



令和5年6月26日

報道関係 各位

名古屋市立大学総務部 広報室

室長 小松 一哉 電話：052-853-8329

## 大手書店などで売上ランキング1位！ 社会貢献活動としての書籍シリーズ第7弾 「名市大ブックス」第13・14巻の出版について

名古屋市立大学は、高等教育機関として教育・研究・医療を通じた社会貢献に積極的に取り組んでおり、「大学の地域貢献度に関する全国調査2021（日本経済新聞社）」では、全国1位の評価を得ています。

新型コロナウイルス感染症の影響によって生涯学習講座等の社会貢献活動を本来の形で実施できない状況が続きました。その中で“本学にできることは何か”を考え、withコロナ時代に自宅で手軽に知識・教養を得たいという社会的ニーズに応える新たな取り組みとして、令和2年10月に書籍シリーズ「名市大ブックス」を創刊しました。生涯学習講座等は再び、対面形式等で開催できるようになりましたが、「名市大ブックス」は公演等に直接足を運ばずとも、自宅で手軽に知識・教養を得られるため、様々なかたちでの生涯学習機会の提供として、現在も継続して出版しております。

このたび、シリーズ第7弾として**第13巻・第14巻を同時出版**いたします。医・薬・看護の医療系3学部を有し、令和5年4月には「みどり市民病院」「みらい光生病院」が新たに名古屋市立大学の医学部附属病院となり、「名古屋市立大学病院」「東部医療センター」「西部医療センター」と合わせて、病床数約2,200床を有する国公立大学では全国最大級の附属病院群が誕生しました。「健康・医療」をテーマに、本学の**教授・医師ら各巻14名の著者が、それぞれの専門領域から、病気の予防策や先進的な治療法などをわかりやすく解説**していますので、皆様の健康増進にお役立ていただければ幸いです。

この取り組みを市民の皆様に広く知っていただきたくご案内申し上げますとともに、是非ご取材いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 【名市大ブックス】

- (1) 発 売 日 令和5年6月30日（金）
- (2) 書 籍 名 第13巻 ストレスとは？～あなたに合う生き方のヒント  
第14巻 意外と知らない薬の話～暮らしに役立つ薬の知識
- (3) 価 格 本体1,100円（税込）
- (4) 仕 様 A5判  
128頁（13巻）／128頁（14巻）
- (5) 販売書店等 一般書店・Amazon・本学生協 等
- (6) 発 行 中日新聞社



