



# 体を大切に




## 風邪やインフルエンザに負けない体を作ろう

小田原市立かもめ図書館 平成22年11月号

PC : [http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/a\\_top/](http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/a_top/) 携帯 : <http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/i/>

\*\* インターネットから本の予約ができます! \*\*



ここで紹介している本は、すべてかもめ図書館で所蔵している本です  貸出中のときは予約することもできます

風邪やインフルエンザがはやる季節。病気や感染症を正しく知り、免疫力をつけてその予防をしましょう。また、食事や栄養に気をつけ丈夫な体を作ってください。



知って防ごう  
『かぜとインフルエンザ』  
岡部 信彦 著  
少年写真新聞社

「鼻かぜから新型インフルエンザまで」の副題で、かぜとインフルエンザの原因やウイルス感染について、またその予防と治療について、イラストによりビジュアルでわかりやすく書かれています。



改訂版『新型インフルエンザ対策  
ハンドブック』  
岡田 晴恵 著  
角川SSコミュニケーションズ

新型インフルエンザについて、どんな影響があるのか、どうしたら乗り越えられるのか、個人ではどんな準備をしておけばよいのかという家庭での対策まで、Q&Aの形式で具体的に示されています。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
<b>インフルエンザやウイルスについて</b>				
インフルエンザ感染爆発 見えざる敵＝ウイルスに挑む	デイビッド・ゲッツ／著	金の星社	2005	* 493
知って安心かぜ対策 さよなら！不快症状	小菅 孝明／監修	旬報社	2005	493.3
知ろう！防ごう！インフルエンザ1 新型インフルエンザはなぜこわい？	田代 真人／監修	岩崎書店	2009	* 493
知ろう！防ごう！インフルエンザ2 インフルエンザの予防と対策	田代 真人／監修	岩崎書店	2009	* 493
知ろう！防ごう！インフルエンザ3 感染症と医学の歴史	田代 真人／監修	岩崎書店	2009	* 493
インフルエンザ大流行の謎 (NHKブックス 907)	根路銘 国昭／著	日本放送出版協会	2001	493.8
今年はどうする？インフルエンザ 疑問だらけの予防接種と特効薬	母里 啓子／監修	ジャパンマシニスト	2005	493.8
新型インフルエンザ 世界がふるえる日	山本 太郎／著	岩波書店	2006	S 493.8
パンデミック・フルー 新型インフルエンザXデーハンドブック	岡田 晴恵／著	講談社	2006	493.8
かぜとインフルエンザ 知って防ごう	岡部 信彦／著	少年写真新聞社	2008	493.8
インフルエンザパンデミック 新型ウイルスの謎に迫る	河岡 義裕／著	講談社	2009	S 493.8
インフルエンザ21世紀 (文春新書)	瀬名 秀明／著	文芸春秋	2009	S 493.8
グレート・インフルエンザ	ジョン・バリヤー／著	共同通信社	2005	493.8
新型インフルエンザ2つの怖さ H1N1パンデミックと「風評パンデミック」	こどもくらぶ／編集	同友館	2009	* 498
新型インフルエンザが日本を襲う！ 恐るべき強毒性ウイルス	大西 正夫／著	ランダムハウス	2009	498.6
Xデーにそなえる新型インフルエンザ完全対策ブック	岡田 晴恵／著	朝日新聞出版	2008	498.6
ママが守る！家庭の新型インフルエンザ対策 お金をかけず簡単にできる予防と看護	高木 香織／著	講談社	2009	498.6
図解新型インフルエンザ対策Q&A 家庭・職場・教育施設での対策がすぐ分かる！	亀田 高志／著	エクスナレッジ	2009	498.6
新型インフルエンザ対策ハンドブック 強毒性H5N1型ウイルス襲来に備える！	岡田 晴恵／著	角川SSC	2009	498.6
インフルエンザは征圧できるのか	青野 由利／著	新潮社	2009	498.6
新型インフルエンザの企業対策 事業継続と社会的責任	岡田 晴恵／編著	日本経済新聞出版	2009	336.4
H5N1 強毒性新型インフルエンザウイルス日本上陸のシナリオ	岡田 晴恵／著	ダイヤモンド社	2007	493.8
厚労省と新型インフルエンザ (講談社現代新書)	木村 盛世／著	講談社	2009	S 498.6
最強ウイルス 新型インフルエンザの恐怖 (NHKスペシャル)	NHK「最強ウイルス」プロジェクト	日本放送出版協会	2008	493.8
ウイルスってなんだろう (岩波ジュニア新書)	岡田 吉美／著	岩波書店	2005	YA S 491
ウイルスの正体を捕らえる ヴェロ細胞と感染症	清水 文七／著	朝日新聞社	2000	491.7

