

令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座
吹田市薬剤師会 講演会

今から始める熱中症対策

関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2023年5月

★熱中症についての基礎知識やその対策

369.3//シゼ	自然災害から身を守る知恵 気象災害と地震に備える	伊藤 佳子/著 鈴木 純子/著	求龍堂 2021年
本書では熱中症の基本的な知識を紹介するほか、在宅時やスポーツ活動中、職場などにおける熱中症の事例を紹介し、遮光カーテンやエアコンの活用、水分補給時の工夫など、熱中症を防ぐ具体的な方法について紹介しています。			
493.19//イシ	医者が教える熱中症対策 救命救急医が教える熱中症の見極め方と応 急処置	—	榎出版社 2019年
本書では熱中症の基礎知識やその対処法、また熱中症になりにくい体づくりや暑さに負けない食材、さらには対策用のアイテムまで、さまざまな熱中症対策を写真やわかりやすいイラストで紹介しています。			
493.19//ゲン	現場で使う!!熱中症ポケットマニュアル	三宅 康史/編著	中外医学社 2019年
本書では熱中症の基本知識や予防策などについて、重要事項をリスト形式で紹介しています。またスポーツや介護、屋外での作業現場、乳幼児や高齢者など、さまざまな分野や年齢層別に紹介していますので、必要に応じてすぐに確認ができます。			
493.19//イリ	医療者のための熱中症対策Q&A	三宅 康史/編著	日本医事新報社 2019年
本書では熱中症の基本的な知識や症状、対策を紹介するほか、学校やスポーツ、職場などにおける発症時の対応について、Q&A方式で具体的に紹介しています。医療従事者のほか、学校の先生やスポーツ指導者など、現場の指導者の方におすすめてです。			
493.1//ネツ	熱中症の現状と予防 さまざまな分野から予防対策を見つけ出す	澤田 晋一/編著	杏林書院 2015年
本書では熱中症の現状と予防策について紹介するほか、職場や学校、住環境など、さまざまな分野における熱中症を分析し、その具体的対策を紹介しています。			

★スポーツにおける熱中症対策

780.19//アツ	暑さを味方につける<HEAT>トレーニング	中村 大輔/著	扶桑社 2022年
本書では熱中症の基本的対策を紹介するほか、特に暑さの中でも安全に運動ができるようなトレーニング法や予防策について紹介しています。			

498.14//マン	漫画家しながらツアーナースしています。 こどもの病気別“役立ち”セレクション	明/著	集英社 2020年
本書では著者が看護師として子どもたちの病気やケガなど、救急対応した経験をマンガで紹介しています。熱中症の事例では、スポーツ活動中に発生した内容をもとに基本的知識や具体的対策を紹介しています。			
780.19//キノ	基礎から学ぶ!スポーツ救急医学	輿水 健治/著	ベースボール・マガジン社 2020年
本書ではスポーツ活動中における救急対応について紹介しています。熱中症では基礎知識や発症時の対応、予防策などについて紹介しています。			
780.7//コード	子どもの本気と実力を引き出すコーチング	立木 幸敏/著 前川 直也/著	内外出版社 2019年
本書では子どもたちのスポーツ指導者向けにスポーツ活動中の熱中症や予防策について紹介しています。適切な栄養と水分の補給、疲労を蓄積させないための睡眠と入浴など、子どもたちが安全に運動ができるための対策について具体的に紹介しています。			

★職場における熱中症対策

498.8//ネツ	熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本 第4版	堀江 正知/著	中央労働災害防止協会 2020年
本書では熱中症の基本的な内容について紹介するほか、特に職場における熱中症や予防策などについて、具体的に紹介しています。			
498.8//ゲン	現場の最強!熱中症対策「ファン付き作業服」	田中 英登/監修	エクスナレッジ 2020年
本書では建設現場における熱中症や熱中症対策、特にファン付き作業服や熱中症になりにくい現場環境作りなどについて、わかりやすいイラスト紹介しています。そのほか正しい水分補給や効果的なエアコンなどの使い方、手のひらを冷やすだけの熱中症対策など、どなたでも活用できる対策も紹介しています。			

★身近に始める熱中症対策

490.9//キセ	季節の不調が必ずラク~になる本 花粉症 夏バテ カゼ	瀬戸 佳子/著	文化学園文化出版局 2022年
本書では東洋医学の観点から熱中症を改善する食材やかんたんに作れるレシピ、熱中症に効果的なツボなど、身近に始められる熱中症対策を紹介しています。			
493.46//アツ	暑さに打ち勝つ!腸の強化書	松生 恒夫/著	海竜社 2020年
本書では熱中症に関する基本的知識や予防策として、味噌汁の摂取を紹介しています。また熱中症の前兆となる「夏便秘」を具体的に解消する方法も紹介しています。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。