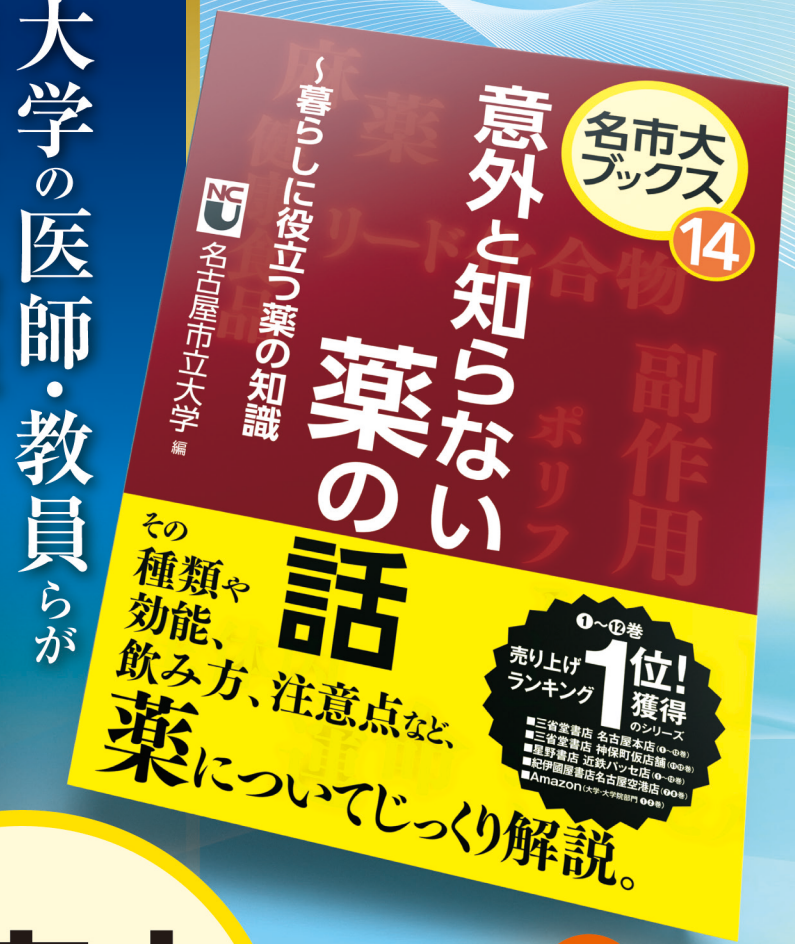
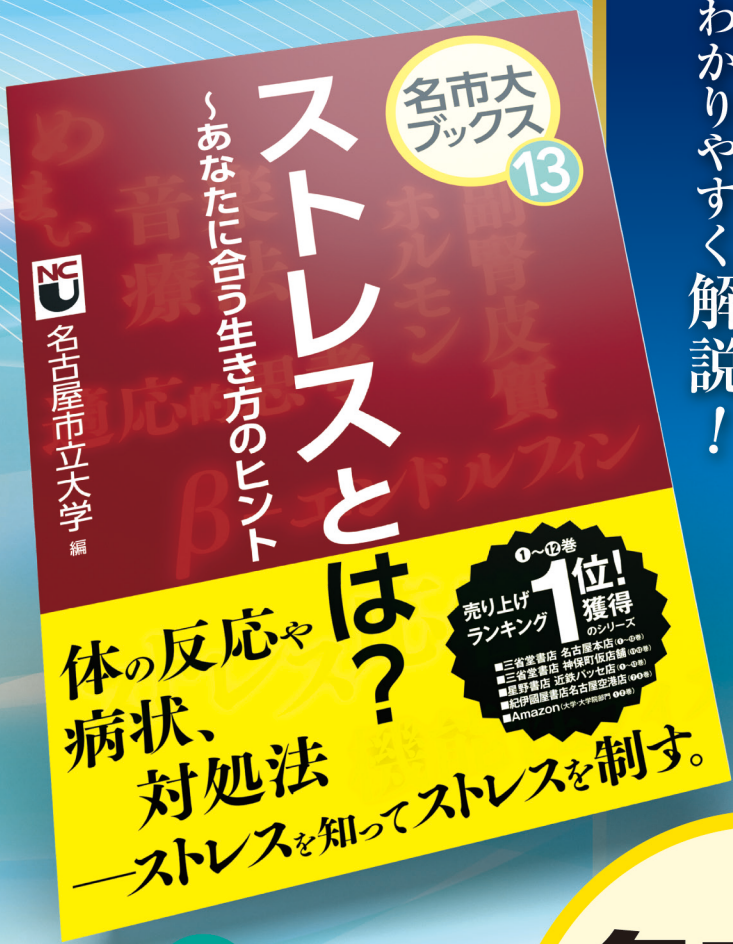
## 執筆者一覧

### ○【第13巻】 ストレスとは？～あなたに合う生き方のヒント

No	原稿タイトル	著者	所属等
1	ストレスに立ち向かう体のしくみ	飛田 秀樹	医学研究科脳神経生理学 教授
2	細胞が感じるストレスのお話	林 秀敏	薬学研究科細胞情報学 教授
3	ストレスと胃の病気	久保田 英嗣	医学研究科共同研究教育センター 内視鏡医療センター 准教授
4	「眠れない」あなたに伝えたい ～ぐっすり眠るための睡眠の知識	小栗 卓也	名古屋市立大学医学部 臨床准教授 / 公立陶生病院脳神経内科 部長
5	夜尿症とストレス	丸山 哲史	医学研究科腎・泌尿器科学 東部医療センター 教授 (診療担当)
6	ストレスが関連する病気：うつ病	明智 龍男	医学研究科精神・認知・行動医学 教授
7	ストレスと無月経	生田 克夫	名古屋市立大学 特任教授 / いくたウィメンズクリニック 院長
8	ストレスと糖尿病の切っても切れない関係	田中 智洋	医学研究科消化器・代謝内科学 准教授
9	ストレスから起こるめまい	蒲谷 嘉代子	医学研究科耳鼻咽喉・頭頸部外科学 講師
10	認知療法と適応的思考 ～ストレスにとらわれない発想を	小川 成	人間文化研究科臨床心理コース 寄附講座教授
11	体を動かせばストレスは解消できる	高石 鉄雄	理学研究科生命情報系 教授
12	音楽は心を癒すだけ？	古賀 弘之	人間文化研究科社会と教育 准教授
13	うつ病と運動リハビリテーション	植木 美乃	医学研究科リハビリテーション医学 教授
14	ストレスは悪者か ～レジリエンスを高める	浅井 清文	名古屋市立大学 学長

