



マンガ・イラスト付きでわかりやすい「病気やからだのこと」

マンガやイラスト付きの本で気軽に学んでみませんか。

このリストでは、当館で所蔵している病気に関する本や、心やからだのいたわり方の本のうち、マンガやイラスト付きのものの一部を紹介します。

【病気のこと】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料コード
1	まいにちが、あっけらん。 高齢になった母の気持ちと行動が 納得できる心得帖	なとみ みわ／マンガ	つちや書店	2025.10	4H/143.7/ナ	0112846408
2	まんが疲れの原因は糖が9割 健康診断ではみつからない不調の 正体	牧田 善二／著	扶桑社	2025.2	4H/493.123/マキ	0112774857
3	ねころんで読めるアレルギー やさしいアレルギーの入門書	伊藤 潤／著	メディカ出版	2025.11	4H/493.14/イト	1112803141
4	マンガでわかる!男女で知っておき たい更年期 最新情報をアップ デート!ここまでわかった「男女 の更年期」の正体!	佐々木 春明／監修	主婦の友社	2024.1	4H/493.18/マン	0112646581
5	コレステロール・中性脂肪 放っておくと「突然死」!?脂質異 常症を改善するために (別冊NHKきょうの健康)	山下 静也／監修	NHK出版	2024.5	4H/493.2/コト	0112685790
6	マンガでわかる血圧コントロール ガイド 今日から始める高血圧対 策	富野 康日己／著	法研	2024.3	4H/493.25/トミ	0112676634
7	患者と家族のためのマンガで学ぶ 脳卒中 尼子騒兵衛が専門家に学 ぶ!、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血	尼子 騒兵衛／著, 日本脳卒中協会／監修	創元社	2024.1	4H/493.73/アマ	0112741657
8	わかりやすい!「認知症」の世界が 変わるガイドブック	工藤 喬／著, 森下 え みこ／マンガ・イラス ト	きずな出版	2024.3	4H/493.758/外	0112673260
9	ボケ、のち晴れ 認知症の人とうまいこと生きるコ ツ	川畑 智／著, 内野 勝 行／監修, 中川 いさみ ／マンガ	アスコム	2024.2	4H/493.758/カ	0112661211
10	10代の健康ガイドまんがで学ぶ感 染症 知って減らそう感染リスク	森内 浩幸／監修	保育社	2026.1	493.8/シ	0210977167
11	ねころんで読める感染症と抗菌薬 のきほんのき「やっぱりわからな い!」人のための入門書	矢野 邦夫／著	メディカ出版	2024.4	4H/493.8/ヤノ	0112679218
12	子どもがアレルギーと言われたら 読む本 アトピー・ぜんそく・食物 アレルギー	竹中 恭子／著	ぬまづ書房	2025.2	493.931/タ	0112784402
13	マンガでわかる脳神経外科の極意 Dr. 森田の脳外漫	森田 明夫／著	Gakken	2026.2	4H/494.627/エイ	1112833411
14	マンガでわかるつらいめまいの治 しかた	五島 史行／監修	ナツメ社	2024.9	4H/496.6/マン	0112722741
15	マンガでわかるねこ背は治る!	小池 義孝／著	自由国民社	2024.7	4H/498.3/コイ	0112707718

【心やからだをいたわる】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料コード
16	マンガ自分の心理学大全 知れば明日の“わたし”が変わる	ゆうき ゆう／監修	西東社	2025.4	4H/140.4/マン	0112803695
17	マンガでわかる介護職のための認知症ケア すべての言動には「理由」がある。介護現場ですぐに使える30のヒント	斐 鎬洙／著	誠文堂新光社	2025.7	4W/369.26/糸	0112823653
18	つらい腰痛がす～っと消える!1分腰ゆるめストレッチ	たかつき なほり／著	KADOKAWA	2025.9	4H/493.6/効	0112843743
19	13歳からのメンタルヘルスの教科書 自分の「こころ」に会いに行く	カーラ・ビーン／著	ダイヤモンド社	2026.2	4H/493.7/ヒン	0112885543
20	やすらぎスイッチ もやもやイライラコリコリうつっぽさ対人関係のストレスがす～っとやわらぐ!	崎田 ミナ／著	日経BP	2025.4	4H/493.79/井	0112800483
21	10代の健康ガイドまんがで学ぶ睡眠 良い睡眠でパフォーマンスをアップ!	内村 直尚／監修	保育社	2026.1	498.3/シ	0210977175
22	休めない心を休ませる習慣 モヤモヤ・不安・イライラに振り回されなくなる88の「生活セルフケア」	高井 祐子／著	実務教育出版	2025.7	4H/498.3/効	0112826890
23	50歳からは、やっぱり体力がほしい!	森下 えみこ／著	扶桑社	2026.2	4H/498.3/刊	0112882200
24	マンガでわかる休養学 寝てもとれない疲れが消える	片野 秀樹／著	KADOKAWA	2025.7	4H/498.35/効	0112823572
25	ひとり暮らしの栄養手帖 自分の体と心を守るための栄養学	中井 エリカ／監修	日本文芸社	2026.1	4H/498.583/ヒト	0112866506
26	丁寧すぎるさんのための仕事・人間関係力の抜きかた 「ちゃんと」の呪いから抜け出す方法	みさき じゅり／著	三笠書房	2025.3	4H/498.8/ミサ	0112784232
27	世界一やさしい!おくすり図鑑 楽しく知って健康に!	池上 文雄／監修	新星出版社	2026.1	4H/499.1/効	0112871712
28	世界一やさしい!アロマ図鑑	林 真一郎／監修	新星出版社	2026.2	4H/499.87/効	0112883885

○上記の本はいずれもオーテピア高知図書館で所蔵しています。
 ○請求記号に4Hや4Wとついている本は3階健康・安心・防災スペースにあります。
 ○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
 ○本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。
 (お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
 高知県立図書館／高知市民図書館本館
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
 TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<http://otepia.kochi.jp/library/>