修文大学附属図書館

図書館だより

vol.70

2026年4月発行

Contents

- コラム
  「花粉症と食べ物の意外なつながり」… 2
- 書籍案内
  「人体、マジわからんと思ったときに読む本」… 2
- 読書案内
  「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」… 3
  「夢をかなえるゾウ」…… 3
- 新着図書案内 …… 3
- 図書館開館カレンダー …… 4

図書館に個人ブースが増えました。

図書館開館カレンダー

通常開館時間　8：30～19：30　（土曜日 8：30～12：30）
短縮開館時間　9：00～16：00　（土曜日 9：00～12：00）
＊なお、変更する場合があります。その場合は館内の掲示でお知らせします。

4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

休　館　　短縮開館

2025年12月～2026年2月の図書館利用状況

	開館日数	入館者数	貸出数	視聴覚利用者数
12月	20日	2,929人	344冊	0人
1月	17日	2,719人	207冊	0人
2月	18日	1,909人	178冊	0人

修文大学附属図書館
〒491-0938　愛知県一宮市日光町6番地
☎0586-45-2101（7202）

コラム

「花粉症と食べ物の意外なつながり」

修文大学　健康栄養学部／助教　浦川 明里

春になると、「花粉で目がかゆい」「鼻水が止まらない」など、花粉症の症状に悩まされる人が増えますが、実は花粉症が“食べ物のアレルギー反応”につながることがあるのをご存じでしょうか。花粉-食物アレルギー症候群は、花粉にアレルギーを持つ人が果物や野菜を食べた直後に、口の中のかゆみや喉のイガイガ・チクチクなど、口腔から咽頭に症状が現れる病態で、口腔アレルギー症候群とも呼ばれます。これは、花粉と食物に含まれる成分の交差反応によって起こります。

交差反応とは、花粉に含まれるたんぱく質と特定の食物のたんぱく質の“形”がよく似ているため、体が“同じもの”と誤って判断してアレルギー反応を起こしてしまう現象です。たとえば、シラカンバ花粉症はリンゴやモモ、スギ花粉症はトマト、ブタクサ花粉症ではメロンやスイカで症状が出ることがあります。これらは生で食べたときに症状が起こりやすく、加熱すると出にくいという特徴があります。

多くの原因アレルゲンは消化や熱に弱いため、生で違和感があっても、ジャム・コンポート・缶詰など加熱したものであれば症状が出にくいことが多いとされています。花粉が多く飛ぶ日は、帰宅後の洗顔・うがいや衣服の花粉払いを心がけ、果物や野菜は皮をむく・加熱するなど、負担の少ない形で取り入れるとよいでしょう。

ただし、ごくまれに全身症状（アナフィラキシー）に至ることもあります。初めて症状が出た場合、強い症状がある場合、口腔以外へ広がる場合には、自己判断で食品を除去する前に専門医へ相談することが大切です。日々の身体の小さなサインに気付き、変化の多い春を快適に過ごしましょう。

書籍案内

「人体、マジわからんと思ったときに読む本」

千田 隆夫 著

修文大学　医療科学部／准教授　尾之内 高慶

自分自身の体は自分の専有物であり、毎日、使って生活しているにも関わらず、「なんでそうなっているの?」と体の仕組みを問われても、その答えに詰まってしまいます。この本では、「脳はどのように情報処理を行っているのか?」、「心臓はなぜ止まらずに動き続けるのか?」、「食べたものは体の中でどのような道をたどるのか?」、「筋肉痛はどうして起こるのか?」という知っているようで知らない素朴な疑問について、解剖学を学んでいない一般の方でも分かるように、難しい専門用語をできるだけ使わず、やさしい言葉とイラストで解説しています。この本は、自分の体をもっと理解したい方、健康情報を正しく読み解く力を身につけたい方、そして解剖学の専門書では理解するのが難しくて苦労している学生や教員の方に最適な一冊です。

この本は難しい知識を詰め込むための本ではなく、「人体はこんな仕組みでつくられ、こう動いていたのか!」という驚きと発見を積み重ねる構成になっているので、解剖学の勉強が苦手な方でもスムーズに読み進められます。読み終える頃には、きっと人体についての素朴な疑問に答えられる力が身についているはずです。ぜひ、本書を手に取って読んでみてください。

読書案内

「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」

ブレイディ みかこ 著

修文大学　医療科学部　加藤 瑞稀

世界の不器用さと、人のやさしさの強さを感じました。少年は、日本人でもイギリス人でもない自分の立ち位置に戸惑いながら、日々を精一杯生きています。差別や偏見に出会い、理不尽なことに直面するたび、胸が締め付けられる思いでした。しかし、彼とお母さんの会話には、怒りや憎しみではなく、相手を理解しようとするまなざしがありました。「正義の反対は、もうひとつの正義」という言葉は、私の胸に深く刻まれました。正しいことと優しいことは、いつも同じ方向ではないのだと気づかされました。少年が少しずつ自分の居場所を見つけ、悩みながらも前に進む姿に私自身も勇気をもらいました。ぜひ読んでみてください。

「夢をかなえるゾウ」

水野 敬也 著

修文大学　健康栄養学部　中西 陽菜

誰しも一度は「こんな自分から変わりたい」と考えたことがあるのではないだろうか。人によっては、努力を続けることで変わることができた人もいるだろう。しかし、それはごくわずかな一握りの人間で、多くの人は目標を決めて実行してみせると意気込んで1週間も継続できず、変わることはできないのだと落ち込んでしまうのではないだろうか。

この作品は、自分を変えたいけどどうせ変われないのだとあきらめていた主人公の前に突如として現れたゾウの神様「ガネーシャ」が簡単に人生を変える方法があると言う。それは「ガネーシャからの課題」をこなしていくことである。課題の中にはそんなことをして何の意味があるのだろうと思う課題もあるなか、主人公が試行錯誤しながら課題に取り組み自分探しを行う物語である。

読み終えた後、ガネーシャの出す課題は一つ一つに意味があり、私が読み取った主観的意味とは異なり、ガネーシャが伝えたい客観的意味は私には持ち合わせていない視点からの内容で、新しい気付きをくれた一冊であった。

新着図書案内

- 最強にわかるストレス／大平 英樹 著　ニュートンプレス. 2025.12 (491.349/オ)
- 「お金がない」「知識がない」「やる人がいない」から始める看護DX／上川 重昭 著　メディカ出版. 2025.12 (492.9/カ)
- 看護理論家の業績と理論評価／筒井 真優美 著　医学書院. 2025.11 (492.901/ツ)
- 「心の不調」の脳科学／加藤 忠史 著　講談社. 2025.12 (493.7/カ)
- 食品成分表まるわかり活用ガイド／渡邊 智子 著　医歯薬出版. 2025.10 (498.51/シ)
- おせち／内田 有美 著　福音館書店. 2024.11 (909/ウ)
- カフェーの帰り道／嶋津 輝 著　東京創元社. 2025.11 (913.6/シ)
- 時の家／鳥山 まこと 著　講談社. 2025.11 (913.6/ト)
- 叫び／畠山 丑雄 著　新潮社. 2025.10 (913.6/ハ)