

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
1	無意識さんの力でぐっすり眠れる本	大嶋信頼著	ダイヤモンド社	146.8 OS	21869125	薬学2階 学習図書
2	心が強くなる奇跡の絶景と運命を変えることば	パイインターナショナル編著	パイインターナショナル	159.8 PI	21781166	薬学2階 学習図書
3	医者が出ない薬：誰も言えなかった「真実」	鳥集徹編著	宝島社	490.4 TO	21859757	薬学2階 学習図書
4	漢方ビューティー：肌・心・体が巡るツボとアロマの処方箋	薬日本堂カガエカンポウブティック監修	実業之日本社	490.9 KA	10247185	薬学2階 学習図書
5	この薬、飲み続けてはいけません！：薬をやめれば超元気になる	内山葉子著	マキノ出版	491.5 UC	21483595	薬学2階 学習図書
6	やさしくわかる頻用薬	佐橋幸子監修	ナツメ社	492.3 YA	21877565	薬学2階 学習図書
7	病気が逃げていく！紫外線のすごい力	南雲吉則著	主婦の友社	492.51 NA	21620064	薬学2階 学習図書
8	1日3分！さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ	久優子, Atsushi, 鈴木まり監修	宝島社	492.7 IC	21677080	薬学2階 学習図書
9	こころと体がラクになるツボ押し養生	田中友也著	学研プラス	492.75 TA	21807923	薬学2階 学習図書
10	肩こりは手首をふるだけで9割治せる：ガンコな痛みが消えてなくなる超簡単ストレッチ	中村守著	実務教育出版	492.79 NA	21302630	薬学2階 学習図書
11	便秘の神様	長井佳代著	あさ出版	493.46 NA	21828562	薬学2階 学習図書
12	オンナたちの甲状腺：イラストでよくわかる症状と治療法	山内泰介著；内藤しなこイラスト	現代書林	493.49 YA	21789707	薬学2階 学習図書
13	決定版！図解いちばんわかりやすい自律神経：「血流」「内臓」、自分でコントロールできない体の働きをリセット	小林弘幸監修	河出書房新社	493.733 KE	21798380	薬学2階 学習図書
14	疲れをとりたきや腎臓をもみなさい	寺林陽介著	アスコム	494.93 TE	21353500	薬学2階 学習図書
15	こころとからだに効くキレイの医学	池下育子著	海竜社	495 IK	10139186	薬学2階 学習図書
16	痛みのレディースクリニック：生理痛・頭痛としょうずにつきあう	上坊敏子, 五十嵐久佳著	講談社	495.13 JO	20029856	薬学2階 学習図書
17	ゆるめる自分：頑張りすぎているからだところを休ませる本	神田恵実著	ワニブックス	495.3 KA	21481932	薬学2階 学習図書
18	ハーバード×スタンフォードの眼科医が教える放っておくと怖い目の症状25：8万6000人を救ったスーパードクターが教える100歳まで視力を失わない方法	梶原一人著	ダイヤモンド社	496 KA	21789811	薬学2階 学習図書
19	視力防衛生活：これ以上、目をわるくしたくない人の：今スグ・ながらで目に24時間効くコツ	綾木雅彦著	サンマーク出版	496.41 AY	21863262	薬学2階 学習図書
20	1日5分でアタマとココロがすっきりする眼球体操	松島雅美著	セブン&アイ出版	496.42 MA	21303911	薬学2階 学習図書
21	つるつるハミガキ法：虫歯菌と歯周病菌をよせつけない！	松島弘季著	現代書林	497.9 MA	21302592	薬学2階 学習図書