### ○【第14巻】 意外と知らない薬の話～暮らしに役立つ薬の知識

No	原稿タイトル	著者	所属等
1	薬が商品になるまでの流れ ～開発研究から治験まで	小森 高文	名古屋市立大学薬学部 客員教授
2	薬のしくみ	山村 寿男	薬学研究科細胞分子薬効解析学 教授
3	夢の新薬mRNA医薬	星野 真一	薬学研究科遺伝情報学 教授
4	薬の生体内運命	湯浅 博昭	薬学研究科薬物動態制御学 教授
5	薬のリスク ～医薬品による副作用のリスク管理	頭金 正博	薬学研究科医薬品安全性評価学 教授
6	お薬いろいろ ～百薬百話	田上 辰秋	薬学研究科薬物送達学 准教授(尾関 哲也教授 共著)
7	麻薬って怖いもの？	大澤 匡弘	薬学研究科神経薬理学 准教授
8	遺伝子でわかるあなたに合う薬	松永 民秀	薬学研究科臨床薬学 教授
9	自然が生み出す薬	石内 勘一郎	薬学研究科生薬学 准教授
10	健康食品にも休肝日を ～薬と健康食品との飲み合わせ	永田 清	薬学研究科臨床薬学 客員教授/東北医科薬科大学 名誉教授
11	高齢者と薬 ～注意すべき点と薬の飲み方	山田 健太郎	医学研究科脳神経内科学 東部医療センター 教授
12	子どもと薬	齋藤 伸治	医学研究科新生児・小児医学 教授
13	お薬手帳を持ち歩いて急病に備えましょう	齋藤 将之	薬学研究科臨床薬学 非常勤講師
14	薬局・ドラッグストアを活用したセルフメディケーション	神保 美紗子	名古屋市立大学薬学部 臨床准教授 / 株式会社スギ薬局 D1室



大学の医師・教員らが  
わかりやすく解説！

# 名市大 ブックス

第13巻

細胞レベルのストレス、胃の病気、睡眠、無月経、糖尿病、めまい、心理学、運動や音楽でストレス軽減、リハビリ、レジリエンス

第14巻

薬のしくみやリスク、副作用、健康食品、薬の種類、自然薬、高齢者と薬、子どもと薬、お薬手帳、薬局やドラッグストアの活用

## 第13・14巻 発売

書店やネットで  
売上  
ランキング  
1位  
獲得の  
書籍シリーズ

第1~12巻も  
好評発売中

- 👑 三省堂書店 名古屋本店(①~⑫巻)
- 👑 三省堂書店 神保町仮店舗(⑩⑫巻)
- 👑 星野書店 近鉄パッセ店(①~⑫巻)
- 👑 紀伊國屋書店名古屋空港店(⑦⑧巻)
- 👑 Amazon(大学・大学院部門 ①②巻)



価格：1,100円(税込)  
編者：名古屋市立大学  
発行：中日新聞社  
販売場所：一般書店、Amazon、市大病院・生協など



WEBサイトもチェック!  
<https://www.nagoya-cu.ac.jp/science/contribution/meishidaibooks/>



# 知の拠点である本学の英知をここに結集!

## ストレスに立ち向かう体のしくみ

医学部神経心理学 教授 飛田 秀樹

日常生活の中では、ふとしたことが心に負担をかけ、ストレスになります。ここでは、ある執筆者のケースを例に取りながら、①ストレスに対してがらがる体の反応のしくみと、②適性的なストレスによる体への影響について、解説していきます。

### ストレスの例：ある執筆者の場合

実際にあったある日の「コマです。\*□は実際の会話、○はその時の心情

事務：「先生、原稿はまだですか?」(もういい加減早くしてください)

執筆者：「うー、忙しいからもう少し待って!」(別の仕事あるし、頭の中でまとまらないし、書くのやだなあ!でもごめんさいわ)

また、別の日には次の激しい出来事がありました。

事務：「先生、責任者の○先生が、原稿提出が遅い」とお怒りです!」(はら先生、遅いから!)

