

## 第56回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

# 見る不思議～目の健康

私たちは、目を通して様々な情報を得ています。目が受け取った光の刺激から物体の形や大きさ、色、距離などの情報を受け取っています。人は目から情報の8割を得ていると言われます。目の健康を維持するのは重要なことです。ところが、現代の生活はパソコンやスマホなどの画面を何時間も見ることで目に負担をかけています。

今回は近視や老眼、白内障などの目のトラブルについての資料だけではなく、目のトレーニングになる資料や錯視についても紹介します。目のトラブルがない方も錯視を面白い、不思議だなと感じることで、目の健康を確認するきっかけにしてください。



参考文献「眼科医が選んだ目がよくなる写真30」本部 千博 興陽館

## ～ 展示のご案内 ～

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2020年10月31日(土)～2020年12月24日(木)

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

# 「見る不思議～目の健康」について詳しく調べるための方法

作成日 2020/10/31

## ◎情報検索のキーワード

遠視、黄斑変性、角膜、眼精疲労、近視、錯視、視覚障害、色覚、色彩心理、視神経、視能訓練、視力、水晶体、ドライアイ、白内障、光過敏症発作、飛蚊症、盲点、網膜、立体視、緑内障、老眼

## ◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

| 分類記号  | 分野      | 分類記号  | 分野   | 分類記号  | 分野          |
|-------|---------|-------|------|-------|-------------|
| 496.2 | 目の診断・治療 | 496.3 | 目の疾患 | 496.4 | 視機能とその異常・検査 |

## ◎図書館にある利用者用検索機(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

## ◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる(中野区未所蔵の場合)

### ◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

### ◆国立国会図書館 NDL-OPAC <https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



## ◎雑誌を調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

## ◎オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。

・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。

・日経テレコン 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)

・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

## ◎関連のある過去のパスファインダーで調べる

・江古田図書館 第6回「目をいたわる」(掲載されている資料、リンク先などは発行時のものとなっております。)

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath201206.pdf>

## 関連機関ホームページ

- ・公益財団法人日本学校保健会 「学校保健」ポータルサイト

<https://www.gakkohoken.jp/>

テーマ別関連ページにコンタクトレンズや色のバリアフリーについての情報があります。

## 展示図書リスト

| 書名                                 | 著者・監修             | 出版者                 | 出版年  | 請求記号    |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|------|---------|
| 世界一不思議な錯視アート                       | 北岡 明佳             | カンゼン                | 2019 | 145.5 キ |
| ヒトの目、驚異の進化                         | マーク・チャンギーシー       | 早川書房                | 2020 | 491.3 チ |
| 目がみるみるよくなる！血流アップ押圧                 | 大杉 幸毅             | 河出書房新社              | 2019 | 496 オ   |
| 心療眼科医が教えるその目の不調は脳が原因               | 若倉 雅登             | 集英社                 | 2019 | 496 ワ   |
| これで納得目の検査                          | 飯島 裕幸             | 幻冬舎メディア<br>コンサルティング | 2020 | 496.2 イ |
| それって円錐角膜かもしれません                    | 加藤 直子             | ライフサイエンス<br>出版      | 2019 | 496.3 カ |
| 見るだけで目の病気が見つかる本                    | 清水 公也             | 文響社                 | 2020 | 496.3 シ |
| 〈山口式〉自力で白内障・緑内障・黄斑変性を<br>治す本       | 山口 康三             | 主婦の友社               | 2019 | 496.3 ヤ |
| 近視・老眼を自力でよくする名医のワザ                 | 山口 康三             | 宝島社                 | 2019 | 496.4 キ |
| ただ読むだけでぐんぐん目がよくなる<br>久保田式視力回復ドリル   | 久保田 明子            | 主婦の友<br>インフィス       | 2020 | 496.4 ク |
| 子どもの目はすぐよくなる                       | 中川 和宏             | 青春出版社               | 2019 | 496.4 ナ |
| 40歳を過ぎても、こうすれば目はよくなる               | 中川 和宏             | PHP 研究所             | 2019 | 496.4 ナ |
| 魔法のメガネ屋の秘密                         | 早川 さや香<br>眼鏡のとよぶく | 集英社                 | 2018 | 496.4 ハ |
| 1日5分！老眼回復法                         | 本部 千博             | 三笠書房                | 2020 | 496.4 ホ |
| 眼科医が選んだ目がよくなる写真 30                 | 本部 千博             | 興陽館                 | 2020 | 496.4 ホ |
| 見るだけで目がよくなるガボールパッチ                 | 村田 康隆             | 扶桑社                 | 2019 | 496.4 ミ |
| 要点で学ぶ、色と形の法則 150                   | 名取 和幸<br>竹澤 智美    | ビー・エヌ・エヌ<br>新社      | 2020 | 757.3 ナ |
| スポーツ少年の運動能力を飛躍的に<br>向上させる強い「眼」の作り方 | 立花 龍司             | 竹書房                 | 2020 | 780.1 タ |

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

# おすすめ展示資料

『眼科医がすすめる目の不調を感じたら毎日食べたい料理』

平松 類／監修 KADOKAWA

読み始めてドキッとしたのは「守るのは涙だけ、目はむき出しの臓器です」という言葉です。視覚に頼った生活をしているのに、目について無頓着であったと反省しました。目の不調を改善するには食事と生活習慣の見直しが重要です。本書はオールカラーで美味しそうな料理の写真がたくさん掲載されています。時短で簡単に作れそうなレシピばかりです。目の健康だけではなく、栄養のあるメニューを考えるとときの参考にもなります。



496.3 ガ

江古田図書館では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーを2階に展開しています。健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーと、その関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料があります。ご来館の際は、併せてご利用ください。



## 編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごしていただけるよう、役立つ情報を発信してまいります。次回は「糖尿病」をテーマにした「個性ある図書館」展示を行います。