



図書館 NEWS

2022年1月の特集

「身体の免疫力を上げていこう！」



開館スケジュール

平日 8:30~18:30

土曜 8:30~14:30

1/10(月)・・・祝日の為休館

*緊急事態宣言等で変更になることがあります。

早稲田大学 図書館発行 No.83

2022.1.8

2022.1.8



INFORMATION

高3生は1/15(土)までに貸出中の本を返却してください!



※課題のために必要な場合は、特別に対応いたします。司書に申し出てください。

最新雑誌多数購入しました!

リクエストにお応えして、雑誌コーナーに新しい雑誌がたくさん入りました。休憩時間に立ち寄ってみて下さいね♪

旅行系「旅の手帖」「関西・中国・四国じゃらん」
ファッション「non・no」「anan」
お料理系「オレンジページ」「ELLE gourmet」

「月刊MOE」「CGWORLD」
「POTATO」「BRUTUS」「AERA」
「Tarzan」「オートバイ」
「Motor Magazine」「週刊ベースボール」



原作本コーナーが熱い!

「映画・ドラマ化原作本コーナー」

新しい映画やドラマの本を随時入れ替え中!

是非チェックしてみてくださいね。



本格的な冬になりました。コロナや感染症に不安になるだけでなく、感染症についての知識を増やし、自ら免疫力を上げて予防していけるといいですね。日々の生活の中でのちょっとした工夫、簡単に取り入れられるところから意識できるヒントの詰まった本を集めてみました。

まずは、感染症について知ろう!
わかりやすさピカイチ!

『みんなに話したくなる感染症のはなし』



仲野 徹/河出書房新社
細菌とは? ウイルスって? 「病気とはなにか」について説明。感染症の主な原因である「ウイルス」「細菌」と、それらを防御するためにからだの中ではたらく「免疫」についてわかりやすく解説。

『絵でわかる感染症 with もやしもん』



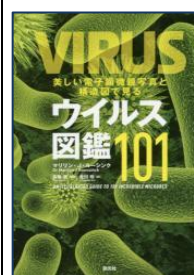
岩田 健太郎(著), 石川 雅之(絵)/講談社
感染症とは何か? 抗菌薬ってなんだろう? 院内感染にはどのようなものがある? 感染症界のエースがわかりやすく解説する感染症学の入門書。菌漫画「もやしもん」のイラストも満載。

こちらを読むと理解が深まります!

『人類と病』 詫摩 佳代/中公新書
『人類VS感染症』 岡田 晴恵/岩波ジュニア新書
『京大おどろきのウイルス学講義』 宮沢 孝幸/PHP新書

目で見えないウイルスを見てみよう!

『美しい電子顕微鏡写真と構造図で見るウイルス図鑑 101』 マリリン・J・ルーシング(著),



布施晃(監修), 北川 玲(訳)/創元社
ウイルス学の基礎とともに101種類のウイルスを宿主別に紹介。彩色した電子顕微鏡写真、ウイルスの構造の理解を助けるイラストに加え、それぞれの特徴、発見の経緯、利用法などを簡潔に記載する。

免疫力ってなんだろう?

『免疫と「病」の科学』 宮坂 昌之(著), 定岡 恵(著) /講談社ブルーバック



がん、肥満・糖尿病、認知症、うつ病…。最新の免疫学の研究で、「慢性炎症」は現代人を蝕む「万病のもと」であることがわかってきた。日本の免疫研究の指導者が慢性炎症の治療法と予防法を平易に解説する。

『免疫力を強くする』 宮坂 昌之



健康食品やサプリメント、ワクチン…。免疫に関する情報のウソ・ホント、あなたはわかりますか? 免疫学の第一人者が、予防接種や話題の「がん免疫療法」など、科学的に正しい「免疫力の高め方」をわかりやすく解説。

『免疫入門最強の基礎知識』 遠山 祐司/集英社新書
眠れなくなるほど面白いシリーズ!



『図解眠れなくなるほど面白い免疫の話』 石原 新菜(監修) 『図解眠れなくなるほど面白い体幹の話』 木場 克己 『図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話』 小林 弘幸/日本文芸社
さあ、あなたはどこからアプローチする?

質の良い睡眠はどうやって生まれる?

『Sleep, Sleep, Sleep』

Sleep, Sleep, Sleep

クリスティアン・ベネディクト(著), ミンナ・トゥーンベリエル(著), 鈴木ファストアーベント理恵(訳) /サンマーク出版

眠っている間に何が起きているか全部わかる! 睡眠研究世界・最新知見×最も効果がある超・熟睡メソッドを紹介する。

日本の発酵食品はとっても優秀!

『日本の伝統発酵の科学』



中島 春紫/講談社ブルーバック
味噌、醤油、納豆、清酒、酢、漬物、鰹節…。和食文化を支える、世界に類を見ない多彩な発酵食品。その歴史をたどりながら、味の秘密から優れた伝統技術までを最新の「食の科学」で解き明かす。

食を考える時にあわせて読みたい

『食べ物からだを変えよう! 人生を変えよう!』

若杉 友子/五月書房新社

『腸と森の「土」を育てる』 桐村 里紗/光文社新書

『食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門』

柴田 重信/講談社ブルーバック

体幹を鍛えると良いこと尽くし…

『長友佑都体幹トレーニング 20』



長友 佑都/KKベストセラーズ
サッカー選手・長友佑都が試行錯誤しながら得た体幹トレーニングのやり方を、メンタルの考え方や目的別の組み合わせ(メニュー)とともに紹介する。書き込み式の目標欄あり。

こちらもおあわせて読んでみてください。

『ウォーキングの科学』 能勢 博/講談社ブルーバック

『丸わかり! 漢方薬 120%使いこなし事典』

根本 幸夫(監修)/主婦の友社

番外編…言葉で身体が変わっちゃう?

『魔法のフレーズをとるだけで姿勢がよくなるすごい本』 大橋 しん/飛鳥新社



運動やトレーニングなしで理想的な姿勢を手に入れることができる「魔法のフレーズ」を紹介。その基本的な考え方や、使いこなし方などを解説する。イメージングで心身の緊張をほぐしていく。

ここには紹介しきれませんが、まだまだ図書館にはたくさんの免疫力アップに役立つ本があります。ぜひお手に取って役立ててくださいね。

※表紙画像は、出版社の許可を得て転載しています。