



図書館をもっと身近に暮らしの中に

メディカルパス

# こつそしょうしょう 骨粗鬆症

## 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。  
★各図書館の所蔵状況は、作成日現在の情報です。作成後に購入したり貸出していたりする場合がありますので、「蔵書検索」でご確認ください。

**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。**



こつそしょうしょう  
骨粗鬆症は、骨が脆もろくなって骨折しやすい状態になる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨粗鬆症による骨折から腰痛、寝たきりになることさえあります。

骨粗鬆症を理解し、どう予防したらよいか？そのヒントとなる資料・情報をお届けします。

## 1. 骨粗鬆症に関する言葉をリストアップ

こつそしょうしょう  
骨粗鬆症、骨粗しょう症、骨密度、骨強度、骨代謝マーカー、骨折、ロコモティブシンドローム  
ほかに思い当たるキーワードがあれば、書き出しておきましょう。

キーワードメモ

## 2. 近隣公共図書館の本や、インターネットを使って、調べてみましょう

こつそしょうしょう  
骨粗鬆症に関する本は「493.6」を中心に分類し、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)。ただし、本の主題によって別の番号に分類することもありますので、パソコンで蔵書検索を行ってみてください。

### 1. 蔵書検索をする

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。  
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にアクセスしてください。検索窓に「1. 骨粗鬆症に関する言葉」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          | <a href="http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx">http://lib.city.owariasahi.lg.jp/asp/WwKensakuKani.aspx</a>                       |
| 長久手   | 本の検索          | <a href="http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html">http://library.city.nagakute.lg.jp/f-hajimete.html</a>                                 |
| 瀬戸  | 蔵書検索・予約       | <a href="http://www.lib.seto.aichi.jp/search/">http://www.lib.seto.aichi.jp/search/</a>   |
| 日進  | 蔵書検索          | <a href="http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html">http://lib.city.nisshin.lg.jp/search/search.html</a>                                     |
| 医大  | オーバック<br>OPAC | <a href="http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do">http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/mylimedio/search/search-input.do</a> |
|   |               | 所在が「健康情報室」の本は、病院 2 階「健康情報室アイブラリー」にあります。<br>* 健康情報室の資料は、閲覧と複写が可能です。気軽にご利用ください。   |

## 2. 図書館員が選んだ資料はコチラ

[表の見かた]



|                                 |     |           |    |           |
|---------------------------------|-----|-----------|----|-----------|
| 本のタイトル                          | 出版社 | 出版年       | 著者 | 表紙の<br>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」 |     | 星が多いほど専門的 |    |           |

### ■本を手にとる方法をご紹介します■

方法1 所蔵している図書館に出向き、利用します。

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。)

### A. 基礎知識


|  |                 |              |                 |       |         |         |  |  |
|--|-----------------|--------------|-----------------|-------|---------|---------|--|--|
| <b>骨粗鬆症の最新治療</b><br>-いまからでも実行できる寝たきりにならない方法-   |                 |              |                 | 主婦の友社 | 2013    | 主婦の友社／編 |  |  |
| <small>こつそしょうしょう</small><br>骨粗鬆症を予防したい人だけでなく、骨粗鬆症と診断された人にも分かりやすく解説された1冊。骨粗鬆症を予防できる運動や食事の取り方、骨粗鬆症の治療法、さらに様々な情報を入手できるウェブサイトも掲載しています。 |                 |              |                 |       |         |         |  |  |
| 尾張旭 ○<br>493.6/ケンコウ  | 瀬戸 ○<br>493.6/コ | 長久手 ○<br>493 | 日進 ○<br>493.6/コ | 医大 ×  | 難易度 ★★★ |         |  |  |

|  |                 |              |                 |      |         |        |  |  |
|--|-----------------|--------------|-----------------|------|---------|--------|--|--|
| <b>骨粗鬆症</b>  |                 |              |                 | 論創社  | 2015    | 萩野 浩 他 |  |  |
| <small>こつそしょうしょう</small><br>骨粗鬆症治療の現状をわかりやすい言葉で詳しく解説した本。骨粗しょう症を全般的に勉強したい人や治療中の自分の状態や薬の内容などを詳しく知りたい人向きです。 |                 |              |                 |      |         |        |  |  |
| 尾張旭 ○<br>493.6/ケンコウ  | 瀬戸 ○<br>493.6/コ | 長久手 ○<br>493 | 日進 ○<br>493.6/コ | 医大 × | 難易度 ★★★ |        |  |  |


### B. 関連して...


|  |                 |              |                 |               |         |                                       |  |  |
|--|-----------------|--------------|-----------------|---------------|---------|---------------------------------------|--|--|
| <b>骨粗しょう症の人のおいしいレシピブック</b>   |                 |              |                 | 保健同人社         | 2013    | おおこし さとこ<br>大越 郷子<br>ながい たかし<br>永井 隆士 |  |  |
| <small>こつそしょうしょう</small><br>骨粗鬆症は自覚症状がなく、早めの予防・対策が肝要です。豊富なカラー写真により、美味しそうなメニューを主食、惣菜からデザートまで数多く掲載。骨粗しょう症に関係なく、食べてみたくなるメニューがそろっています。 |                 |              |                 |               |         |                                       |  |  |
| 尾張旭 ○<br>493.6/ケンコウ  | 瀬戸 ○<br>493.6/コ | 長久手 ○<br>493 | 日進 ○<br>493.6/コ | 医大 △<br>健康情報室 | 難易度 ★★★ |                                       |  |  |

