

2013

10月～12月のテーマ

身体のメンテナンス していますか？

健康Life

宮崎市立図書館

健康情報コーナー

健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記、寄贈雑誌などを紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol. 10

裏面には、闘病記や寄贈雑誌をご案内しています。



仕事をするうえで避けて通れないのがストレス。こころの健康（メンタルヘルス）をどう保つか？

Q & A式で最近の動向、法的支援制度、休職、職場復帰の際のこころのケアなどについて解説されています。

タイトル：『社員のメンタルヘルスで困ったらこの1冊』
出版社：自由国民社 著者：岡田良則／著
出版年：2011 請求記号：498.8／オ（2階）



審美歯科医による歯や口腔内のケア、体の健康や美容を見直すコツについて解説されています。

また、正しい歯磨きの仕方、口元を引き締めるエクササイズなども写真で紹介されています。

タイトル：『口元から美人になる52の法則』
出版社：講談社 著者：石井さとこ／著
出版年：2012 請求記号：497／イ（2階）



病気はその原因を正しく把握することが大切です。この本は、肩こり、腰痛などのよくある持病から、癌、検診、治療などについて分かりやすく説明しています。

タイトル：『女性のガンと気になる持病の本
定期健診は予防の近道』
出版社：冬青社 著者：百間亮／著
出版年：2010 請求記号：495.4／モ（2階）



予防接種の効果、副作用、制度などについてどのくらい知っていますか？新型インフルエンザや多剤耐性菌問題など最新のトピックを取り上げながら、分析しています。

タイトル：『予防接種は「効く」のか？
ワクチン嫌いを考える』
出版社：光文社（光文社新書） 著者：岩田健太郎／著
出版年：2010 請求記号：493.8／イ（新書）



皆さんは、健康診断を受診する時、どの検査で何を調べているか、疑問に思うことはありませんか？異常が出た時の対処法まで書かれた健康診断のイロハの本。老若男女におすすめの一冊です。

タイトル：
『最新病気の検査がよくわかる医学百科
健康診断から精密検査まで228の検査を完全解説』
出版社：主婦と生活社
著者：主婦と生活社／編 関根今生／監修
出版年：2010 請求記号：492.1／サ（2階）



脳梗塞・心臓病・糖尿病へのリスクを食を通して減らすコツが詰まった一冊です。

健康への手助けをしてくれる食材とそれを使ったメニューを参考に食生活を一度見直してみるのも良いかもしれません。

タイトル：『白澤卓二さんの
100歳まで「元気で若い人」の食事』
出版社：PHP研究所 著者：白澤卓二／著
出版年：2012 請求記号：498.5／シ（2階）

闘病記

タイトル：『乳ガンなんてコワくないっ！
20代漫画家、なにくそ闘病記』
出版社：日本文芸社
著者：司馬亘／著 田島巖吾／監修
出版年：2011 請求記号：916/シ（1階）

ある日、胸のしこりに気づく著者。まさか自分が乳ガンだなんて…。
不安と心配を抱えながらも治療に立ち向かい、多くの苦痛を乗り越える姿を赤裸々に綴ったコミックエッセイです。

タイトル：『無菌病棟より愛をこめて』
出版社：文藝春秋
著者：加納朋子／著
出版年：2012 請求記号：916/カ（1階）

作家として、母として、女性として、加納朋子が白血病と闘う姿が描かれています。つらい闘病生活の中にも楽しみを見出しつつ、前向きに治療に取り組む姿が印象的です。

タイトル：『28歳意識不明1カ月からの生還
みんなのおかげで』
出版社：コモンズ
著者：内田啓一／著
出版年：2005 請求記号：916/ウ（郷土）

今から11年前の8月、宮崎日日新聞社に勤める28歳の男性が突然「急性硬膜外・硬膜下血腫」で意識不明の状態へ。
そんな状態から生還して回復に至るまでの闘いが綴られています。

寄贈雑誌

（こちらの資料は健康情報コーナーに展示しています）

宮崎市立図書館では様々な企業・団体より貴重な資料をご寄贈いただいています。
そんな数々の資料の中から医療・健康に関するものをいくつかご紹介します。

タイトル：『日州醫事』
発行：公益社団法人 宮崎県医師会
発行頻度：月1回

宮崎の医師会が作成している冊子で、医学会・講演会などの案内、宮崎県医師会行事予定などが紹介されています。
また、「日医インターネットニュースから」には、MRワクチンなど今話題の病気・予防接種についての記載もあり、より身近な健康情報を知ることができます。

タイトル：『結核・肺疾患予防のための
複十字』
発行：公益財団法人 結核予防会
発行頻度：隔月

結核対策の新しい動きや次世代のための結核対策など、結核や肺疾患、肺がんをテーマに様々な研究や予防についての記載があります。
結核や肺疾患についてちょっと勉強したいというときにも最適な冊子です。

※上記の資料は、寄贈資料のため宮崎市立図書館への入荷時期・頻度等は不定期です。ご了承ください。

図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。
また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。
ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

