



メディカルパスについて

図書館を上手に活用するための「調べ方ガイド」です。

愛知医科大学、尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市の図書館で利用できる資料を中心に、図書館員がお勧めする情報を掲載しています。お役立てください。

なお、図書館員は医療相談には応じかねます。図書館利用に関するご質問であれば、遠慮なくお申し出ください。

★資料が貸出中等の場合があります。事前にお問合せいただくことをおすすめします。

自己診断は禁物です。診断・治療については必ず医師にご相談ください。

日本人の多くは腰痛で悩んでいます！

日常的な体調不良で一番多く挙げられるのは「腰痛」です。20代後半から「肩こり」に次いで多く、60歳を超えると「肩こり」を抜き、トップの座につきます。特に男性に腰痛を抱えている人が多いようです。

(国民生活基礎調査 2010年
[厚生労働省])

1. 腰痛に関係する言葉

腰痛、腰痛症、変形性腰椎症、腰部椎間板(ついかんばん)症、腰部椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゆうかんきょうさくしょう)、腰椎分離すべり症、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)、姿勢など

2. まず、辞書や事典で言葉の意味を調べてみましょう

メルクマニユアル医学百科家庭版	http://www.merckmanuals.jp/home/index.html	トップページ右上の検索窓に、キーワードを入力します
-----------------	---	---------------------------

3. 近隣公共図書館の「本」を使って調べてみましょう

- 腰痛に関する本は、「493.6」に分類し、医学書の棚に並べています。
 - 尾張旭市立図書館では、朝見武彦文庫健康コーナーの棚に並べています。
- でも、棚から目的の本を探すのは意外と大変！！ここではとても便利な「パソコンでの検索」をご紹介します。

1. 蔵書検索をする

今あなたが図書館にいるなら、館内の検索用パソコンを使ってください。図書館以外の場所にいるなら、下記 URL にアクセスします。検索窓に「1. 腰痛に関係する言葉」で紹介した語を1つ入力します。

図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は各館の職員にお問い合わせください。		
尾張旭	蔵書検索	http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx
長久手	本の検索	http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html
瀬戸	資料検索	http://www.lib.seto.aichi.jp/opac/wopc/pc/pages/TopPage.jsp
日進	蔵書検索	http://lib.city.nisshin.lg.jp/koukinou/index.html
医大	オーバック OPAC	http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do

●●●医学書選びのポイント●●●

- ①出版年や版が新しい図書を選ぶ ②医師や専門家が執筆・監修しているものがよい ③内容が偏っていないものがよい(個人的な考えを述べているものは要注意) ④同じテーマの本を、数冊比較してみる
- 本の内容は、あなたにピッタリ当てはまるわけではありません。参考として利用しましょう。自己診断は禁物！

2. 図書館員が選んだ本はコチラ



[表の見かた]

本のタイトル	出版社	出版年	著者	表紙の 写真
図書館員からの推薦コメント				
図書館名 ○:「所蔵あり」 ×:「所蔵なし」 △:「貸出不可」 請求記号	星が多いほど専門的			

■本を手にとる方法■

方法1 所蔵している図書館に出向いて利用する。

方法2 他の図書館の本を借りることができます。お近くの公共図書館のカウンターにご相談ください。

(ただし、愛知医科大学所蔵の本については、直接訪問してください。)

腰痛:なぜ治らないあなたの痛み(別冊 NHK きょうの健康)		NHK 出版	2012	きくち しんいち 菊地 臣一 総監修		
基礎知識がコンパクトに収録。イラストも豊富で手に取りやすい。						
尾張旭 ○ 493.6/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 493.6/ヨ	医大 ×		難易度 ★

肩こり、首・腰の痛みを自分で治す・予防する		全日本病院出版会	2011	はやし こういちろう 林 浩一郎		
腰の痛みは第2部[p. 28-p. 70]。5つの症例を症状、病気の説明、日常生活等、医師と患者さんの想定される会話形式で記載。日頃の疑問が解決されるかも。患者さんとのやり取りの積み重ねが本となりました。						
尾張旭 ○ 493.6/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 ○ 地域書架 WE		難易度 ★

名医が語る最新・最良の治療 腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア:最新の治療法で痛みがとれる!!		法研	2013	たかはし ひろし 高橋 寛 他		
腰痛や足のしびれなどの原因となる代表的な病気の治療法について、最新の動向を解説した本。本で紹介した手術療法で実績のある主な医療機関リスト付き。						
尾張旭 ○ 494.6/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手	日進 ○ 494.6/メ	医大 ○ 地域書架 WE		難易度 ★

最新版 腰痛をしっかり治すコツがわかる本:あきらめないで!しつこい腰痛が治る		学研	2013	くのぎ じゅんいち 久野木 順一 監修		
腰痛に悩まされているあなたが、腰痛を自己管理することを目的として、自分がどのタイプの腰痛であるか、その対処・予防法や上手な病院の受診法などを、図を豊富に使ってわかり易く解説しています。						
尾張旭 ×	瀬戸 ○ 493.6/ヨ	長久手 ○ 493	日進 ○ 493.6/ヨ	医大 ×		難易度 ★

図解 腰痛学級 第5版		医学書院	2011	かわかみ としふみ 川上 俊文		
腰痛診療ガイドラインを患者向けに編集。腰のしくみから診療・治療・腰痛体操までわかりやすく解説した本。Q&Aも読みやすく便利。						
尾張旭 ○ 493.6/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 △ WE 755 ZU		難易度 ★★

