

2016

11月～2月のテーマ

普段の生活を見直してみませんか？

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。

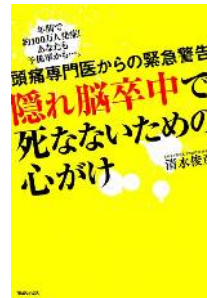
vol. 21



血圧が高いままだと、脳卒中や心筋梗塞など、命を脅かす病気にもなりかねません。

毎日続けられる簡単なワザで自分に合った対策を見つけ、高血圧の不安を取り除きましょう。

タイトル：『高血圧が自分で治せる101のワザ』  
出版社：主婦の友インフォス  
編集：主婦の友インフォス  
出版年：2014 請求記号：493.2/コ (2階)



戦後、日本人の生活習慣が大きく変わったため、隠れ脳卒中の人が増えています。

脳神経外科医が、日々の生活の中に潜む隠れ脳卒中の原因と、その予防法をわかりやすく解説します。

タイトル：『隠れ脳卒中で死なないための心がけ』  
出版社：マガジンハウス 著者：清水俊彦  
出版年：2013 請求記号：493.7/シ (2階)



おいしいごはんでき温かくうるおいに満ちた体になりたいと思いませんか？

「冷え取りごはん・うるおいごはん」の基本だけでなく、体質に合わせたごはんなどの57種のレシピも紹介しています。

タイトル：『冷え取りごはんうるおいごはん』  
出版社：池田書店 著者：若林理砂  
出版年：2012 請求記号：498.5/ワ (2階)



ストレスにも様々なタイプがあります。

本書は自分自身のストレスタイプを把握し、幸せ脳内物質(セロトニン)を増やす方法が盛りだくさん。ストレスと向き合い、上手に付き合ってみませんか？

タイトル：『脳からストレスをスッキリ消す事典』  
出版社：PHP研究所  
著者：有田秀穂 出版年：2012  
請求記号：493.4/ア (2階)



著者の50年以上にわたる筋トレ指導、食事指導から生まれた、健康に役立つ食事・トレーニングを厳選した一冊。

トレーニング方法はイラスト付きでわかりやすく紹介されています。

タイトル：『カラダをもっと強くする  
食事&トレーニング大全』  
出版社：日本文芸社 著者：野沢秀雄  
出版年：2015 請求記号：498.3/ノ (2階)



慢性腎臓病(CKD)について詳しく知っていますか？沈黙の臓器といわれる腎臓。

病気を予防したり、いち早く発見したりするためにはどうしたらよいのか？ということが詳しく書かれています。

タイトル：『慢性腎臓病<CKD>  
進行させない治療と生活習慣』  
出版社：法研 監修：原 茂子・福島 正樹  
出版年：2016 請求記号：494.9/ハ (2階)

# まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

## ♣ 心臓病 ♣

タイトル：『心臓の声を聴け

患者とつむぐ心臓病と癒しの物語』

出版社：創元社

著者：ミミ・ガルネリ 監訳：上塚芳郎

訳：ケイ洋子 出版年：2011

請求記号：493.2/ガ (2階)

先端医療技術を駆使して治療にあたる心臓病専門医が、テクノロジーだけでは治らないことに気づき「心臓と心」の深い関係を実際にあつたエピソードとともに語っています。

タイトル：『不整脈・心臓病の治療と暮らし方』

出版社：法研 著者：伊東春樹

出版年：2012 請求記号：493.2/イ (2階)

心臓病での死亡率は増加し続けています。しかし生活習慣を見直し、予防や適切な治療で克服することもできます。

不安や悩みを解消する手助け、また治療や予後の改善の参考として役立つ一冊です。

## ♣ 体験記 ♣

タイトル：『「認知症」がとまった!?

ボケてたまるか』

出版社：朝日新聞出版 著者：山本朋史

出版年：2016 請求記号：493.7/ヤ (2階)

MCI（軽度認知障害）と診断されてから、薬はもちろん、脳を活性化させる体操や楽器演奏などに2年間取り組み、徐々に症状を改善させていった著者の実体験記。運転時認知障害の早期発見チェックリストもついています。

タイトル：『こころきずな』

出版社：文芸社 著者：いくこ

出版年：2012 請求記号：916/イ (1階)

ある日突然、乳がんだと宣告されたら…。大切な家族がいて、東日本大震災の中での苦しい闘病。著者の想いはきっと私たちも共感できる部分が多くあるのではないのでしょうか。

タイトル：『まあ、空気でも吸って

人と社会：人工呼吸器の風がつなぐもの』

出版社：現代書館

著者：海老原宏美・海老原けえ子

出版年：2015 請求記号：916/エ (1階)

脊髄性筋委縮症で3歳までの命と診断された著者の半生記とその母の子育て記。空気を吸うことが難しくなったときでも、人工呼吸器をつけることによって普通に生活することができる。そんな「当たり前」の生活を考え直すきっかけになる一冊です。

## ♣ 『健康あれこれ栄養ふむふむ』 ♣

出版社：鉦脈社

請求記号：498.5/ケ (郷土)

私たちの心と身体、また生活にも大きく関わっている「食」。

宮崎の伝統的な食文化や食品の詳しい働き、最近話題になっている食育についても、わかりやすく書かれています。

普段あまり「食」に関心が無い方でも、すらすらと読むことが出来ます。改めて「食」について考えてみてはどうでしょうか。

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。

宮崎市立図書館 0985-52-7100

NPO法人MCLボランティア 0985-63-5750

