

2019年

3月～6月のテーマ

“こころ”と“からだ”

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. 28



ストレス障害とうつ。両者は異なり、治療法も違います。様々な症例について対処法や治療法を紹介し、自分自身がストレスにさらされた時、どうしたらよいかを教えてください。

書名：『ストレスのはなし メカニズムと対処法』  
著者：福間 詳／著 出版社：中央公論新社  
出版年：2017.4 請求記号：493.4／フ（新書）



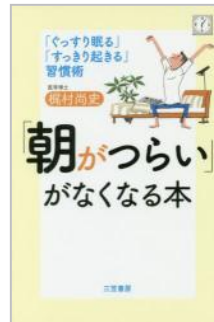
毎日の食事でココロの不調は改善できる！ココロにも体にも良い食べ方がマンガで分かりやすく紹介されています。これであなたも食べてうつぬけ！

書名：『マンガでわかるココロの不調回復 食べてうつぬけ 鉄欠乏女子を救え!』  
著者：奥平 智之／著 いしい まき／マンガ  
出版社：主婦の友社 出版年：2017.12  
請求記号：493.7／オ（2階）



無料で楽しいスマホゲーム。軽い気持ちで始めたのに、通勤中の電車で、食事中も片手で…と、ついついやってしまっ、やめたいのにやめられなくなっていますか？  
国内外の最新の研究・治療法をもとにした離脱メソッド！

書名：『スマホゲーム依存症』  
著者：樋口 進／著 出版社：内外出版社  
出版年：2018.1 請求記号：493.7／ヒ（2階）



最近、いい睡眠をとれていますか？  
「眠れない」「起きられない」を解消する、実践しやすい簡単テクニックが目白押し。自分に合う快眠法が見つかるかも！？

書名：『「朝が「つらい」がなくなる本 ぐっすり眠る」「すっきり起きる」習慣術』  
著者：梶村 尚史／著 出版社：三笠書房  
出版年：2017.11 請求記号：498.3／カ（2階）



日々ストレスにさらされ、それでもがんばって生きる私達に、優しくアドバイスをくれる1冊。  
こころがちょっと疲れたな…という時にどうぞ。

書名：『「こころ」を健康にする本 くじけないで生きるヒント』  
著者：大野 裕／著 出版社：日経サイエンス社  
出版年：2018.5 請求記号：146.8／オ（2階）



私達の心身の健康に大きく関わっている自律神経。1日30秒の簡単なエクササイズで自律神経を整えて、心も身体も健康な毎日をご過ごしませんか？

書名：『自律神経を整える「1日30秒」トレーニング』  
著者：小林 弘幸／著 末武 信宏／監修  
出版社：イースト・プレス  
出版年：2018.1 請求記号：498.3／コ（2階）

# まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

## ♣ 脳の病気 ♣

書名：『脳卒中ですら死にたくなければアゴを押しなさい』

著者：森 昭／著 森 光恵／著

出版社：マガジンハウス 出版年：2017.8 請求記号：491.3／モ（2階）

脳卒中、心筋梗塞、誤嚥性肺炎…それらの原因の一つは、虫歯菌や歯周病菌などの口内細菌だった！さあ、いまずぐアゴのツボを押し、口内細菌を倒す唾液をたくさん分泌しよう！

書名：『「てんかん」のことがよくわかる本』

著者：中里信和／監修

出版社：講談社 出版年：2015.5 請求記号：493.7／テ（2階）

赤ちゃんから高齢者まで、ある日突然発症する可能性がある「てんかん」。まずはその症状や対処法を正しく知ることから始めてみませんか。

## ♣ 体験記 ♣

書名：『死を思うあなたへ つながる命の物語』

著者：吉田 ルカ／著 出版社：日本評論社 出版年：2017.9 請求記号：916／ヨ（1階）

思春期を精神病棟で過ごし、自傷・摂食障害・うつ・自殺未遂と精神疾患で悩んだ少女が、成長し生活を取り戻していく物語。自分自身が、親として、人としてどうあるべきか考えられる内容であり、同じように悩みを抱えた人に対して、決して死を選ばないでほしいと作者が語りかけます。

書名：『統合失調症だけど、がんばって生きています』

著者：みえっち／著 出版社：文芸社 出版年：2016.4 請求記号：493.7／ミ（2階）

本人に自覚症状がないことが多い精神疾患の“統合失調症”を発症した著者。深刻な病気とはわかっていても、著者のキャラクターにちょっと笑ってしまう奮闘記になっています。

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。

