視」「コンタクトレンズ」「ロービジョン」「ドライアイ」「疲れ目」「眼精疲労」「白内障」「緑内障」「黄斑変性」「網膜」「角膜」「視野」など

2. 目の健康・目の病気に関するweb情報

目の健康・目の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 http://www.mhlw.go.jp/ 健康・医療に関わる国の政策・施策情報などが公開されています。
日本眼科学会 http://www.nichigan.or.jp/index.jsp 目の病気や公開講座、関連リンク集の紹介。都道府県別に氏名から専門医を検索できます。
日本眼科医会 http://www.gankaikai.or.jp/ 専門医による目の健康情報コラムや全国のロービジョンケア施設の紹介があります。
千葉県医師会 http://www.chiba.med.or.jp/ 健康管理のコツや健康コラム。医療機関名・住所・診療科から医療機関が検索できます。
ちば医療なび http://www.iryopref.chiba.lg.jp/ 各医療機関や薬局が県に報告した情報を集約し県が公開しています。

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。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
眼科学	高野敬仲 幕末の眼科医	千葉県立関宿城博物館／編集	千葉県立関宿城博物館	2004	496.02/効
	おもしろ看護眼科学	喜多 美穂里／著	メディカ出版	2002	496.96/効
	めざせ！眼科検査の達人	八木 幸子／著	メディカ出版	2002	496.2/ヤキ
	眼鏡学	赤木 五郎／著	メディカル葵出版	1992	496.42/ア
	スポーツ眼科	金井 淳／監訳	ナッブ	1999	496.38/スホ
	目の事典	三島 済一／総編集	朝倉書店	2003	R/496.03/メ
気になる症状	よくわかる目の病気と目の異常	笹田 久美子／著	成美堂出版	2001	496/サ
	暮らしのなかの視野	吉田 雅子／著	大活字社	2009	496.43/ヨシ
	こんな眼にあったら	赤星 隆幸／監修	人間と歴史社	2005	496.2/コン
	これで解決！眼のトラブル相談室	井上 賢治／編	共同通信社	2010	496.2/コレ
視力は良くなる	決定版！どんどん目が良くなるマジカル・アイ	徳永 貴久／監修	宝島社	2002	496.41/ドン
	眼力の鍛え方	石垣 尚男／著	新潮社	2009	780.18/イ
	スポーツのための速読ビジョントレーニング	内藤 貴雄／著	池田書店	2010	780.19/ナイ
	眼ヨガ	龍村 修／著	日貿出版社	2011	496.4/ツツ
	目年齢を若返らせる、視力がよくなる100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	2011	496.41/メ
	1日5分！大人のビジョン・トレーニング	北出 勝也／監修	講談社	2012	491.37/イ
子どもの目	成績がみるみる上がる視力トレーニング	中川 和宏／著	主婦の友社	2010	496.41/カ
	知っておきたい子どもの目のケア	宮永 嘉隆／監著	少年写真新聞社	2007	496/ツツ
	子どもの目の健康を育てる	枝川 宏／著	草土文化	2003	496/イダ
	子どもの近見視力不良	高橋 ひとみ／著	農山漁村文化協会	2008	496.42/効
	赤ちゃん・子ども病気百科	細谷 亮太／監修	主婦の友社	2008	598.3/カ
	病気&ホームケア	渡辺 博／監修	ベネッセコーポレーション	2012	598.3/ヒョ
向け 子ども	げんきなまいにち	長屋 幸郎／監修	ばすてる書房	2004	K/498/ケン
	めはいっしょうけんめい	川崎 敦子／文	岩崎書店	2004	K/498/カ
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。		
	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の図書を検索できます。
- ④Webcat-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。



市原市に所蔵していないけれど…

【例】『医療従事者のための眼科学』 医学書院 2001年刊が
市原市にはないけれど読んでみたい！ という場合

千葉県立図書館横断検索で探してみると…

県内所蔵数	2件
所蔵館	県立西部図書館 千葉市中央図書館
	に所蔵あり。

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 (ジニイ) 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」Ⅱテキスト ※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



こんな記事が見つかります！

【例】視力に関する新聞記事を探す

朝日新聞記事データベース「聞蔵Ⅱテキスト」で、“視力”“回復”と検索してみると…

記事	ベストセラー名医直伝、死ぬまで寝たきりにならない食生活18のポイント
記事出所	週刊朝日
年月日	2012年9月21日
ページ	113
記事内容	ポリフェノールには、ぶどうやブルーベリーのような視力回復にも効く色の成分アントシアニンのほか、豆乳や豆腐、きな粉などに含まれるイソフラボンや緑茶紅茶の苦味成分カテキンがあります。

他 15 件の記事が見つかりました。

【例】コンタクトと目の疾患に関する商品記事を調べる

日本経済新聞社記事データベース「日経テレコン21」で、“コンタクト”“販売”“疾患”をかけた記事検索してみると…

<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクト不適正使用、目に障害、3年で69件厚労省まとめ 2012/09/27 日本経済新聞 夕刊 16 ページ ・チバビジョンのソフトコンタクト、角膜疾患の治療用で承認 ——1ヶ月連続装用可能。 2012/07/30 日本経済新聞 17 ページ ・ボシュロム・ジャパンとトプコン子会社、白内障と網膜硝子体の両手術を行える眼科外科手術装置で販売提携 2012/01/23 プレリリースメーカー

他59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
いちほら健康・医療相談が 14/24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料

