



# 「体の痛み」

に関する資料リスト

2020. 10. 20 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ 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
<b>体全般の痛み</b>					
よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ	伊藤 和憲／著	秀和システム	2018.7	491.378/イ18/	001448829
西洋医学が解明した「痛み」が治せる漢方	井齋 偉矢／著	集英社	2016.5	492/イ16/	0013503487
痛み・鎮痛の教科書<しくみと治療法>	上野 博司／監修	ナツメ社	2020.3	492/ウ120/	0014674667
体の痛みがスッキリ消える	河手 眞理子／著	二見書房	2017.7	492/カ717/	0014031629
もっとも新しい「痛み」の治し方	森本 貴義／著	ワニ・プラス	2019.6	492/モ19/	0014943781
痛みを取りたければ体を温めなさい	今野 孝彦／著	マキノ出版	2017.11	492.53/コン17/	0014167126
しつこい痛みを自分で改善!1日1分ストレッチ 頭痛 肩こり 腰痛	福島 一隆／著	綜合法令出版	2018.2	492.79/フク18/	0014254346
痛いつの素 痛み専門医が教える痛みの対処法	小川 節郎／著	駒草出版	2017.4	494.24/オカ17/	0013896386
スキマ体操大全 肩こり、腰痛、楽になる～	金森 晃平／著	KADOKAWA	2020.5	498.3/カナ20/	0015312671
からだの痛みを和らげるマインドフルネス	ヴィディヤマラ・バーチ／著	創元社	2018.4	498.39/ハチ18/	0014448336
<b>頭痛</b>					
頭痛は「首」から治しなさい 慢性頭痛の9割は首こりが原因	青山 尚樹／著	青春出版社	2017.9	493.74/アオ17/	0014088082
頭痛は、1分でおさまる!	小林 敬和／著	ベストセラーズ	2016.12	493.74/コハ17/	0013783352
「片頭痛」からの卒業	坂井 文彦／著	講談社	2018.5	493.74/サカ18/	0014440499
頭痛は消える。200万人の痛みを消した専門医が教える58の習慣	清水 俊彦／著	ダイヤモンド社	2016.9	493.74/シミ17/	0013624309
頭痛をスッキリ治す本 いちばん多い頭痛=緊張型頭痛のすべて	寺本 純／著	講談社	2016.9	493.74/テラ16/	0013740808
頭痛が治る、未来が変わる! 痛みの頻度による新たなアプローチ	山田 洋司／著	三宝出版	2017.4	493.74/ヤマ17/	0013967104
わかってほしい!子ども・思春期の頭痛	藤田 光江／著	南山堂	2019.11	493.937/フシ20/	0014653588

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>肩こり・首の痛み</b>					
10秒胸椎のばし 肩こり・首痛完全解消!	酒井 慎太郎／著	KADOKAWA	2020.2	493.6/サカ20/	0015171168
つらい肩のこりと痛みがみるみるとれる	筒井 廣明／著	技術評論社	2017.1	493.6/ツツ17/	0013768676
首姿勢を変えると痛みが消える	山田 朱織／著	フォレスト出版	2017.7	493.6/ヤマ17/	0014058242
<頸椎症>首の激痛としびれをピタッと治すコツとワザ	主婦の友社／編	主婦の友社	2019.4	494.66/シユ19/	0014621023
頸椎症の名医が教える竹谷内式首トレ	竹谷内 康修／著	徳間書店	2020.8	494.66/タケ20/	0015567407
筋膜リリースで肩こり解消!	竹井 仁／監修	イースト・プレス	2018.3	L493.6/タケ18/	0014261606
首の激痛1分で消えた!手のしびれも退散!頸椎のゆがみを正す首らく体操速効タオル整体	わかさ出版／編集	わかさ出版	2019.6	L494.66/ワカ19/	0014964290

<b>腰痛</b>					
腰痛を治したけりゃろっ骨をほぐしなさい	川口 陽海／著	アスコム	2020.3	493.6/カワ20/	0015258833
腰痛ドック 痛みを解消	住田 憲是／著	西村書店	2020.7	493.6/スミ20/	0015145410
腰痛は歩いて治す からだを動かしたくなる整形外科	谷川 浩隆／著	講談社	2019.12	493.6/タニ19/	0015111891
「腰が痛い」と思ったらとにかく読む本	福谷 直人／共著	日経BP	2020.7	493.6/フク20/	0015534522
痛みが消える魔法の腰痛学	藤井 翔悟／著	PHP研究所	2019.11	493.6/フシ19/	0015055015

<b>ひざの痛み</b>					
100歳まで自分の足で歩けるひざ年齢若返りメソッド	磐田 振一郎／著	辰巳出版	2018.12	494.77/イワ19/	0014877229
1日1分図解ひざ痛は99%完治する	酒井 慎太郎／著	幻冬舎	2019.11	494.77/サカ19/	0015096563
「ひざの痛み」に7つのゆらゆら体操	鈴木 登士彦／著	三笠書房	2019.2	494.77/スス19/	0014601538
ひざのねじれをとれば、ひざ痛は治る	土屋 元明／著	方丈社	2020.7	494.77/ツチ20/	0015339682
ひざ痛を治したければ筋肉をはがしなさい	平野 薫／著	マキノ出版	2020.1	494.77/ヒラ20/	0015117211
つらいひざ痛が1分でよくなる!ひざ下リリース	わかさ出版／編集	わかさ出版	2019.11	L494.77/ワカ19/	0015059579

<b>天気(低気圧)による痛み</b>					
低気圧女子の処方せん	小越 久美／著	セブン&アイ出版	2017.9	498.41/オコ17/	0014506158
「低気圧頭痛」は治せる!	佐藤 純／著	飛鳥新社	2017.10	498.41/サト18/	0014216907
その痛みやめまい、お天気のせいです	若林 理砂／著	廣済堂出版	2016.7	498.41/ワカ16/	0013541800