

2023年7月29日発行



熱中症 サポート♡

一年で最も平均気温が高い8月。その気温は年々上昇傾向にあります。
 高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状が熱中症です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。
 今回は、そんな熱中症についての基本知識や、対策と応急処置などについて知るきっかけとなる資料や情報を紹介します。

調べるためのキーワード

様々なキーワードを使うことで、効率的な情報の検索ができます。

熱中症、体温調節、暑さ指数 (WBGT)、温熱指標、脱水症、熱射病、夏バテ、熱中症予防、熱中症リスク、熱中症対策、暑さ対策、ヒートアイランド対策、クールビズ、水分・塩分補給、日本気象協会、天気予報、体温異常、エアコン、扇風機、遮熱、吸汗・速汗性、冷却法、冷房

請求記号から調べる

請求記号とは、図書館の資料の背表紙に貼られているラベルの番号や記号のことです。中野区立図書館では日本十進分類表 (NDC) によって資料进行分类しています。



ラベルの色は館ごとに違います。



関係する分類



451.9	気象図誌・気象統計・気候誌	490.9	東洋医学・漢方医学
493.1	一般的疾患	498.5	食品・栄養
498.8	労働衛生・産業衛生	596	食品・料理
		596.6	菓子類

『日本十進分類法1 新訂9版』

(もり きよし／原編・日本図書館協会・1995年・014.4/二/1) より



参考・地域行政資料を使って調べる

中央図書館にある参考資料・地域行政資料コーナーでは、
下記のような資料を使用して調べることができます。

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
人間の許容限界事典 新装版	山崎昌廣／編集	朝倉書店	2015	R490.3 二	中央 中野東
今日の治療指針 2023	福井次矢／総編集	医学書院	2023	R492 コ 23	中央



オンラインデータベースで調べる

中央図書館の参考・地域行政資料コーナーでは、オンラインデータベースが使えます。

種類	できること
朝日新聞クロスサーチ	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン	1975年4月から当日までの日経4紙の 新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物、 約32万人のプロフィール検索
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報など

中野区立図書館所属の
朝日新聞・日経新聞では
見られない地方紙の記事
が見られます。



熱中症について調べるためのブックリスト



♡ 熱中症を知って、熱中症を防ごう

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
リスクを知って防ごう 熱中症 第3版	堀江正知／監修	中央労働災害 防止協会／編	2023	498.8 リ	南台
熱中症を防ごう —熱中症予防対策の基本— 第5版	堀江正知／著	中央労働災害 防止協会／編	2023	498.8 ホ	南台
「脱水症」と「経口補水 液」のすべてがわかる本 改訂版	谷口英喜／著	日本医療企画	2018	493.1 タ	野方 江古田



暑い夏にこそ食べたくなるもの

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
アイス部手帳	アイス部／著	幻冬舎	2022	596.6 ア	上高田
おとなのゼリー	高石紀子／著	家の光協会	2023	596.6 タ	南台 中央 中野東
ジェラート、アイスクリー ム、シャーベット 完全版	柳瀬久美子／著	主婦の友社	2023	596.6 ヤ	南台 中央 鷺宮
さっと!つるっと!夏麺	重信初江／著	池田書店	2023	596.3 シ	南台 中央 中野東



暑い夏を乗り切る為の準備

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
季節の不調が 必ずラク～になる本	瀬戸佳子／著	文化学園文化 出版局	2022	490.9 セ	南台 中野東
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	780.1 ナ	野方



インターネットを利用して調べる



「熱中症」について知るために参考となるウェブサイトを紹介します

厚生労働省

- ・熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト
14か国語の「熱中症予防について」のリーフレットも掲載

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

- ・職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

環境省

- ・環境省熱中症予防情報サイト：暑さ指数（WBGT）、暑さ対策

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁

- ・熱中症から身を守るために：熱中症警戒アラート発表状況

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

環境展望台（国立環境研究所）

- ・熱中症の最新ニュース

<https://tenbou.nies.go.jp/>

東京消防庁

- ・日常生活における事故情報 熱中症に注意！

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/index.html>

中野区公式ホームページ

- ・健康・医療から、「夏の熱中症に注意しましょう！

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d001729.html>

発行：  中野区立中央図書館  中野区中野 2-9-7  03-5340-5070

作成：  中野区立南台図書館  中野区南台 3-26-18  03-3380-2661