

夏バテについて(基本編)

※基本編は大学図書館利用にまだ慣れていない方を対象としています。

1. 「夏バテ」に関するキーワード

「夏バテ」という言葉の定義について、

『世界大百科事典』21 巻 p130 (所在：2 階参考図書コーナー) に「普通には、夏、暑さそのものによって引き起こされる食欲不振、体のだるさ、疲れやすさなど体の変調をさすが、この盛夏の夏ばてのほかにもう一つ別の夏バテがある…(以下半ページ症状詳しく続く)という記事があります。

また、『日本国語大辞典』10 巻 p187 (2 階参考図書コーナー)には「夏の暑さにぐったりと疲労すること。夏負け。」とあり、「夏負け」という言葉について『日本大百科全書』17 巻 p517(2 階参考図書コーナー)に「夏季高温多湿が原因で…(以下 400 字程度の記述)があります。また関連語で「暑気負け」という言葉もあります。

以上のような「夏バテ」「夏負け」「暑気負け」といった言葉で、yahoo や google などを検索するだけで様々なキーワードがヒットし、医療面・生活面・食事面などを中心に、様々な情報を得ることができますが、身近なテーマでもあり、医療関係者など信頼できる情報も多い反面、個人的な感想や他分野（農業や経済など）に関するページもあり、内容の確認が必要になります。(今回は上記内容について展開します)

2. 図書(本)をさがしてみよう!

◆図書館ホームページの **OPAC (オパック)** に「夏バテ」と入力します。

図書: 1-2 (2件)

続きを見る

- 夏バテしない食べ方
検見崎聡美 レシピ作製. マガジンハウス, 2011 (Magazine I-3) 3階開架 498.3/N 58
- ホントはコワイ夏バテ51の対策. 夏に負けぬ身体をつくる.
福田千晶 監修. 日東書院本社, 2013.
3階開架 498.3/F 74

○夏バテしない食べ方 / 検見崎聡美 【資料 ID=0321506 所在 3 階 498.3/N58】

医学博士「川崎朗」先生の夏バテの現象や原因について話を伺った下で、「トマト」「ゴーヤ」「オクラ」「セロリ」「モロヘイヤ」「かぼちゃ」「枝豆」「冬瓜」「ピーマン・パプリカ」「なす」などの栄養素や料理レシピについてカラー写真といっしょに説明されています。

○ホントはコワイ夏バテ 51 の対策 / 福田千晶 【資料 ID=0321509 所在 3 階 498.3/F74】

夏ばてしやすい 4 つのタイプと熱中症の危険について、症例、ライフスタイル、ファッション、水分・栄養補給、体力づくり、対策について項目別にイラストや表を添えて解説され、症例になった 4 名がどのように回復したかのケースも交えて説明されています。

上記を参考に、「トマト」「ゴーヤ」などを扱った料理に関するレシピ本や、「熱中症」「不眠症」「体力」「健康」「食欲」など OPAC で調べ、医学、栄養学に関する書架で探してみると、関連する図書がいっぱい出てきます。

書店のホームページなどで見つかった本が図書館にあるか、OPAC で探してみましよう。本学図書館に無い本は、ホームページからリクエスト（購入依頼）してみてください。

<書店のホームページ(例) : 詳しくは図書館カウンターで聞いてください>

紀伊國屋書店 : <http://www.kinokuniya.co.jp/>

丸善&ジュンク堂 : <http://www.junkudo.co.jp/>

2. 雑誌記事（論文など）をさがしてみよう！

4階雑誌コーナーにある、以下のようなタイトルの雑誌に掲載されています。
2年以上前のものは、集密書架（4階奥の稼動式書架）にあります。

○栄養と料理

74(8) / 2008. 8 / p. 26~37 「特集 猛暑から身を守る 暑さも疲れも吹き飛ばす! 夏バテに負けない元気レシピ」

○暮らしと健康

56(9) / 2001. 9 / / p. 68~69 「自分で治す漢方薬入門 [6] 夏ばてを乗り切る」
56(8) / 2001. 8 / / p. 92 「夏バテ防止とうなぎの栄養素」

データベース「MagazinePLUS」(マガジンプラス)を使うと雑誌記事検索ができます。
詳細はカウンターでお尋ねください！

◆CiNii (サイニー)、聞蔵 (きくぞう) DNA、日経BP (にっけいBP) 記事検索、さがしてみよう！

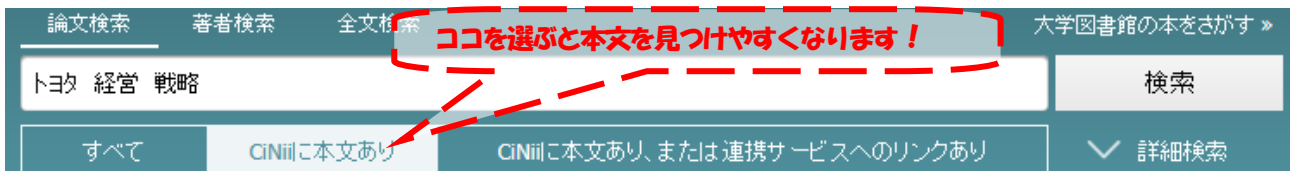
◆図書館ホームページの中ほど「データベース検索」で、CiNii、聞蔵、日経BPなどに「トヨタ 経営」などといれてみる。

論文や雑誌記事など検索・閲覧できます。

比較よく使われるものは次のとおりです。説明および全部をみる場合は [データベース全件表示](#)



○CiNii (サイニー) で論文を探ることができます。



「夏バテ」で194件ほど、「夏ばて」で19件、内、[本文がある]ものが3件ほどヒットします。

○聞蔵 (きくぞう) DNAで新聞記事を探ることができます。

「夏バテ」で1300件ほどヒットしますが、他分野の記事も多いので、「夏バテ&食事」(160件ほど)、「夏バテ&栄養」(260件ほど)のように、関連語によって絞り込んだ方が良いでしょう。

○日経BP記事検索で「日経レストラン」「日経ヘルス」「日経ドラッグインフォメーション」「日経メディカル」「日経おとなのOFF」「日経WOMAN」などの雑誌記事を探ることができます。

「夏バテ」だけで230件ほど、「夏ばて」で8件ほどヒットし、基本的にカラー画像で見れます。



ほかにも色々な探し方がありますので、わからないことがあったら、すぐ、図書館に来てくださいね。