

ひと休みして、セルフケア。【薬学部分館 ゲート前展示】

資料ID	請求記号	資料情報
10976502	019.9/Mi76	人生おたすけ処方本：副作用あります!? / 三宅香帆著. -- 幻冬舎, 2019.
10968304	146.8/N39//A16	ストレス・マネジメント入門：自己診断と対処法を学ぶ：stress management / 中野敬子著. -- 第2版. -- 金剛出版, 2016.
10982887	146.8/Sa28	自分の薬をつくる / 坂口恭平著. -- 晶文社, 2020.
10985234	490.9/Ku93	薬日本堂のおうち漢方365日：1日1ページ読むだけで心も体もリラックス / 薬日本堂監修. -- 家の光協会, 2021.
10982706	491.3/J52	人体の取扱説明書：体のしくみと取り扱い方がよくわかる!. -- ニュートンプレス, 2020. -- (Newtonライト：理系脳をきたえる! ; 2.0)(Newtonムック).
10983024	491.3/Ke45	健康の科学知識：食事、睡眠、美容、体調・・・、知って役立つ体の知識50. -- ニュートンプレス, 2021. -- (ニュートン別冊)(Newtonムック).
10928372	492/W55	癒す心、治る力：自発的治癒とはなにか / アンドルー・ワイル著；上野圭一訳. -- 角川書店, 1995.
10985225	498.3/Ta84	おうち養生きほんの100：不調ごとのセルフケア大全 / 田中友也著；くぼあやこイラスト. -- KADOKAWA, 2020.
79015476	498.39/Su25/1	こころの日曜日：45人のカウンセラーが語る心と気持ちのほぐし方 / 菅野泰蔵編；[1] - 4. -- 法研, 1994.
10968912	498.39/Y86	1分間瞑想法 = 1 Minute Meditation / 吉田昌生著. -- フォレスト出版, 2016.
79023469	498.41/Sa85	天気痛：つらい痛み・不安の原因と治療方法 / 佐藤純著. -- 光文社, 2017. -- (光文社新書；884).
10980597	498.583/O54	女性の「なんとなく不調」に効く食薬事典 / 大久保愛著. -- KADOKAWA, 2020.
10985047	499.1/H38	医師が教える薬のトリセツ / 橋本将吉著. -- 自由国民社, 2021.
79023398	499.7/Ku61	その病気、市販薬で治せませ / 久里建人著. -- 新潮社, 2021. -- (新潮新書；910).
10975971	499.8/Su38	こころ漢方：鎌倉・大船の老舗薬局が教える / 杉本格朗著. -- 山と溪谷社, 2019.
10983810	499.87/H48	アロマ&ハーブ療法Q&A：ピンポイント解説! / 林真一郎著. -- 南山堂, 2021.
10982831	499.87/Su96	ゆるめる・温める・巡らせる：自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本 / 鈴木七重著. -- エクスナレッジ, 2020.
79013014	B//1143	腰痛・肩こりの科学：原因から治し方・防ぎ方まで / 荒井孝和著. -- 講談社, 1996. -- (ブルーバックス；B-1143).
79013177	B//1230	自己治癒力を高める：人体の驚くべき潜在能力 / 川村則行著. -- 講談社, 1998. -- (ブルーバックス；B-1230).
79013480	B//1335	リラクセーション：緊張を自分で弛める法 / 成瀬悟策著. -- 講談社, 2001. -- (ブルーバックス；B-1335).