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
よくわかる細菌と感染のはなし	瀧 龍雄 / 著	日本実業出版社	2000	491.7
出番を待つ怪物ウイルス 彼らはすぐ隣りにいるs)	根路銘 国昭 / 著	光文社	2004	491.7
図解ウイルス感染症がわかる本 暮らしのなかの危険な病気を防ぐ!	田口 文章 / 監修	成美堂出版	2005	493.8
SARS キラーウィルスの恐怖	船瀬 俊介 / 著	双葉社	2003	493.8
<b>感染症について</b>				
ビジュアル博物館 第84巻 感染症		同朋舎	2001	403.8
生命科学の今を知る 1 感染症		文溪堂	2004	* 460
OTSUKA新漫画ヘルシー文庫4V.013 知って防ごう新しい感染症	日本学校保健会 / 監修	大塚製薬	2005	* 490
人類vs感染症 (岩波ジュニア新書)	岡田 晴恵 / 著	岩波書店	2004	YA S 493
薬が効かない ヒトと感染症のたたかい	中島 祥吉 / 著	丸善	2000	493.8
ヒトに伝染(うつ)るペットの病気人獣共通感染症ZOOZOOIS	兼島 孝 / 著	実業之日本社	2002	493.8
パンデミック・シミュレーション 感染症数理モデルの応用	大日 康史 / 著	技術評論社	2009	498.6
パンデミックとたたかう (岩波新書 新赤版)	押谷 仁 / 著	岩波書店	2009	S 498.6
感染症とたたかう インフルエンザとSARS	岡田 晴恵 / 著	岩波書店	2003	S 493.8
感染症の科学 うつろしくみと予防 (メディカルサイエンスシリーズ)	宮地 勇人 / 著	東海大学出版会	2004	493.8
これだけは知っておきたい人獣共通感染症	神山 恒夫 / 著	地人書館	2004	493.8
感染症 広がり方と防ぎ方 (中公新書)	井上 栄 / 著	中央公論新社	2006	S 493.8
微生物vs. 人類 感染症とどう戦うか	加藤 延夫 / 著	講談社	2005	S 493.8
感染症との闘い (科学の最前線)	サイエンティフィック・アメリカン	日本経済新聞社	2005	493.8
感染症は世界史を動かす (ちくま新書)	岡田 晴恵 / 著	筑摩書房	2006	S 493.8
サッとわかる感染症	岡部 信彦 / 著	講談社	2007	493.8
こどもの感染症 予防のしかた・治しかた	金子 光延 / 著	講談社	2008	493.9
これだけは知っておきたい食中毒・感染症の基礎知識	橋本 秀夫 / 著	中央法規出版	2002	498.5
海外旅行の感染症から身を守る本 (聖路加国際病院健康講座)	古川 恵一 / 監修	双葉社	2003	498.6
感染症と免疫のしくみ はしか・結核から新型インフルエンザまで	生田 哲 / 著	日本実業出版社	2007	493.8
<b>免疫とは</b>				
現代免疫物語 花粉症や移植が教える生命の不思議	岸本 忠三 / 著	日本経済新聞社	2000	491.8
絵でわかる免疫	安保 徹 / 著	講談社	2001	491.8
医療が病いをつくる 免疫からの警鐘	安保 徹	岩波書店	2001	491.8
免疫学問答 心とからだをつなぐ「原因療法」のすすめ	安保 徹 / 著	河出書房新社	2002	491.8
実践「免疫革命」爪もみ療法がん・アトピー・リウマチ・糖尿病も治る	福田 穂 / 〔著〕	講談社	2004	S 492.7
病気は自分で治す 免疫学101の処方箋	安保 徹 / 著	新潮社	2006	492.7
アレルギーはなぜ起こるか ヒトを傷つける過剰な免疫反応のしくみ	斎藤 博久 / 著	講談社	2008	S 493.1
なぜか免疫力が高い人の生活習慣	石原 結実 / 著	幻冬舎	2004	498.3
子どもの「免疫力」を高める方法	藤田 紘一郎 / 著	PHP研究所	2006	498.7
賢い食べ物は免疫力を上げる (講談社+α新書)	上野川 修一 / 〔著〕	講談社	2004	S 498.5
自然療法が「体」を変える 免疫力が増幅する“クスリを使わない”医学	東城 百合子 / 著	三笠書房	2005	498.5
免疫力をつける食事とおかず おいしく食べて医者いらず	宗像 伸子 / 〔著〕	グラフ社	2003	498.5
<b>食事などで健康・体力づくりを</b>				
病気・症状別おばあちゃんの知恵450 いますぐできる!	主婦の友社 / 編	主婦の友社	2009	492.7
風邪とごはん ひく前 ひいた ひいた後	渡辺 有子 / 著	筑摩書房	2009	493.3
心にやさしい和の薬膳 健康を約束する目的別薬膳		竹書房	2003	498.5
家庭薬膳FOUR SEASONS 和洋中韓完全オリジナル40レシピ	佐藤 ゆかり / 著	日貿出版社	2007	498.5
昔ながらの健康食今こそ見直したい、日本の伝統食と発酵食のチカラ		学研	2008	498.5
ふだん着の薬膳 旬を楽しむ81の簡単レシピ	日本中医食養学会 / 著	朝日新聞出版	2009	498.5
野菜の力をいかす和食薬膳レシピ	武 鈴子 / 著	家の光協会	2009	498.5
家庭でできる薬膳料理 身近な材料で健康づくり!	成田 和子 / 著	日本文芸社	1998	596
はじめての薬膳クッキング	植山 美保 / 著	主婦の友社	1998	596
食べて治す健康おかず革命 毎日の食卓に出せる		主婦の友社	1997	596
雑穀米の神秘 注目の食材完全紹介	大谷 ゆみこ / 監修・料理	マガジントップ	2002	596.3
こども漢方 家庭でできる、幼児と小学生の健康づくり事典	劉影 / 著	小学館	1996	598.3
旬がおいしい野菜事典 健康365日	田中 由美 / 監修	学研	2009	626
これからの健康とスポーツの科学	安部 孝 / 編	講談社	2000	780.1
50歳からの健康エクササイズ 体操・運動・安全・栄養	米国国立保健研究所	岩波書店	2001	780.1
50歳からの体力づくり	山崎 元 / 監修	大泉書店	2003	780.7