

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

# 便秘にきく漢方

関連資料リスト

吹田市立図書館発行

2024年2月

## ★便秘の基礎知識

493.46//シニ	<a href="#">シニアの便秘は寿命を縮める 専門医が教える快腸スルツと習慣!</a>	高野 正太 / 著	河出書房新社 2023年
------------	--	-----------	-----------------

本書では便秘に関する基本的な知識のほか、特にシニアの方の便秘の原因や便秘がもたらすさまざまな病気、治療法などを紹介しています。また便秘に効く漢方薬も紹介しています。

493.46//スベ	<a href="#">すべての臨床医が知っておきたい 便秘の診かた 「とりあえず下剤」から卒業する!患者に合わせた診 断と治療がわかる</a>	中島 淳 / 編集	羊土社 2022年
------------	--	-----------	--------------

医療従事者向けに書かれた本ですが、便秘の基礎知識や治療法、他の病気との関係性などについて、Q&A方式でわかりやすく紹介しています。また便秘に対する漢方薬の紹介もあります。

493.46//オト	<a href="#">男の便秘、女の便秘</a>	前田 孝文 / 著	医薬経済社 2020年
------------	---------------------------	-----------	----------------

本書では便秘の基礎知識や検査、治療法などのほか、性別による便秘の違い、例えば男性では「残便感」に悩む方が多く、女性では女性ホルモンが便秘の原因となることが多いなど、男女差の違いについても紹介しています。また専門医である著者が実際に患者さんによく処方する漢方薬の紹介もあります。

493.46//ナゼ	<a href="#">なぜ?どうする?がわかる! 便秘症の診かたと治しかた</a>	中島 淳 / 編集	南江堂 2019年
------------	--	-----------	--------------

医療従事者向けに書かれた本書ですが、便秘の基本知識や治療法などについて、豊富な図表や写真を使ってわかりやすく紹介しています。また漢方を含む治療薬が写真つきで紹介されています。

## ★便秘と漢方

499.8//カン	<a href="#">漢方薬 知っておきたい漢方薬63×基礎知識×やさしい養生 生活のコツ</a>	櫻井 大典 / 監 修	翔泳社 2021年
-----------	--	----------------	--------------

本書では漢方や漢方薬に関する基礎知識について、わかりやすい絵や写真で紹介しています。また便秘など胃腸の不調に効能のある漢方薬の紹介もあります。

499.8//キヤ	<a href="#">キャラでわかる!はじめての漢方薬図鑑</a>	新見 正則 / 監 修	日本図書センター 2021年
-----------	------------------------------------	----------------	-------------------

本書では漢方薬に関する基本的知識について、薬ごとにキャラクター化し、わかりやすく紹介しています。また風邪や便秘など、体のさまざまな不調ごとに効能のある漢方薬を紹介しています。

490.9//ミビ	<a href="#">未病から治す本格漢方 2020</a> <a href="#">漢方治療医全国2407人リスト</a>	—	朝日新聞出版 2020年
本書では漢方や漢方薬に関する基礎知識のほか、便秘などのさまざまな体の症状に応じた薬や薬膳レシピなどについて、絵や写真を使ってわかりやすく紹介しています。また巻末には全国の漢方治療医の紹介もあります。			
493.72//ココ	<a href="#">こころにもからだにも効く漢方</a>	小野 真吾／著	中外医学社 2019年
本書では漢方や漢方薬に関する基礎知識のほか、便秘や高血圧、肩こりなど、体のさまざまな症状ごとに応じた漢方薬をくわしく紹介しています。			

## ★便秘対策あれこれ

493.46//チヨ	<a href="#">腸すっきり!スーパー快便力</a> <a href="#">便秘・便もれ・腸の病気に負けない</a>	山名 哲郎／著	主婦の友社 2021年
本書では便秘に関する基本的な知識のほか、食事や運動、薬などによる治療について、わかりやすい絵や写真を使って紹介しています。また便秘のほか、便もれや過敏性腸症候群などの紹介もあります。			
493.46//ネジ	<a href="#">ねじれ腸落下腸</a> <a href="#">滞った便がグイグイ出てくる快うんマッサージ</a>	水上 健／著	主婦の友社 2021年
本書では便秘を解消する基本的な知識のほか、日本人に多い「ねじれ腸」や「落下腸」の特徴や便秘を解消するマッサージ、運動療法などを紹介しています。			
493.46//マホ	<a href="#">魔法のトイレ体操</a> <a href="#">自律神経と便秘外来の名医が教える, すっきりスリム、腸から健康になる!</a>	小林 弘幸／著	新星出版社 2021年
本書では便秘を改善する簡単な体操を絵や写真を使って紹介しています。また便秘にならない生活習慣なども紹介しています。			
493.46//ロク	<a href="#">65歳からのお通じ快腸レシピ</a> <a href="#">便秘も下痢もすっきりする!</a>	松枝 啓／著 府川 則子／著 藤富 篤子／著	女子栄養大学出版部 2021年
本書ではシニアの方向けに便秘や下痢などを改善し、腸を整えるためのアイデアレシピのほか、食べやすくするための調理の工夫、一日に必要な食物繊維を効果的に取れる献立などについて、絵や写真でわかりやすく紹介しています。			
493.46//ベン	<a href="#">便秘解消の毎日ごはん</a> <a href="#">食べてすっきり、おなかにやさしい</a>	川邊 正人／病態 監修 高橋 徳江／栄養 指導・献立	女子栄養大学出版部 2018年
本書では便秘の基礎知識のほか、便秘解消に役立つ食物繊維やマグネシウムなどの栄養素が効率よく摂れるようなアイデアレシピ、積極的な作りおきの活用など、毎日の食事から便秘を解消する方法について、絵や写真を使って紹介しています。			

\*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。