

## その他の情報について

### ○国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所(NIBIOHN・ニビオン)

「創る、挑む、かなえる～健康長寿の社会を目指して～」を研究所の理念として、創薬・食品・栄養・健康・難病などに関する研究開発を行っています。その中で、ヘルス・メディカル微生物研究センターを中心に、腸内環境に注目した健康科学研究を推進しています。

医薬基盤・健康・栄養研究所 HP

<https://www.nibiohn.go.jp/>



腸内マイクロバイオームデータベース

<https://microbiome.nibiohn.go.jp/>



### ○公益財団法人腸内細菌学会

ビフィズス菌を中心とした腸内菌叢と宿主との関わり合いに関する先駆的、独創的な研究開発の推進のための情報資料の収集、提供並びに学会開催、学術誌発行などを行っています。「よくある質問」では一般の人が疑問に思う腸内細菌のことについて、わかりやすく解説されています。

<https://bifidus-fund.jp/index.shtml>

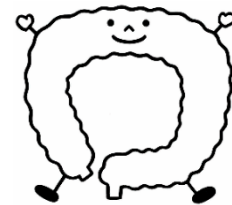


吹田市立健都ライブラリーでは国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所と共に、腸内環境についての健康医療情報講座を定期的に行っています。この講座ではご自身の腸内細菌や食事・栄養状態が調べられるモニターに参加できます。健康医療情報講座の開催については、吹田市立図書館ホームページ等でお知らせします。

吹田市立図書館パスファインダー  
～腸活して健康になるために～

## 「腸内細菌（腸活）」

を調べる方へ



作成：吹田市立健都ライブラリー

発行：吹田市立図書館

監修：国立研究開発法人

医薬基盤・健康・栄養研究所

2024年3月

図書館での医療情報サービスの利用にあたっては、次の点にご留意ください。

- 図書館で入手できる資料・情報の提供のみを行います。
- 特定の治療法や医療機関を勧めるものではありません。
- 病気や薬に関する知識・情報は日々更新されます。
- 図書館で提供できる情報がすべてではありません。
- 図書館司書は、医学の専門家ではないため、診断・治療の判断などはできません。
- 提供した資料・情報は、健康・医療についての知識を深める材料としてご活用ください。

吹田市立図書館ホームページアドレス

<https://www.lib.suita.osaka.jp/>



\*このパスファインダーでは吹田市立図書館でご利用いただける資料・データベースを紹介しています。

## キーワードを考える

調べたい事柄のキーワードを考えておくと、スムーズに調査が進められます。

例)腸内細菌、腸活、腸、腸内フローラ、善玉菌、乳酸菌、腸内環境、下痢、便秘、過敏性腸症候群、排便 など

## 本を探す

○棚を見て探す

腸についての本は、主に **493.46(腸)**の棚のほか 491.34(消化・栄養)や 498.58(治療栄養学・病態栄養学)などにもあります。他の棚にもありますので、お気軽に職員にお尋ねください。

○利用者用端末機で探す

図書館の利用者用端末機やホームページから資料を検索できます。事前に考えたキーワードをタイトルや一般件名の欄に入れて検索できます。検索結果が多すぎる時は、複数のキーワードで検索してください。

○窓口で相談する

吹田市立図書館全館で調べ物相談(レファレンス)を受付けています。司書が調べ物をお手伝いいたします。

## 所蔵している本の一例

○『9000 人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険』

國澤 純/著(日経 BP)2023 年刊

本書では科学的データに基づき、腸内にすむ腸内細菌が私たちの体質や運動能力、日々の体調管理や果ては認知症などの病気に至るまで、重要な役割を果たしていることを解説し、食事を通じて腸内細菌と賢く共生することを紹介します。

○『すごい腸とざんねんな脳 最先端の研究でわかった驚くべき「腸」と「脳」の働き』

内藤 裕二/著(綜合法令出版) 2023 年刊

本書では腸と脳が相関関係にあることを紹介し、腸内細菌が睡眠やうつ病、老化などに深くかかわっていることを詳しく解説します。また脳と腸の能力を向上させる食事についても紹介します。

○『結局、腸が 9 割 名医が教える「腸」最強の健康法』

川本 徹/著(アスコム)2022 年刊

本書では腸内細菌が糖尿病や肥満などの重要な因子であり、腸内環境を整える腸活が最善の健康法であることを紹介します。また腸を元気にする体操や食事なども紹介します。

## 雑誌や論文を探す(データベース)

○医中誌 Web(医学中央雑誌刊行会)

医学・歯学・薬学・看護学及び関連分野の雑誌に掲載された論文に関する情報を収録。

\* 利用可能: 全館

○最新看護索引 Web(医学中央雑誌刊行会)

国内発行の看護および周辺領域の雑誌・紀要等に掲載された文献の中から看護実践・研究・教育に関する文献情報を収録。

\* 利用可能: 健都ライブラリー

## 医療・健康情報についての新聞

○『週刊医学界新聞』(医学書院)

\* 所蔵: 健都ライブラリー

## 新聞記事を探す(新聞記事データベース)

○朝日新聞クロスサーチ

○産経新聞データベース

○毎索

○ヨミダス歴史館

\* 利用可能: 全館

○日経テレコン 21

\* 利用可能: 千里山・佐井寺図書館