

2019年

7月~10月のテーマ

健康Life 宮崎市立図書館

健康・医療情報コーナー

気づいていますか? 身体のサイン

健康・医療情報コーナーでは、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.29



腹痛・風邪・夏バテなど、身体の不調の原因を薬学の視点から紐解き、その改善方法や漢方が紹介されています。

書名：『わが家の漢方大百科』

著者：新井信／著 高士将典／つぼ監修

出版社：東海教育研究所

出版年：2017.4 請求記号：490.9／ア (2階)



「人を死に追いやるストレス＝キラーストレス」とし、ストレスから身を守る方法について書かれています。

書名：『本当に怖いキラーストレス

頑張らない、あきらめる、空気を読まない』

著者：茅野分／著

出版社：PHP 研究所

出版年：2018.6 請求記号：493.4／チ (新書)



“皮膚”に表れる変化。あまり気にしていなかったことが、実は病気につながっているかも…。

具体的な症例などが写真つきで解説されています。たまには注意してチェックしてみませんか？

書名：『皮膚の病気』

著者：清佳浩／監修 主婦の友社／編

出版社：主婦の友社

出版年：2018.8 請求記号：494.8／ヒ (2階)



目を劳わるのが非常に難しい現代社会。それでも、目を守ることはできるのか？目の仕組み・目の病気を徹底解説し、さらに簡単な目のトレーニングなどを紹介。

スマホやパソコンは、ほどほどに!!!

書名：『スーパードクターと学ぶ

一生よく見える目になろう』

著者：深作秀春／著 出版社：主婦の友社

出版年：2017.9 請求記号：496／フ (2階)



繰り返し起こったり、なかなか痛みが引かなかったり…そんな頭痛にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？本書では、その予防方法や種類について詳しく記載されています。

自分の頭痛はどの様なものなのか向き合ってみませんか？

書名：『「片頭痛」からの卒業』

著者：坂井文彦／著 出版社：講談社

出版年：2018.5 請求記号：493.7／サ (新書)



「不眠症」「無呼吸症候群」など、様々な睡眠障害があります。本来、脳や体を回復する役割を持つ睡眠。100%の快眠を手に入れることができれば世界が変わるはず。

具体的にどのように変わるかは、本書を読んでからのおたのしみです。

書名：『スタンフォード式最高の睡眠』

著者：西野精治／著 出版社：サンマーク出版

出版年：2017.3 請求記号：498.3／ニ (2階)

書名：『**障害のある子とともに歩んだ20年**
エピソード記述で描く子どもと家族の関係発達』

著者：原広治／著 出版社：ミネルヴァ書房
出版年：2014.10 請求記号：378/ハ (2階)

我が子が母胎にいる時期から成人するまでの20年間の出来事が描かれています。著者が自身の子どもの障害とどのように向き合い、受け入れてきたのか…。様々なエピソードが鮮明に綴られています。



書名：『**マンガでわかる もしかしてアスペルガー!?**』
著者：司馬理英子／著 ふじいまさこ／マンガ 出版社：主婦の友社
出版年：2018.1 請求記号：493.7/シ (2階)

アスペルガー症候群といっても、一人一人その症状は異なります。そしてその症状が、その人の性格であるのか、発達障害の症状であるのかを見分けるのは非常に難しいことです。当事者の気持ちなどが、マンガで描かれています。

書名：『**ASD<アスペルガー症候群>、ADHD、LD 大人の発達障害 日常生活編**
18歳以上の心と問題行動をサポートする本』

著者：宮尾益知／監修 出版社：河出書房新社
出版年：2017.10 請求記号：493.7/エ (2階)

近年、広く認知されるようになった“発達障害”ですが、まだまだその正確な情報の認知やサポートは十分とは言えません。“発達障害”によって起こってしまうトラブルや誤解はストレスとなり、二次障害の原因となってしまいます。あなたに出来る対応(工夫)・サポート術を身につけてみませんか？



♣ 体験記 ♣

書名：『**元気になるシカ!**
アラフォーひとり暮らし、告知されました』

著者：藤河るり／著 出版社：KADOKAWA
出版年：2016.9
請求記号：健⑥/916/フ (健康情報)

どんなに健康的な生活を送っても、可能性がゼロにならない「癌」。本書は、無事癌を摘出し、経過観察中である著者のコミックエッセイです。告知された心境、周りの反応、そして抗がん剤治療など詳しく記されています。もしもの時、心の支えになってほしい一冊です。

書名：『**ぼくが発達障害だからできたこと**』
著者：市川拓司／著 出版社：朝日新聞出版
出版年：2016.6
請求記号：健⑩/916/イ (健康情報)

『いま、会いにゆきます』などの作品で知られる人気作家である著者は、発達障害と診断されていた。幼い頃から、“間違い”であると周囲から言われ続けた考えや行動…。

著者の幼少期・学生・社会人・結婚そして“現在”の自分を著者が分析し綴ります。

他人と同じことが難しい、でも他人にはできない素晴らしい才能で他人を感動させ、時には救うことができる・・・障害や個性に悩む人に、自信と力を与えてくれる一冊になるかもしれません。

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。

