



「風邪のセルフメディケーション」 に関する資料リスト

2024. 10. 20. 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

◎セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
セルフメディケーションのすすめ					
賢い医療消費者になるために セルフヒーリング、セルフケア、セルフメディケーション	一戸 真子／著	社会評論社	2018.3	498/イ18/	0014528624
セルフメディケーションのすすめ 健康生活と薬選びの基本知識	村田 正弘／著	北樹出版	2018.4	498.3/ム18/	0014534853
セルフメディケーションのためのくすりの話	那須 正夫／著	大阪大学出版会	2011.3	499.1/ナ11/	0010533495
セルフケア					
漢方的セルフケアレシピ 体とこころの元気を取り戻す	竹内 美香穂／著	ソシム	2023.9	490.9/タ23/	0016549735
一流の人はなぜ風邪をひかないのか? MBA医師が教える本当に正しい予防と対策33	裴 英洙／著	ダイヤモンド社	2018.2	493.3/ハイ18/	0014347629
やさしい漢方未病の地図帖 不調の原因とセルフケアがよくわかる	飯田 勝恵／著	家の光協会	2024.2	498.3/イ124/	0016635526
病気が逃げ出す上体温のすすめ 寒い冬も風邪知らず!!	今津 嘉宏／著	ワニブックス	2017.12	498.3/イ17/	0014270706
カラダを整えるセルフケアストレッチ&エクササイズ 運動を始める人が最初に読むストレッチの教科書	澤渡 知宏／著	ベースボール・マガジン社	2024.2	498.3/サ724/	0016188328
私を整える。自然のちからで不調をなくす自律神経のセルフケア	鈴木 七重／著	エクスナレッジ	2023.5	498.3/ス23/	0016331472
おうち養生きほんの100 不調ごとのセルフケア大全	田中 友也／著	KADOKAWA	2020.8	498.3/タ20/	0015564594
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／著	マイナビ出版	2022.4	498.3/マ122/	0015494941
セルフメディケーションと医療費					
一目でわかる医療費控除令和6年3月申告用事例による可否判定と申告の仕方	椿 健一／編	納税協会連合会	2024.1	345.33/マツ02/2024	0016604142
最新医療費の仕組みと基本がよ?くわかる本 複雑な医療費の仕組みをすっきり解説!	伊藤 哲雄／編著	秀和システム	2024.5	498.13/イ24/	0016709230
こんなにかかる医療費2023年6月版	谷 康平／監修	新日本保険新聞社	2023.6	498.13/タニ10/2023	0016162265
医療費統計の基本分析 電子レセプトの5要素分析とその活用	村山 令二／著	東洋経済新報社	2023.7	498.13/ム23/	0016362295

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
市販薬(OTC薬)と処方薬					
OTC薬とセルフメディケーション 症状からの適剤探し	宮田 満男／編著	金原出版	2009.1	492.3/ミヤ09/	0009028689
身近なOTC薬<市販薬>で健康は自分で守る! 最新OTC医薬品ハンドブック	日本OTC医薬品協会／監修	角川SSコミュニケーションズ	2009.6	499.1/ニホ09/	0009324997
その病気、市販薬で治せます	久里 建人／著	新潮社	2021.6	499.7/クリ21/	0015838030
薬のことがこの1冊でよくわかる! 医者からもらった薬+市販薬ガイドブック	尾鳥 勝也／監修	三笠書房	2018.5	B499.1/オト18/	0014539019
医者が飲まない「市販薬」「処方薬」大事典 無駄な薬、飲んではいけない薬を完全解説		宝島社	2018.1	L499.1/イシ18/	0014266217
ぴあおくり大事典 薬局やドラッグストアで買える市販薬約540点を徹底ガイド!!		ぴあ	2012.4	L499.1/ピア12/	0011105848

薬の飲み方・選び方					
服薬指導コンパクトブック 薬剤師必携	水田 尚子／編著	TAC株式会社出版事業部	2020.10	492.3/ミス21/	0015388846
市販薬は成分表示だけ見ればいい 専門家が教える最新成分から漢方まで“もっと効く”薬の選び方	岩井 浩／著	誠文堂新光社	2018.1	499.1/イワ18/	0014309090
薬局で買うべき薬、買ってはいけない薬 よく効く!得する!市販薬早わかりガイド	中川 基／[著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2014.7	499.1/ナカ14/	0012568218
医師が教える市販薬の選び方 クスリ早見帖副読本	平 憲二／著	PHP研究所	2018.10	499.1/ヒラ18/	0014710362
漢方薬剤師が教える薬のキホン	平地 治美／著	日貿出版社	2022.9	499.1/ヒラ22/	0016453557
ドラッグストアで買えるあなたに合った薬の選び方を頼れる薬剤師が教えます	児島 悠史／著	羊土社	2022.9	499.7/コシ22/	0015591894

薬局・薬剤師					
薬剤師になるには	井手口 直子／編著	ペリかん社	2020.2	499.09/イテ20/	0014674857
海外の薬事制度にまなぶ 時代に寄り添う薬剤師の未来に向けて	小林 大高／編	医薬経済社	2018.8	499.09/コハ18/	0014569487
薬剤師の新しいキャリアデザイン戦略 自分らしい人生を歩むために!“33歳までに読む本”	流石 学／著	ロギカ書房	2022.7	499.09/サス22/	0015981756
保険薬局Q&A令和4年版 薬局・薬剤師業務のポイント	日本薬剤師会／監修	じほう	2022.7	499.095/ニホ16/2022	0016440695
最新薬局業界の動向とカラクリがよ〜くわかる本 本業界人、就職、転職に役立つ情報満載	藤田 道男／著	秀和システム	2019.3	499.095/フシ19/	0014866842
選ばれる調剤薬局の経営と労務管理 激変する経営環境・労働環境を乗り切る処方箋	水田 かほる／共著	日本法令	2020.5	499.095/ミス20/	0015317191
薬局の利用に関する世論調査令和2年10月調査		内閣府大臣官房政府広報室	[2020]	L499.095/ヤツ21/2020	0015799935

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班