



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。

年齢が高くなるにつれ、男女とも腰痛の自覚症状がある人が増えてきます。50歳を超えると約10人に1人の割合で腰痛の症状が出るようになります。

(平成30年グラフでみる世帯の状況：国民生活基礎調査(平成28年)の結果から [厚生労働省])

https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/20-21-h28_rev2.pdf

1. 腰痛の治療や診断に関係する言葉

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

MSDマニュアル家庭版	https://www.msmanuals.com/ja-jp/ホーム	トップページの検索窓に、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

- 腰痛に関する本の多くは「493.6」に分類し、医学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！！そこで、「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。「1. 腰痛の治療や診断に関係する言葉」で紹介した語を1つ入力して検索します。

図書館によってデータベースの呼び方が異なります。ご不明な点は職員に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	https://library.city.nagakute.lg.jp/contents/
瀬戸	資料検索	https://ilisod001.apse.l.jp/aichi-seto-lib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp
日進	資料検索	https://lib.city.nisshin.lg.jp/contents/sry
医大	オーバック OPAC	http://www.opac.aichi-med-u.ac.jp/opac/complexsearch

●●●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」		星が多いほど専門的	

■本を読むためには・・・■

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。)

長引く腰痛は“脳の錯覚”だった	朝日新聞出版	2016	菊地 臣一 監修		
腰痛を腰だけの問題としてとらえず、痛みを感知する脳の役割や、個人の痛みに対する受け止め方や行動にも目を向けて治療する「認知行動療法」を取り入れた治療法を紹介した一冊。「腰みがきエクササイズ」など自分でできる対策についても数多く紹介されています。					
尾張旭 ○	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ×		医大 ×

腰痛借金～痛みは消える！～	辰巳出版	2016	まつだいら 松平 浩 かつひら 勝平 純司		
腰痛の原因となる、日常動作により蓄積された体への負担を「腰痛借金」と表現し、腰痛借金を減らすための正しい姿勢や効果的な対策が、図や写真で分かりやすく紹介されています。					
尾張旭 ○	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ○		医大 ×

デスクワークの肩こり・腰痛・身体疲れを取る	実務教育出版	2015	かわい ともりのり 河合 智則		
アメリカのシリコンバレーで、数多くのデスクワーカーの体調不良を改善してきた著者による一冊。デスクワークの際の正しい姿勢や、簡単なストレッチを知ることができます。					
尾張旭 ○	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ○		医大 ○

腰痛を1分で治す	エクスナレッジ	2019	うちだ てるかず 内田 輝和		
腰やお尻や背中などの体の後ろ側にある筋肉である「ウラ筋」を鍛えることで、腰痛などの不調が改善されるとし、1回1分でできる簡単な筋力トレーニングが紹介されています。鍼灸や生活習慣の面からも腰痛改善へアプローチしています。					
尾張旭 ×	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ○		医大 ×

自分で治せる！腰痛を治す教科書	ソーテック社	2017	すずき いさむ 鈴木 勇		
普段のなにげない生活習慣が、腰痛の原因となっていることを指摘し、改善のためのストレッチやトレーニングを、写真で分かりやすく紹介しています。					
尾張旭 ×	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ○		医大 ×

臨床研究で実証！80%以上が改善！ 「ねたままストレッチ」で腰痛は治る！	集英社	2017	やまぐち まさたか 山口 正貴	
午後や夕方に痛い、くしゃみや咳のときに痛む等、自分の腰痛タイプ別の原因と改善方法を知ることができます。4つのポーズをとる「ねたままストレッチ」をイラストで分かりやすく解説しています。				
尾張旭 ×	瀬戸 ○	長久手 ○	日進 ×	医大 × 専門性 ★☆☆

よくわかる腰・腰椎の動きとしくみ	秀和システム	2018	ながき ともり 永木 和載 おおひら ゆういち 大平 雄一 監修	
本書は、腰痛に悩まされる方の運動指導に携わる専門家や、専門家を目指す学生に向けて書かれています。イラストや図を使ってわかりやすく解説しています。				
尾張旭 ○	瀬戸 ○	長久手 ×	日進 ○	医大 × 専門性 ★★★

しびれ、痛みの外来Q&A 改訂2版	中外医学社	2017	いす とよひこ 井須 豊彦 きん けいせい 金 景成	
医師が患者さんや家族へ説明する際に役立つようにまとめられています。医師向けのため、専門用語が使用されており難しく感じられますが、Q&A ごとにある「神経外科医のつぶやき」が平易な言葉で書かれており、理解を助けてくれます。				
尾張旭 ×	瀬戸 ×	長久手 ×	日進 ×	医大 △ 専門性 ★★★

ちょっと一息



愛知医科大学には、痛みセンターという施設があります。ここでは、痛みに関連した病気に悩んでいる患者さんを、総合的に診断し治療を行っています。頭痛、腰痛、肩こり、各種神経痛、手術後の痛み、また、原因がはっきりしない痛み、病気が治って痛みだけが残ったものなど、慢性的な痛み全般を治療対象としています。

痛みセンターと運動療育センターで慢性痛の患者さんを対象とした「慢性痛教室」も開設しております。

<https://www.aichi-med-u.ac.jp/hospital/sh04/sh0404/sh040404/>



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 2019 改訂第2版	南江堂	2019	日本整形外科学会診療ガイドライン委員会、腰痛診療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 △	専門性 ★★★
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△	専門性 ★★★

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！

https://minds.jcqh.or.jp/s/about_guideline

⇒「腰痛」Minds 版やさしい解説 (2014年3月27日 第1版公開)

<https://minds.jcqh.or.jp/n/pub/3/pub0021/G0000643>

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 https://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. 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	https://www.joa.or.jp/public/	「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. 腰痛に係る言葉」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。お困りの際は、気軽に図書館員までご相談下さい。

ME-LI.LINE 参加図書館

めりーらいん

愛知医科大学総合学術情報センター(図書館部門)
0561-62-3311(代表) 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/meli-line/index.html>

めりーらいん

検索



メディカルパス「腰痛」 2020年6月(作成・URL確認)
編集・発行
図書館連携による健康支援事業 めりーらいん