腰痛クリニカルプラクティス(整形外科臨床パ サージュ:1).		中山書店	2011	山下 敏彦 専門編集	
運動器医療にかかわる医師向けでかなり専門的な内容です。カラーのフローチャート図や豊富な写真が多く取り入れられており、見出しも大きく視覚的に訴える構成となっています。コラムも満載で、一般の方でも部分的には理解できます。					
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 △ WE 168 SE	難易度 ★★★

【日常生活での予防編】

介護者のための腰痛予防教室(おはよう 21 ブ ックス)		中央法規出版	2007	西山 悦子	
予防から応急手当まで、写真・イラスト入りでわかりやすく丁寧に説明されています。タイトルに介護者のためとありますが、それ以外の人でも参考になる資料です。					
尾張旭 ○ 369/ケンコウ	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 369.2/ニ	医大 ×	難易度 ★

【痛み編】

痛みを知る (いのちの科学を語る 2)		東方出版	2007	くまざわ たかお 熊澤 孝朗	
「痛み」の概念から、「しくみ」までを解き明かします。著者は、日本初である学際的痛みセンターを愛知医科大学に設立した医師です(2010.7 逝去)。一般向けですが、内容は少々難しいです。					
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ○ 492/ク	医大 ○ 地域書架 WL	難易度 ★★

ちょっと一息



愛知医科大学には、学際的痛みセンターという施設があります。ここでは、“痛みに対して診療科・職種の壁を越えて取り組む” という理念に基づき、集学的・統合的な痛み治療の診療・研究・教育の向上に努めています。

診療部門には、「痛みセンター外来」も備えられています。月曜日～金曜日 予約制です。一番多く受診される患者さんは、腰椎変性疾患の患者さんですよ。

詳細はこちらをご覧ください。⇒ <http://www.aichi-med-u.ac.jp/paincenteramu/shinryo.html>



診療ガイドラインは、科学的根拠に基づき、系統的な手法により作成された推奨を含む文書です。患者と医療者を支援する目的で作成されており、臨床現場における意思決定の際に、判断材料の一つとして利用することができます。[Minds より]

4. 診療ガイドライン

腰痛診療ガイドライン		南江堂	2012	厚生労働省難治性疾患克服研究事業前庭機能異常に関する調査研究班	
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大△ ガイドライン書架	難易度 ★★★
腰椎椎間板ヘルニア診療ガイド ライン 第2版		南江堂	2011	日本整形外科学会診療ガイドライン委員会腰椎椎間板ヘルニアガイドライン策定委員会編集	
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大△ ガイドライン書架	難易度 ★★★

Minds の ホームページにも診療ガイドラインは載っています！

http://minds.jcqh.or.jp/n/medical_user_main.php?main_tab=1&menu_id=9#SEARCH_COND_START_POS

⇒「腰痛」は、「筋・骨・関節」の中にあります。

5. 愛知県内の公共図書館で所蔵している「本」を探すこともできます

愛知県内図書館横断検索 あいぞう 愛蔵くん http://www.aichi-pref-library.jp/oudan/aichi_oudan_f.htm

愛知県内の公共図書館(一部を除く)で利用できる資料を一度に検索できます。遠方の図書館しか所蔵していても、取り寄せることができますので、気軽にご相談ください。なお、検索結果の表示には時間がかかる場合があります。

6. インターネットで調べてみよう

日本整形外科学会 一般の方へ	http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/index.html	「症状・病気をしらべる」「専門医をさがす」などのページがあります。
----------------	---	-----------------------------------

7. 「専門的な情報」を使って詳しく調べてみましょう

A NDL-Search (国立国会図書館サーチ) 提供: 国立国会図書館 <http://iss.ndl.go.jp/>

医学だけでなくあらゆる分野の雑誌論文を検索できます。記事・論文を選択し、検索ボックスに「1. 腰痛に関係する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した雑誌論文の入手方法については、図書館員にお尋ねください。

B いちゅうしウェブ 医中誌Web 提供: 医学中央雑誌刊行会 <http://www.jamas.or.jp/>

国内の医学・薬学・歯学および看護学などの関連領域の雑誌論文を検索。医師や看護師が日常的に使うデータベースで少々難しいですが、医学文献を調べたい方には最適。医大でのみ利用できます。詳しい使い方は、医大の図書館員に遠慮なくお問い合わせください。



専門的な情報を探すのは、少し難しいかもしれませんが。お困りの際は、気軽に図書館員までご相談下さい。業務上知り得た個人のプライバシーを、私たちは絶対に口外しません。

ME-LI.LINE 参加図書館

めりーらいん

愛知医科大学医学情報センター(図書館) 0561-61-5402 長久手市岩作雁又1番地1
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/index.html>

尾張旭市立図書館 0561-54-5544 尾張旭市東大道町山の内2419番地5
<http://www.city.owariasahi.lg.jp/kurasi/kyouiku/shougaigakushuu/tosho/index.html>

瀬戸市立図書館 0561-82-2202 瀬戸市東松山町1-2
<http://www.lib.seto.aichi.jp/> ※休館日は毎月第4水曜日です

長久手市中央図書館 0561-63-8006 長久手市坊の後114番地
<http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html>

日進市立図書館 0561-73-4123 日進市蟹甲町中島3番地
<http://lib.city.nisshin.lg.jp/>



「めりーらいん」参加館は、様々な活動を通じ、みなさまの健康生活を応援します！

メディカルパス「腰痛」改訂版(第2版)
2013年12月(作成・URL確認)
編集・発行 めりーらいん事務局
愛知医科大学医学情報センター(図書館)
愛知県長久手市岩作雁又1番地1
TEL 0561-61-5402 FAX 0561-62-3348
<http://www.aichi-med-u.ac.jp/micl/meliline/top.html>