

2018年

7月～10月のテーマ

病気を知ろう!

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. 26



色の区別が難しいと思ったことはありませんか？
年齢を重ねるにつれて色を見分ける力は衰えることがあります。正しい理解と発見法、対処法で不自由のない生活を目指せる一冊です。

タイトル：『知られざる色覚異常の真実』
著者：市川一夫／著
出版社：幻冬舎メディアコンサルティング
出版年：2015.11 請求記号：496.4/イ（2階）



写真や図がカラーで載っているので、お子さんにも分かりやすい本です。誰もがなり得る病気だからこそ、今一度対策を見直してみたいかがでしょうか？

タイトル：『きちんと知ろう!アレルギー 3 ぜんそく・アトピー・花粉症』
著者：坂上 博／著 海老澤 元宏／監修
出版社：ミネルヴァ書房
出版年：2017.2 請求記号：493/サ-3（子ども）



耳鳴り・難聴は血管のSOSのサイン！何が原因か、耳鳴りの後にくる病気は何か、そしてどうすれば予防・改善ができるか！？「なるほど」「簡単」「おいしそう」と言うこと間違いなしの一冊です。

タイトル：『耳鳴り・難聴・めまいを自力でぐんぐん治すコツがわかる本』
著者：中川雅文／監修 主婦の友インフォス／編
出版社：主婦の友インフォス
出版年：2017.12 請求記号：496.6/ミ（2階）



身体のあちこちがかゆくなることはありませんか？それは単なる皮膚だけの問題ではないかもしれません。かゆみを伴う身近に起こる皮膚疾患の原因・対処法・治療法など図解でわかり易く解説します。

タイトル：『図解がまんできな!皮膚のかゆみを解消する正しい知識とスキンケア』
著者：小林美咲／監修 出版社：日東書院本社
出版年：2017.5 請求記号：494.8/ズ（2階）



発達障害・こころの病気・認知症・摂食障害…誰かと接するとき、難しさを感じることはありませんか？相手、自分の症状を理解することで生活に変化が表れるかもしれません。

タイトル：『あなたを悩ます困った人 障害やこころの病気を理解する』
著者：柴田豊幸／著 出版社：幻冬舎
出版年：2018.1 請求記号：493.7/シ（2階）



日常生活で感じる身体の不調、顎関節症や無呼吸症候群。

“噛み締め”が身体にもたらす様々な症状や、その改善方法について書かれています。

タイトル：『頭痛・肩こり・不定愁訴をもたらす「噛み締め」の謎を解く!』
著者：尾崎勇／著 出版社：現代書林
出版年：2017.5 請求記号:497/オ（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：『狭心症・心筋梗塞 発作を防いで命を守る イラスト版』

著者：三田村秀雄／監修 出版社：講談社 出版年：2017.9 請求記号：493.2／キ（2階）

胸の痛みと息苦しさだけではなく、全身にサインが現れることもある心臓病。イラスト入りでわかりやすく、身体のサインから最新の医療までを教えてくれる一冊です。

タイトル：『すぐわかる内臓脂肪の減らし方』

著者：落合敏／監修 主婦の友社／編 出版社：主婦の友社

出版年：2017.5 請求記号：493.1／ス（2階）

高血圧や糖尿病に深く関係する内臓脂肪。心筋梗塞を起こす原因にもなります。食事、ストレッチ、呼吸法などあらゆる面から血圧、血流の改善情報が満載の一冊です。

♣ 体験記 ♣

タイトル：『80センチに咲く花』

著者：村松勝康／著 出版社：池田書店 出版年：2010.6 請求記号：916／ム（1階）

病気や事故はいつ自分の身に降りかかるのか予測できません。ある日突然歩けなくなったら、あなたはどうしますか？

家族や友達に支えられ、著者が政治家になるまでの半生が独特な東北なまりと共に描かれています。

タイトル：『ぼくどうして涙がでるの』

著者：伊藤文学／著 出版社：スペースシャワーネットワーク 出版年：2013.12 請求記号：916／イ（1階）

著者の妹が心臓病を患い、数度の闘病生活を経験。彼女の入院中の日記からあふれてくる心の葛藤。他の患者や、遺族、その動向を苦しい気持ちで見守る著者。

心臓病に向き合う人々の当時の様子がわかり易い言葉で表現された感動を呼ぶ一冊です。

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。