執筆者：「お、どうしよう。でもいろんな仕事もあり、すぐには出せないけれど!」(Oh my god! ○○先生の顔が浮かぶ。こわい、こわい。)

○想像のとおり、執筆者のストレスレベルは最高に達します。(一方彼がうつなりににくいタイプの人間であることも、何となく想像がつくでしょう。)

慢性的なストレスとつととの関係が注目されていますが、この関係は必ずしも意味は学問的にわかっていないのです。ストレス・レジリエンスのしくみが現在さかんに研究されており、そのしくみが明らかにできれば、ストレスとつとの関係がもう少し明らかになってくるでしょう。

### ストレスに对しがらる体の反応：ストレス反応

ストレスを誘発する外からの要因がストレスサージであることは、巻頭文で述べました。では、冒頭の会話における執筆者のストレスサージは何でしょうか。外からの要因ですから、多忙のため時間確保できない労働環境、締め切りが迫る



図1 ストレス・レジリエンスのしくみ

## 第13巻

# ストレスとは? ~あなたに合う生き方のヒント

## Point.1

大学の学術書や教科書とは一味違う、一般の方に向けた内容で医師・教員らが執筆。専門知識を丁寧な文章・写真・イラストでわかりやすく伝えます。

## Point.2

各巻14名の医師・教員がオムニバス形式で展開。「健康・医療」をテーマに自身の専門分野から、役立つ情報を詳しく解説。

### 薬が効くしくみ：抗ヒスタミン薬

薬の中で最も身近なものが、アレルギーの薬ではないでしょうか。アレルギー性鼻炎、花粉症、アレルギー性皮膚炎、気管支ぜんそく、じんましんなどのアレルギー症状が出た時に処方される代表的な薬です。花粉症の時期になると、手放せなくなる方が多いのではないのでしょうか。アレルギーの薬の多くは、抗ヒスタミン薬に分類されるものです。

私たちの体の中に、花粉やハウスダスト、特定の食物などの異物(アレルゲン)が侵入してくると、免疫細胞による免疫応答(抗原抗体反応)が起きて、ヒスタミンなどが放出されます。このヒスタミンがさまざまな細胞のヒスタミン受容体に結合して、アレルギー症状(なみだ目、鼻水、くしゃみ、じんましんなど)を引き起こします。抗ヒスタミン薬はヒスタミン受容体に結合して、ヒスタミンがヒスタミン受容体に結合するのをブロックします。そのためアレルギー反応が起きにくくなり、アレルギー症状が改善します(図表3)。

### 自然毒に对しがらる体の反応：フブ毒

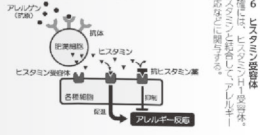
花粉症対策では、アレルギー症状が起こる前に抗ヒスタミン薬を服用することが肝心です。アレルギー症状が起こる前には、薬が効くまでに時間がかかる場合があります。花粉が飛び始める少し前から抗ヒスタミン薬を服用し始めるのが効果的です。

私たちの体は、自然界のものに対して反応する場合があります。たとえば、動物や植物が持つ自然毒を誤って食べた時に起こる食中毒です。特に、フブ毒は死亡率高いことが知られています。

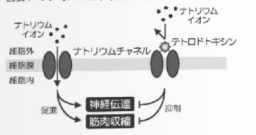
フブ毒の主な成分は、テトロドトキシンという物質です。その毒性は首輪カリ(フアン化カルウムの1000倍も強く、最強の自然毒の1つです。テトロドトキシンは、細胞の表面(細胞膜)にあるナトリウムチャンネルをブロックし、阻害します。テトロドトキシンが体内に取りこまると、舌先、くちらび、指先がびびり始めます。(0分~3時間後)。次に、手足のしびれ、感覚麻痺、運動麻痺が起こります。さらに、運動障害、言語障害、呼吸困難が起こり、最終的には、呼吸が止まり死します(4~8時間後)。

残念ながら、フブ毒中毒を治療する薬はありません。テトロドトキシンが体外に出るまで(約8時間)待つ以外の方法はありません。ただ、テトロドトキシンは心臓にはあまり作用しない(心臓は動き続けている)ので、人工呼吸器など

図表3 抗ヒスタミン薬のしくみ



図表4 フブ毒テトロドトキシンのしくみ



## 第14巻

# 意外と知らない薬の話 ~暮らしに役立つ薬の知識