|   |      |              |      |      |         |                  |  |  |
|---|------|--------------|------|------|---------|------------------|--|--|
| <b>転倒を防ぐ知恵</b>  |      |              |      | 旬報社  | 2006.   | こやま あさこ<br>小山 朝子 |  |  |
| <small>こつそしょうしょう</small><br>骨粗鬆症により骨がもろくなってしまった場合には、治療とともにいかにして転倒を予防するかということが重要になります。本書は家庭と施設での転倒予防の工夫とアイデアが満載です。 |      |              |      |      |         |                  |  |  |
| 尾張旭 ×   | 瀬戸 × | 長久手 ○<br>369 | 日進 × | 医大 × | 難易度 ★★★ |                  |  |  |

|  |      |       |               |                   |   |         |
|--|------|-------|---------------|-------------------|---|---------|
| <b>新版いますぐできるロコモ体操<br/>-肩・腰・ひざを強くする-</b>  |      | 家の光協会 | 2013          | わたらい こうじ<br>渡會 公治 |  |         |
| <small>こつそしょうしょう</small><br>骨粗鬆症だけでなく、筋肉や関節などの運動器の障害の予防に役立つ体操を紹介。体調に合わせたトレーニングをわかりやすいイラストで解説しています。 |      |       |               |                   |   |         |
| 尾張旭 ○<br>493.6/ケンコウ  | 瀬戸 × | 長久手 × | 日進<br>493.6/7 | 医大 ×              |   | 難易度 ★☆☆ |

### C. 専門情報

|  |      |                |      |                                      |   |         |
|--|------|----------------|------|--------------------------------------|---|---------|
| <b>骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版</b>   |      | ライフサイ<br>エンス出版 | 2014 | ほそい たかゆき<br>細井 孝之<br>そね てるき<br>曾根 照喜 |  |         |
| 予防・治療についてコンパクトに解説してあることに加え、巻末の「検診・保健指導現場からのQ&A」「参考資料」「保健指導シート」がとても参考になります。 |      |                |      |                                      |   |         |
| 尾張旭 ×  | 瀬戸 × | 長久手 ×          | 日進 × | 医大 △<br>WE  250  KO                  |   | 難易度 ★★★ |

|   |      |                |      |                                 |  |         |
|---|------|----------------|------|---------------------------------|--|---------|
| <b>骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版</b>  |      | ライフサイ<br>エンス出版 | 2015 | 骨粗鬆症の予防と治療<br>ガイドライン作成委員会       |  |         |
| 治療とその評価に関する記述が大部分を占めています。一般の本では情報が足りない、根拠のある情報が知りたいという方は、ぜひ一度手にとってみてください。 |      |                |      |                                 |  |         |
| 尾張旭 ○<br>493.6/ケンコウ   | 瀬戸 × | 長久手 ×          | 日進 × | 医大 △<br>WE  250  KO<br>(ガイドライン) |  | 難易度 ★★★ |

## 4. ウェブサイトで調べよう

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 骨粗鬆症財団    | <a href="http://www.jpof.or.jp/">http://www.jpof.or.jp/</a>                         | こつそしょうしょう<br>骨粗鬆症についてわかりやすく書かれ、骨の健康チェックや病院の情報もあります。 |
| 日本整形外科学会  | <a href="http://www.joa.or.jp/jp/index.html">http://www.joa.or.jp/jp/index.html</a> | ロコモティブシンドロームについて、パンフレットなども見ることができます。                |
| ロコモチャレンジ！ | <a href="https://locomo-joa.jp/">https://locomo-joa.jp/</a>                         | ロコモティブシンドロームの啓発団体のWEBサイトです。                         |

## 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/?page\\_id=72](http://www.aichi-pref-library.jp/?page_id=72)

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なくても、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。

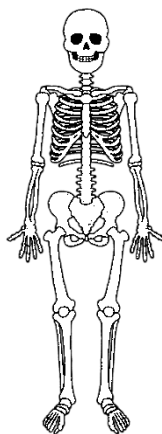
## 6. 「専門的な情報」を使って詳しく調べてみましょう

- 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本・論文・記事などを検索できます。検索ボックスに「1. 骨粗鬆症に関する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索してみましょう。検索した本や論文の多くは、公共図書館を通じて入手することが可能です。図書館職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です。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。医大でのみ利用できます。

若いころの骨量からどれだけ骨量が減少したかということも診断基準になっています。年齢に関係なく骨量を計測してみることも大切です。

こつそしょうしょう

骨粗鬆症の検診を行っている自治体もありますので、有効に利用してください。



「世界〇〇デー」というのはいろいろありますが、疾患に係る〇〇デーもあります。

こつそしょうしょう

骨粗鬆症も「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に、毎年10月20日が「世界骨粗鬆症デー」(World Osteoporosis Day)と定められています。

## 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

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

瀬戸市立図書館  
0561-82-2202 瀬戸市東松山町1-2

長久手市中央図書館  
0561-63-8006 長久手市坊の後114番地

日進市立図書館  
0561-73-4123 日進市蟹甲町中島3番地

各館の開館時間等は、めりーらいんのウェブサイトでご確認いただけます。



<http://www.aichi-med-u.ac.jp/melline/index.html>

メディカルパス「骨粗鬆症」 2016年8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