	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
22	5人の名医が実践する「ほどほど」健康術	サライ編集室編集	小学館	498.3 GO	21877488	薬学2階 学習図書
23	心と体を強くする「養生」365日	帯津良一著	三笠書房	498.3 OB	10248974	薬学2階 学習図書
24	オトナ女子のカラダとココロのセルフケア：症状別47の処方箋	石原新菜監修	新星出版社	498.3 OT	21707782	薬学2階 学習図書
25	絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理	大谷義夫著	日経BP	498.3 OT	21660537	薬学2階 学習図書
26	脱・薬健康法：薬をすすめない薬剤師が教える	坂田武士著	すばる舎	498.3 SA	21865432	薬学2階 学習図書
27	病気になるしない食う寝る養生：予約の取れない漢方家が教える	櫻井大典著	学研プラス	498.3 SA	21832634	薬学2階 学習図書
28	東洋食薬でゆったり健康法	関隆志著	すばる舎	498.3 SE	21641564	薬学2階 学習図書
29	不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！：専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」	奥仲哲弥著	あさ出版	498.34 OK	21825743	薬学2階 学習図書
30	自分でできる！熟睡脳のコツ：脳の専門家がすべて解説！	酒谷薫著	ビジネス社	498.36 SA	21825794	薬学2階 学習図書
31	精神科医が教えるこじらせない心の休ませ方	保坂隆著	大和書房	498.39 HO	21859594	薬学2階 学習図書
32	精神科医が教えるストレスフリー超大全：人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト	樺沢紫苑著	ダイヤモンド社	498.39 KA	21691328	薬学2階 学習図書
33	ちょっとお疲れのあなたが読むだけでフワッと癒やされる本：精神科医が教えるラクな生き方	樺沢紫苑著	マイナビ出版	498.39 KA	21873061	薬学2階 学習図書
34	心療内科医が教える本当の休み方	鈴木裕介著	アスコム	498.39 SU	21874808	薬学2階 学習図書
35	天気が悪いとカラダもココロも絶不調低気圧女子の処方せん	小越久美著	セブン&アイ出版	498.41 OK	21414691	薬学2階 学習図書
36	健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック：Q&Aでわかる正しい知識と選び方	畝山智香子, 大野智, 千葉一敏著； 医療経済研究・社会保険福祉協会編集企画	中央法規出版	498.5 UN	21782474	薬学2階 学習図書
37	いのちを守る水分補給：熱中症・脱水症はこうして防ぐ	谷口英喜著	評言社	498.56 TA	21873058	薬学2階 学習図書
38	お茶で手に入れる最高の健康	角田隆巳著	ポプラ社	498.583 KA	21832266	薬学2階 学習図書
39	毒になる食べ方薬になる食べ方	森由香子著	青春出版社	498.583 MO	21544188	薬学2階 学習図書
40	医者からもらった薬がわかる実用ガイドブック	立川靖之監修	宝島社	499.1 IS	21600718	薬学2階 学習図書



	書名	著者名	出版社	請求記号	資料ID	所在
41	ドラッグストアで買えるあなたに合った薬の選び方を頼れる薬剤師が教えます	児島悠史著	羊土社	499.1 KO	21832495	薬学2階 学習図書
42	世界を救った日本の薬：画期的新薬はいかにして生まれたのか？	塚崎朝子著	講談社	499.3 TS	21466132	薬学2階 学習図書
43	バスクリン社員がそと教える肌も腸も健康美人になる入浴術26：アクティブに生きる女性たちのQ&A	石川泰弘著	スタンダードマガジン	499.37 IS	21097468	薬学2階 学習図書
44	暮らしに役立つハーブチンキ事典	川西加恵著	BABジャパン	499.87 KA	21873010	薬学2階 学習図書
45	自然のお守り薬 = Amulet medicine from nature：心と体にもっとやさしく深く効く！	森田敦子著	永岡書店	499.87 MO	21449528	薬学2階 学習図書
46	薬学博士が教える手づくり野草茶レシピ：簡単健康	中山智津子著	山と溪谷社	499.87 NA	21828574	薬学2階 学習図書
47	美肌自炊週間：おいしく食べてお肌改善145レシピ	小清水裕子著	駒草出版ダク出版事業部	596 KO	21149837	薬学2階 学習図書
48	健康野菜大全：知って驚くファイトケミカル	石原結實, 牧野直子著	KADOKAWA	596.37 IS	21770570	薬学2階 学習図書
49	ハーブの癒し：毎日できるやさしいケア×基礎知識×知って楽しむハーブ&アロマ54	諏訪晴美監修	翔泳社	617.6 HE	21877538	薬学2階 学習図書
50	3分ほぐ筋ストレッチ：がんこな疲れがとれる！	広瀬統一著	学研プラス	781.4 HI	21770644	薬学2階 学習図書



