

自律神経



私たちの身体には、呼吸や体温、代謝等の生命活動を維持するための自律神経がありますが、昨今では生活環境や気候変動等により多くのストレスにさらされています。そのような現代を生きるなかで、自律神経の働きや、その働きが正常かのチェックの仕方、自律神経を整えるためのセルフケア等に関連する資料やその調べ方を紹介していきます。



調べるためのキーワード



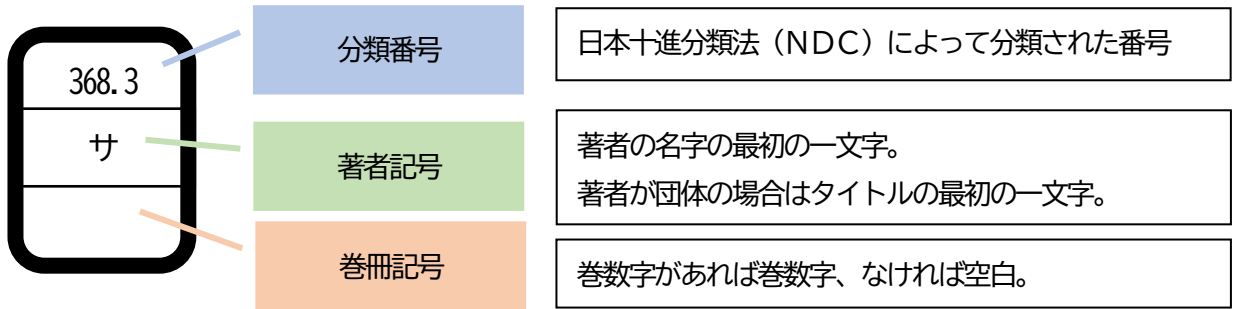
様々なキーワードを使うことで、効率的な情報の検索ができます。

交感神経	副交感神経	メンタルヘルス	ストレス
睡眠	免疫	自律神経失調症	生活習慣
メンタルケア	マインドフルネス	リラクゼーション	呼吸



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法（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。

123 関係する分類



- 491.3 生理学 492.5 自然療法 493.7 神経科学・精神医学
498.3 個人衛生・健康法 498.5 食品・栄養

『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/ニ/1) より



雑誌を使って調べる

自律神経を取り扱った号、別冊があります。

タイトル	出版者	所蔵館
Tarzan(ターザン)	マガジンハウス	南台 上高田 中野東
からだにいいこと	からだにいいこと	上高田 中野東
ゆうゆう	主婦の友社	野方 江古田

自律神経について調べるためのブックリスト

◎自律神経のしくみと働きを知る

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
神経・生理心理学	中島 恵子/編著 矢島 潤平/編著	ミネルヴァ書房	2022	493.7シ	南台
自律神経の科学	鈴木 郁子	講談社	2023	491.3ス	中央 中野東 上高田 鷺宮
敏感な人のための自律 神経まるわかりBOOK	原田 賢	主婦の友社	2022	498.3ハ	鷺宮
面白いほどよくわかる 自律神経の新常識	久手堅 司/監修	宝島社	2021	498.3オ	鷺宮

◎疲れ・不調を感じた時に

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
疲れたから休みます。と いえないあなたへ	渡辺 正樹	主婦の友社	2020	493.7ワ	中野東
「なんとなく不調」が 消える自律神経の整え方	小林 弘幸	宝島社	2022	498.3コ	野方

◎自律神経を整える

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
自律神経を守る60歳 からの正解	小林 弘幸	マガジンハウス	2022	498.3コ	鷺宮
オトナ女子の自律神経 セルフケア大全	松井 真一郎	自由国民社	2022	495マ	中央 鷺宮
部屋で自律神経を整える	小林 弘幸	興陽館	2021	498.3コ	江古田
1分でできる！自律神経 を整えるセルフケア事典	前田 祐樹	マイナビ出版	2022	498.3マ	野方
私を整える	鈴木 七重	エクスナレッジ	2023	498.3ス	中央 中野東 鷺宮



オンラインデータベースで調べる



中央図書館と中野東図書館では、オンラインデータベースが使えます。

中央図書館でお使いいただけるのは以下のデータベースです。

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术论文などの検索
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

中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日経新聞では見られない地方版の記事が見られます。



インターネットを利用して調べる

自律神経・自律神経失調症について参考となるウェブサイトを案内します。

- ・自律神経失調症ガイド


<https://jiritsuguide.com/>


自律神経失調症について、諸症状を調べたり、セルフチェックを行うことができます。


- ・NHK健康チャンネル


<https://www.nhk.or.jp/kenko/>


NHKの放送から生まれた医療・健康情報を検索・閲覧できます。


発行:  中野区立中央図書館

 中野区中野 2-9-7

 03-5340-5070

作成:  中野区立鷺宮図書館

 中野区鷺宮 3-22-5

 03-3337-1044