



熱中症には ならないぞ！



暑くなると心配なのが、熱中症。大病じゃないからと軽く見ると、死にいたる危険もあります。震災以降節電が叫ばれ、冷房も遠慮がちになりますが、工夫して涼をとり、上手に暑い季節を過ごしたいものです。

熱中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。正しい知識を身につけ、日頃から予防を心がけてください。

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。

「熱中症」「暑熱障害」「熱射病」「日射病」「脱水症」「熱疲労」「クールビズ」「ヒートアイランド」「グリーンカーテン」「緑のカーテン」「涼しく」「節電」「応急手当」など

2. 熱中症に関するweb情報

熱中症に関する国や公共機関のweb情報を紹介します。

環境省：熱中症情報

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

熱中症予防サイト・熱中症環境保健マニュアルなどのサイトの案内。

総務省消防庁：熱中症情報

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

都道府県別熱中症傷病者搬送人員数がわかります。症状や手当の書かれたリーフレットも。

気象庁：熱中症に注意

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

気温の予測情報・天気予報・観測情報・ヒートアイランドについて。

日本生気象学会：「日常生活における熱中症予防指針」

<http://www.med.shimane-u.ac.jp/assoc-jpnbiomet/pdf/shishinVer2.pdf>

気温が体に及ぼす影響と予防方法について、詳しく書いてあります。

市原市：熱中症を予防しましょう

<http://www.city.ichihara.chiba.jp/055ho-center/nettyuushou.html>

イラスト入りで分かりやすいリーフレットがダウンロードできます。

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	
熱中症	知って防ごう熱中症	田中英登／著	少年写真新聞社	2008	493.19/ヲ	
	熱中症	日本救急医学会／編	へるす出版	2011	493.19/初	
	熱中症を防ごう	堀江正知／著	中央労働災害防止協会	2009	498.8/利	
	季節の変化と子どもの病気	伊東繁／著	大月書店	2005	493.9/ト	
涼しく暮らす	緑の力	育てて楽しむはじめての緑のカーテン	緑のカーテン応援団／著	家の光協会	2011	629.7/ヲ*
		緑のカーテンの育て方・楽しみ方	緑のカーテン応援団／編著	創森社	2009	629.7/ミ*
		育てておいしいはじめてのゴーヤ+島やさい図鑑	八月社／編	主婦の友社	2009	626.2/ヲ*
		「屋上緑化」完全ガイド	船瀬俊介／著	築地書館	2003	518.85/ヲ
	アイデア勝負	簡単エコで 涼しい暮らし 暖かい暮らし	美快生活クラブ／編	はまの出版	2007	590/カ
		涼しい暮らしのアイデア帖	アспект編集部／編	アспект	2011	590/ス*
夏を涼しく暮らす 188 のルール			エクスマレッジ	2011	590/ヲ	
暑さに負けない体力作り	運動する	病気知らずの運動法	山本ケイイチ／著	PHP研究所	2011	780.7/ヤマ
		50代からの体力アップ・トレーニング術	武田寛行／著	かんき出版	2006	498.3/ヲ
		イラスト版からだあそび 子どもとマスターする46の体力づくり	羽崎泰男／編著	合同出版	2006	781.9/ハザ*
	栄養を摂る	「効く食材」で涼しくなる	信川敏子／監修	世界文化社	2011	498.58/キ
		おじいおばあが食べてきた沖縄の元気料理	西大八重子／著	日本書院本社	2008	596.21/ニ
		からだの不調を食事で治す	工藤一彦／編著	女子栄養大学出版部	2001	498.58/ト*
	良く眠る	今度こそ「快眠」できる12の方法	内山真／監修	阪急コミュニケーションズ	2011	498.36/コン
		快眠ハンドブック	梶村尚史／著	PHP研究所	2009	498.36/カ*
		不眠が治る「魔法の音」CDブック	篠原佳年／著	マキノ出版	2005	498.36/シ
応急手当	家庭の医学		保健同人社	2008	R598.3/ヲ	
	覚えておこう応急手当	加藤啓一／監修	少年写真新聞社	2008	492.29/カ	
	家族を守る健康管理&応急手当ハンドブック	中安邦夫／監修	家の光協会	2011	598.3/カ*	
	一目でわかる応急手当	福井次矢／監修	主婦と生活社	2006	598.3/ス*	
お子さんと一緒に	保健室で見る本 3. 病気と手当	近藤とも子／著	国土社	2003	K498/ホ/3	
	病気・けががよくわかる事典	巷野悟郎／監修	PHP研究所	2006	K492/ヒ/ヨ	
	すぐに役立つ救急手当 2. アウトドア編	浅井利夫／監修	汐文社	2006	K492/ス*	
	ネッチュウショーにようじん!	こがしわかおり／作	教育画劇	2008	紙芝居	
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】『高温環境とスポーツ・運動 熱中症の発生と予防対策』

篠原出版 2007年刊が 市原市にはないけれど 読みたい! 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	3件
所蔵館	県立東部図書館 千葉市中央図書館 成田市立図書館
	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、リ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 (サ仁イ) 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】熱中症予防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、“熱中症”“予防”と検索してみると…

記事	夏ばて、湯船で和らげる be・LIFE特集
記事出所	朝日新聞 マリオン特集1
年月日	2012年6月3日
ページ	29
記事内容	夏ばてや冷房病など夏特有の体の不調は、湯船につかることで和らげられる。「ぬるめ」「熱め」それぞれの風呂の効能や入り方、湯の中でできる体の整え方を、専門家に聞く。

他9件の記事が見つかりました。

【例】この夏の熱中症予防対商品を調べる

日本経済新聞社記事データベース「日経テレコン21」で、“熱中症”と“新製品”をかけあわせ、最近3カ月に限定して記事検索してみると…

<ul style="list-style-type: none"> 水分と潤い補う美容系飲料、ポーラ（新製品） 2012/06/01 日経MJ（流通新聞） 13 ページ 森永乳業、すっきりとした後味のバニラプリン 「夏仕上げ焼プリン 焼塩バニラ」を発売 2012/05/28 プレスリリース メーカー 同時に2カ所の温湿度計測、シチズン・システムズ（新製品） 2012/05/23 日経MJ（流通新聞） 11 ページ
--

他20件の商品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・医療相談ダイヤル24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料