



アンチエイジングについて調べる

この調べ案内は、特定の病院や治療法、薬をすすめるものではありません。病気の診断、治療や処方については、必ず専門の医師や病院におたずねください。図書やインターネットに記載されている情報は古くなっている場合があります。最新情報をご確認ください。

☆ 「アンチエイジング」とは何か調べる

◆ 医学関係の本は、“49-”で始まる番号に分類されています。

「アンチエイジング」とは「加齢に対抗する」という意味です。アンチエイジングの医学的・生理学的な内容の本は 4913 に分類されています。その他にアンチエイジングのための健康法や食品、美容法などはそれぞれの分類に分かれています。また、“78-”ではじまるスポーツ関係の分類の中にも、アンチエイジングのための運動法・トレーニング法などの本があります。

4913	アンチエイジング医学	595	美容法
4983	健康法	78-	スポーツ
4985	食品・栄養	7807	運動法・トレーニング法

◆ 蔵書検索端末 (OPAC) で検索することもできます。(何でも調べる案内編②「図書館で調べよう～検索で探す～」を参考にしてください)

・アンチエイジングに関するキーワードをフリーワード欄に入れて検索してみてください。

例) 「抗老化」「抗加齢」「健康寿命」「長寿遺伝子」「老化防止」「エイジングケア」「老年学」「長命科学」「ロコモティブシンドローム」など

☆ アンチエイジング医学について調べる

◆ 「アンチエイジング医学」について調べるには、次のような資料があります。

『革命アンチエイジング』 ロナルド・クラッツ、ロバート・ゴールドマン著
岩本俊彦監訳 (西村書店) 【1階・背ラベル 4913】

米国アンチエイジング医学会公認の完全ガイド。老化のしくみから、食事や運動に関する実践的な情報まで含まれている。

『寿命 1000 年』 ジョナサン・ワイナー著 (早川書房) 【1階・背ラベル 4913】

一人の科学者の研究を中心に近年の老年学の発展を紹介。

『健康に老いる』 後藤佐多良著 (東京堂出版) 【1階・背ラベル 4913】

老化の仕組みと老年病を科学的にわかりやすく解説。

☆ アンチエイジングの具体的な方法について調べる

◆アンチエイジングについては、次のような資料があります。

『50歳から輝く人、30歳で老ける人』戸澤明子著（幻冬舎）【1階・背ラベル 4983】

『40代から始める100歳までボケない習慣』

白澤卓二著（朝日新聞出版）【1階・背ラベル 4983】

『「寝たきり」が嫌ならこのウォーキングに変えなさい』

能勢博著（朝日新聞出版）【1階・背ラベル 4983】

『老化する食事若返る食事』PHP研究所編（PHP研究所）【1階・背ラベル 4985】

『正しいエイジングケア事典』吉木伸子著（高橋書店）【1階・背ラベル 595】

『水中運動でアンチエイジング』八木香著（土屋書店）【1階・背ラベル 785】

☆ 新聞や雑誌の情報を探す

◆新聞や雑誌の記事で、最新の情報を知ることができます。中央図書館3階で、新聞・雑誌のデータベースを検索することができます。「アンチエイジング」に関するキーワードや知りたい内容を検索してみてください。

新聞のデータベース	『聞蔵Ⅱ ビジュアル』（朝日新聞） 『ヨミダス歴史館』（読売新聞） 『日経テレコン21』（日本経済新聞）
雑誌のデータベース	『Magazine Plus』※雑誌記事が検索できますが、記事の内容は本誌を確認することになります。

☆ インターネットで情報を探す

◆インターネットで情報を集めることもできます。自分で使えない場合は、周囲の人に調べてもらってもよいかもしれません。

■参考になるウェブサイト

◎日本抗加齢医学会

<http://www.anti-aging.gr.jp/about/index.phtml>

◎近畿大学アンチエイジングセンター

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

◎同志社大学生命医科学部アンチエイジングリサーチセンター

<http://www.yonei-labo.com/aarc/index.html>

☆ 見つかりましたか？

わからないことがあれば、なんでも気軽に
図書館員におたずねください。

2017年3月作成

