

# “痛み”と向きあう



愛媛県立図書館医療健康情報コーナー展示  
 <平成30年9月29日から平成30年11月29日まで>

10月8日は、日本整形外科学会が定めた「骨と関節の日」です。  
 厚生労働省が行った「国民生活基礎調査」によると、  
 「最も気になる症状」として、上位を占めているのが、  
 腰痛、手足の関節痛、肩こりといった運動器の痛みです。  
 なかには慢性的になって、日常生活に支障をきたしている方も多くいます。  
 今回は、様々な痛みについての基礎知識や治療法、予防法等についての資料を集めました。  
 【参考】「国民生活基礎調査 平成28年第2巻 全国編」（厚生労働統計協会 2018年刊）

※リストに掲載している資料は、この分野の所蔵資料の一部です。

No.	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
1	痛みと鎮痛の基礎知識	小山 なつ／著	技術評論社	2016.12	491.37-コナ-2016
2	医療従事者のための痛みガイドブック	小川 節郎／編著	技術評論社	2015.10	492-オセ-2015
3	はじめてのタクティールケア	木本 明恵／総監修	日本看護協会出版会	2016.11	492-ハジ-2016
4	慢性痛の心理療法ABC	山本 達郎／編集	文光堂	2016.3	492-マン-2016
5	慢性疼痛治療ガイドライン		真興交易(株)医書出版部	2018.3	492-マン-2018
6	寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方	荒井 秀典／著	河出書房新社	2016.5	493.18-アヒ-2016
7	100歳まで元気であるための歩き方&杖の使い方	西野 英行／著	翔泳社	2017.9	493.18-ニヒ-2017
8	関節リウマチ	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2016.9	493.63-カン-2016
9	リウマチの最新治療	吉野 禎一／監修	主婦の友社	2015.1	493.63-リウ-2015
10	痛くないストレッチ	三木 英之／監修	KADOKAWA	2016.3	493.6-イタ-2016
11	ウルトラ図解くび・肩・背中の痛み	手塚 正樹／監修	法研	2016.6	493.6-ウル-2016
12	ウルトラ図解腰・ひざの痛み	柳本 繁／監修	法研	2016.2	493.6-ウル-2016
13	線維筋痛症診療ガイドライン 2017	日本線維筋痛症学会／編	日本医事新報社	2017.10	493.6-セン17-2017
14	自分で治す! 腱鞘炎	高林 孝光／著	洋泉社	2018.4	493.6-タタ-2018
15	肩こりの9割は自分で治せる	竹井 仁／[著]	イースト・プレス	2016.7	L 493.6-タヒ-2016
16	よくわかる腰痛症の原因と治し方	中尾 浩之／著	秀和システム	2016.9	493.6-ナヒ-2016
17	触れてわかる腰痛診療	井須 豊彦／編著	中外医学社	2015.7	493.6-フレ-2015
18	腰痛の病態別運動療法	金岡 恒治／編集	文光堂	2016.3	493.6-ヨウ-2016
19	よくわかる痛風・高尿酸血症を治すおいしい食事	金澤 良枝／監修	主婦の友社	2016.2	493.6-ヨク-2016
20	ロコモティブシンドロームのすべて	中村 耕三／監修	日本医師会	2015.7	493.6-ロコ-2015
21	ペインクリニック治療指針	日本ペインクリニック学会治療指針検討委員会／編	真興交易(株)医書出版部	2016.6	494.24-ペイ-2016
22	患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド	日本緩和医療学会ガイドライン統括委員会／編集	金原出版	2017.6	494.5-カン-2017
23	やさしいがんの痛みの自己管理	武田 文和／著	医薬ジャーナル社	2015.8	494.5-タフ-2015
24	完全図解坐骨神経痛のすべて	田村 睦弘／監修	主婦の友社	2018.4	494.66-カン-2018
25	坐骨神経痛	久野木 順一／著	主婦の友社	2015.12	494.66-クジ-2015
26	<<くび・肩の痛み>頸椎症・五十肩を治すコツがわかる本	竹川 広三／監修	主婦の友インフォス	2016.10	494.66-クビ-2016
27	頸椎症性脊髄症診療ガイドライン 2015	日本整形外科学会／監修	南江堂	2015.4	494.66-ケイ15-2015
28	図解手足のしびれをスッキリ解消させる! 最新治療と予防法	平林 冽／監修	日東書院本社	2016.1	494.66-ズカ-2016
29	変形性脊椎症	播谷 勝三／著	ミネルヴァ書房	2017.3	494.66-ハカ-2017
30	腰痛、首の痛み、手足のしびれ	持田 譲治／総監修	NHK出版	2015.12	494.66-ヨウ-2015
31	名医が教える足のお悩み完全解決バイブル	高倉 義典／著	誠文堂新光社	2016.9	494.67-タヨ-2016
32	詳しくわかるひざ・股関節の痛みの治療と安心生活	宗田 大／監修	主婦と生活社	2017.10	494.77-クワ-2017
33	<ひざの痛み>変形性膝関節症を治すコツがわかる本	竹川 広三／監修	主婦の友インフォス	2017.1	494.77-ヒザ-2017
34	変形性股関節症診療ガイドライン 2016	日本整形外科学会／監修	南江堂	2016.5	494.77-ヘン16-2016
35	変形性関節症	伊藤 宣／著	ミネルヴァ書房	2017.1	494.77-ヘン-2017
36	むち打ち損傷ハンドブック	遠藤 健司／編著	丸善出版	2018.1	494.77-ムチ-2018
37	変形性ひざ関節症	八木 貴史／著	主婦の友社	2017.3	494.77-ヤタ-2017
38	街歩きボールウォーキング	安藤 邦彦／著	主婦の友インフォス情報社	2014.5	498.35-アク-2014
39	その痛みやモヤモヤは「気象病」が原因だった	渡邊 章範／著	青春出版社	2015.7	498.41-ワタ-2015
40	病氣と不調を自分で治す! 家庭おくり大事典	長屋 憲／監修	主婦の友社	2017.2	498.58-ビョ-2017