中央図書館所蔵



51	自己肯定感が高まるうつ感情のトリセツ	中島輝著	きずな出版	146.8 NA	21820490	中央3階 学習図書
52	(あまり)病気をしない暮らし	仲野徹著	晶文社	490.4 NA	21557198	中央3階 学習図書
53	「織細さん」の4つの才能	コートニー・マルケサーニ著； 和田美樹訳	SBクリエイティブ	493.79 MA	21811197	中央3階 学習図書
54	運動習慣ゼロの人のための疲れしない！動けるカラダをつくるテク	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	498.3 AS	21685644	中央3階 学習図書
55	調子いい！がずとつづくカラダの使い方：絵でわかる	仲野孝明著	サンクチュアリ出版	498.3 NA	21600504	中央3階 学習図書
56	カラダに効く！タンパク質まるわかりBOOK	藤田聡監修	学研プラス	498.55 KA	21794366	中央3階 学習図書
57	医師がすすめるエビデンスベースの「体にいい」食習慣	CHIEKO著	クロスメディア・パブリッシング	498.583 CH	21832851	中央3階 学習図書
58	10分でできる健康常備菜：身近な食材でつくる	榊玲里著	PHPIエディターズ・グループ	596 SA	20965282	中央3階 学習図書
59	適切な世界の適切ならざる私	文月悠光著	思潮社	911.56 FU	21202688	中央4階 学習図書
60	私の胸は小さすぎる	谷川俊太郎著；田原選	角川学芸出版	911.56 TA	20736173	中央4階 学習図書



MWU電子図書館

図書館の本のように閲覧・貸出・予約・返却ができます。

- 1) 附属図書館HPまたはQRコードから「MWU電子図書館」にアクセス
- 2) mukogawa-u.ac.jpのIDとパスワード



20冊・14日間

借りられます

スマホ・PCから
利用できます♪

	書名	著者名	出版社
1	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全：誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ	菅原洋平著口	翔泳社
2	年齢別の正しい対処で病弱体質は変えられる：免疫力を上げる実践アドバイス31	安部良著	すばる舎
3	発酵食品はおいしいクスリ：老化・メタボ・腸内環境・免疫力・薄毛…発酵力は長生き健康の救世主！	山元正博著口	ポプラ社
4	腹7分目は病気にならない：長生き遺伝子のスイッチの入れ方	米山公啓著	PHP研究所
5	ちょっと不調を感じたときのスープとドリンク：冷え、疲れ、痛みがやわらぐ続けられるいたわりレシピ	石澤清美著	誠文堂新光社
6	まずは、からだを整える：からだが健やかな人は心まで丈夫な人でした	—	主婦と生活社
7	あきらめると、うまくいく：現役精神科医が頑張りすぎるあなたに伝えたい最高のマインドリセット	藤野智哉著	ワニブックス
8	「やる気がでない人」の心理学	加藤諦三著	PHP研究所
9	疲れたら動け！毎日の精神的な疲労に効く 周りに気を遣ってぐったり、いやみを言われてイライラ…	小林弘幸著	クロスメディア・パブリッシング/インプレス
10	体と心の不調がスッキリ消える「かみ合わせ」健康法：頭痛、肩こり、腰痛、アレルギー、うつ…わずかなズレを治すだけで、多くの不調が治る！	丸山剛郎著	PHP研究所
11	夢がかなう！魔法の眠り	佐藤富雄著	東洋経済新報社
12	からだがよるこぶ野菜の事典と薬膳レシピ：知って楽しい野菜の花言葉つき	岡尾知子著	法研
13	ゆるピラ：ゆるくて楽しいピラティス	安藤美樹著 宮脇素子監修 戸田貴子監修	法研
14	疲労がふっ飛ぶ！10秒ゆがみリカバリー	久保田武晴著口	自由国民社
15	腸がきれいになる元気食：100歳になっても美味しく食べたい！8つの食材が決め手 便秘解消、体質改善…。この食材、この食べ方で、快腸・長生き！	松生恒夫著	法研

