

ストレスと健康についての資料を探す

○キーワードで探す

探したいことが決まっている場合、先にその事柄についてのキーワードを決めておくと、効率よく情報を集めることができます。

(例) 「ストレス」、「精神衛生」、「精神医学」、「人間関係」、「健康」、「健康法」、「生活習慣」、「疲労」、「免疫」 など



○参考図書で調べる場合

事典・辞書・ハンドブック等、調べるために使う本を参考図書とよびます。

| 分類 | 資料名 | 出版社 | 出版年 |
|-----------|--------------------|----------|------|
| 490 ビ | 病気がわかる事典 | 成美堂出版 | 2021 |
| 490 カ | 家庭の医学 | 主婦の友社 | 2020 |
| R/490.3 コ | コ・メディカル版ステッドマン医学辞典 | メジカルビュー社 | 2010 |

○関連の図書を探す

医療の分類は490番から始まります。本棚の上にある「4」の数字が目印です。

ストレス解消方法などの本

| 分類 | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 |
|---------|---------------------|----------|------|------|
| 498.8 セ | 精神科医が教える会社がつらくなくなる本 | 精神科医Tomy | 扶桑社 | 2023 |
| 498.3 ス | 心療内科医が教える本当の休み方 | 鈴木宇裕介 | アスコム | 2023 |
| 361.4 イ | 人間関係の9割は逃げていい | 井口晃 | すばる舎 | 2023 |
| 159 キ | 泣きたい日の人生相談 | 岸見一郎 | 講談社 | 2023 |
| 371.4 ハ | 子どものSOSの聴き方・受け止め方 | 半田一郎 | 金子書房 | 2023 |

健康になるための本

| 分類 | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 |
|---------|------------------|---------|-----------|------|
| 491.8 モ | 『いつも体調が良い人』になる方法 | ヘザー・モディ | ユーキャン学び出版 | 2023 |
| 498.3 ス | 私を整える。 | 鈴木七重 | エクスナレッジ | 2023 |
| 498.3 ハ | 健康になる技術大全 | 林英恵 | ダイヤモンド社 | 2023 |
| 493.7 ミ | メンタルは食事が9割 | 宮島賢也 | アスコム | 2023 |
| 498.3 マ | 「毎日疲れない」にいいこと超大全 | 工藤孝文 | 宝島社 | 2022 |

病院紹介に関する本

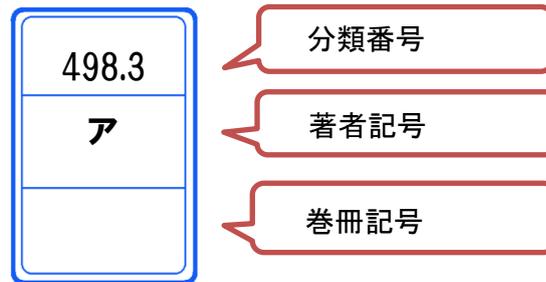
| 分類 | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 |
|------------|--------------------------|-------|--------|------|
| 494.5 メ | 名医があなたの不安を解消！名医のいる病院2024 | | 医療新聞社 | 2024 |
| 498.1 サ 23 | 最新治療データで探す名医のいる病院2023 | | 医療新聞社 | 2023 |
| 498.1 シ 23 | 手術数でわかるいい病院 | | 朝日新聞出版 | 2023 |
| 498.1 イ | ネット時代のやっつけられない病院・医師選び | 五十嵐淳哉 | 青春出版社 | 2022 |

薬に関する本

| 分類 | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 |
|------------|----------------|-----|------------|------|
| 499.1 チ 24 | 治療薬ハンドブック2024 | 堀正二 | じほう | 2024 |
| 499.1 コ 24 | お薬事典 2024-25年版 | 郷龍一 | ユーキャンまなび出版 | 2023 |

○分類番号

分類番号とは、本の背表紙についているラベルの番号のことです。
本棚で番号順に並んでいるため、本を探す時の目印となります。



○職員に聞いてみる

医療の世界は日々進歩しています。
図書館では定期的に新しい本を購入しています。
※少し古くなった本は書庫にあります。
お探しの本が見つからない場合は、職員がお手伝いします。
お気軽に声をおかけ下さい。

○図書館にない資料を探している時

可児市立図書館にない本を入手したい時は、カウンターにお越しください。
市内の図書館にない場合、市外の公共図書館から借りることができるかもしれません。
予約(リクエスト)用紙に必要な事柄をご記入の上、お申込み下さい。
(書名、著者名、出版社など、できるだけ詳しく書いてください)

また、岐阜県内の図書館の蔵書を調べることができるWEBページもあります。

「岐阜県図書館」 <http://www.library.pref.gifu.lg.jp/>

「岐阜県内図書館横断検索」 http://ufinity07.jp.fujitsu.com/gifu/?page_id=51

「カーリル 日本最大の図書館検索」 <https://calil.jp/>

○インターネットで探す

「こころの情報サイト」 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

<https://kokoro.ncnp.go.jp>

- ①[ストレスとセルフケア]…ストレスとは何か、セルフケアの仕方、がわかります。
- ②[こころの不調やストレス症状]…心の病気の初期サインがわかります。

「健康長寿ネット」(公益財団法人長寿科学振興財団) <https://www.tvoiyu.or.jp/net/index.html>

「健康長寿とは」→「健康長寿とところ」→

「健康長寿に影響するストレス」の項目があります

「岐阜県庁公式HP 岐阜県内病院一覧」 <http://www.pref.gifu.lg.jp/>

- ①トップページより[子ども・女性・医療・福祉]へ
- ②[医療]のなかの[医療機関・保健所等]へ
- ③[病院名簿]で病院施設・診療所・救急医療施設の一覧が確認できます。

「ぎふ救急ネット」 <http://www.gg.pref.gifu.lg.jp/>

救急医療情報 ・最寄りの救急医療機関がわかります