

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. 11

2014
1月～3月のテーマ
高めよう、免疫力!🔥



日常の生活の中で、むくみや便秘、口臭、メタボ、不眠、冷え性など、気になることはありませんか？健康的な生活を送りたい、でもお金をかけたくない。そんなあなたにおすすめなのが、手軽にできる健康法を紹介したこの本です。

タイトル：『今日からできる健康法！
カラダのための56の良いコト』
出版社：PHP研究所 著者：林泰／監修
出版年：2010 請求記号：498.3／キ（2階）



貧血気味、飲み過ぎた夜、イライラ解消、緊張をほぐす、動脈硬化予防、心筋梗塞予防など50症状の127レシピを掲載。健康食のレシピ本としても活用可能です。

タイトル：『クスリに負けない
最適食材&最良レシピ』
出版社：ワニブックス 著者：廣田孝子／著
出版年：2013 請求記号：498.5／ヒ（2階）



寒くなり、咳が出やすくなる冬。特に冬に多い風邪、インフルエンザは放っておくと怖い肺炎になることも。今また注目を浴びている肺結核についても詳しく解説してあります。

タイトル：『咳の気になる人が読む本』
出版社：講談社 著者：加藤治文／著 福島茂／著
出版年：2012 請求記号：493.3／カ（新書）



身の回りにあるウイルス。がんを発病させる、空気感染する、経口感染する、昆虫が媒介する、そして変異や進化を繰り返す新旧のウイルス。ワクチンや抗ウイルス剤の正しい知識など、感染から身を守る方法を感染症別に解説している一冊です。

タイトル：『ウイルス感染から身を守る方法』
出版社：河出書房新社 著者：中原英臣／著
出版年：2013 請求記号：493.8／ナ（2階）



ぜんそくの知識、治療の進め方から薬やその副作用のことなどがわかりやすく書かれています。また、治療だけでなく、発作予防についても書かれており、もしものときのために読んでおきたい1冊です。

タイトル：『ぜんそく 正しい治療がわかる本』
出版社：法研 著者：足立満／著
出版年：2010 請求記号：493.3／ア（2階）



花粉症の基礎知識から、普段の暮らしの中でできる花粉症の症状を軽くするための工夫までくわしく書かれています。早めの対策が大切です。

タイトル：『花粉症を軽くする暮らし方』
出版社：コモンズ
著者：赤城智美／著 吉村史郎／著
出版年：2008 請求記号：493.1／ア（2階）

裏面には、参考図書や寄贈雑誌をご案内しています。

参考図書

タイトル：『かぜとインフルエンザ 知って防ごう』
出版社：少年写真新聞社
著者：岡部信彦／著
出版年：2008 請求記号：493.3／オ（2階）

寒くなると流行するかぜとインフルエンザ。でも、そもそも「かぜ」って何？咳やくしゃみでウイルスはどれくらい飛ぶのか？予防のひとつである手洗い、自分は正しく出来ているか？そんな疑問を解決するのにおすすめな1冊です。写真付きでわかりやすく説明しています。

タイトル：『毒を出す部屋ためる部屋
体調がよくなり、運氣も上がる35の法則』
出版社：PHP研究所
著者：蓮村誠／著
出版年：2011 請求記号：498.4／ハ（2階）

この本は、インドの「マハリシ・アーユルヴェーダ」という医学に基づいて書かれたものです。私たちが普段何気なく行っている生活習慣が身体にどのような影響を及ぼしているのかQ&A式で書かれています。

タイトル：『新型インフルエンザの基礎知識。
14歳から理解できる、迫りくる本当の危機！』
出版社：マガジンハウス
著者：池上彰／著
出版年：2009 請求記号：493.8／イ（青少年）

毎年大流行するインフルエンザ。近年は「鳥」「豚」と新型インフルエンザの流行も目立ちます。主に社会的な面から新型インフルエンザについて書かれている一冊。“14歳から”とタイトルにもあるように分かりやすく書かれています。

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：『薬のチェックは命のチェック』
発行：特定非営利活動法人 医薬ビジネスセンター
発行頻度：年4回

健康を気にしてサプリメントを飲んだり、病気で薬を服用したり、という方は多いのではないのでしょうか？身近な病気をテーマに「患者用くすりの説明書」などがあります。自分の健康をもう一度見つめ直しませんか？

タイトル：『すこやかライフ』
発行：独立行政法人 環境再生保全機構
発行頻度：年4回

ぜんそく&慢性閉塞性肺疾患の冊子です。コントロール評価と吸入薬の正しい使用や食品アレルギーの診断と治療など、普段の生活に大切なことがたくさん載っています。また、ぜんそくのことを分かりやすく掲載した冊子となっていますので、必見です。

※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。

