

2020年
3月～6月のテーマ

“こころ”と“健康”

健康Life 宮崎市立図書館 健康・医療情報コーナー

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.31



データをもとに医師が教える健康法の新事実。これを知れば、あなたの食の常識がガラリと変わる！間違いなし！太りたくない人、健康でいたい人、必見です。

書名：『医師が教える食事術最強の教科書
20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68』
著者：牧田 善二／著
出版社：ダイヤモンド社
出版年：2017.9 請求記号：498.5／マ (2階)



うつ病は女性の10人に1人がかかるといわれるほど多い病気です。うつ病の原因とその症状に合った最新の治療法、再発を防ぐ為の情報を、女性精神科医が分かりやすく教えてくれます。

書名：『女性のうつ病』
著者：野田 順子／著
出版社：主婦の友社
出版年：2018.3 請求記号：493.7／ノ (2階)



身体のあちこちが凝ってつらい、なんだか疲れがとれない…。そんな「病院に行くほどではないけれど、そのままにしておくのはしんどい」症状を軽くしてくれるかもしれない、ちょっとした体操がいろいろ紹介されています。

書名：『ちよつと具合のよくないときの体操
病院に行くほどじゃないけど、からだの不調を感じるときに』
著者：清水 聖志人・石川 みずえ／監修
出版社：日東書院本社
出版年：2014.12 請求記号：498.3／チ (2階)



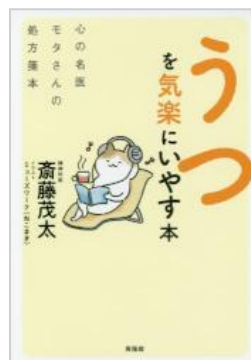
今や、ガンや糖尿病よりも患者数が増加している心の病。中でも依存症は、若年層にも増えている「現代病」です。誰にとっても無関係ではない「依存症」について、知ることから始めてみませんか。

書名：『よくわかる依存症
アルコール、薬物、ギャンブル、ネット、性依存』
著者：榎本 稔／著
出版社：主婦の友社
出版年：2016.8 請求記号：493.7／エ (2階)



「適応障害」って？うつ病や、PTSDとは何が違うの？どうすれば治るの？ストレスでなりうる、こころの病気…。「適応障害」についての疑問をまるごと解決できる一冊です。

書名：『適応障害のことがよくわかる本』
著者：貝谷 久宣／監修
出版社：講談社
出版年：2018.10 請求記号：493.7／テ (2階)



最近ちよつと気分が沈む、ストレスが溜まっているかも…。そう感じている方には是非読んでほしい一冊です。かわいい猫の挿絵と、モタさんの温かな人柄がにじむ文章で、優しい気持ちになれるかもしれません。

書名：『うつを気楽にいやす本』
著者：斎藤 茂太／著 ミューズワーク／イラスト
出版社：興陽館
出版年：2017.10 請求記号：493.7／サ (2階)

書名：『はじめて学ぶLGBT』

著者：石田 仁／著 出版社：ナツメ社

出版年：2019.2 請求記号：367.9/イ（2階）

日本におけるLGBTやSOGI関連の人権保障対策の遅れについて、国際社会から再三指摘されていることを知っていますか？
プライベートな問題だからと、このまま目をそらし続けていいのでしょうか？



書名：『嫁ハンをいたわってやりたいダンナのための妊娠出産読本』

著者：荻田 和秀／著 出版社：講談社

出版年：2015.10 請求記号：598.2/オ（1階新書）

嫁ハンが妊娠して、戸惑っているダンナさん必見！
つわりってなに？お産のリスクとは？いたわってあげたいけれど何をしたらいいかわからない、そんなダンナさんのための妊娠出産読本です。

書名：『大人になる前に知る命のこと 心と体の変化・思春期・自分らしく生きる』

著者：加納 尚美／編著 出版社：ぺりかん社

出版年：2019.5 請求記号：367.9/カ（2階S 青少年）

子ども達に伝えたい「命のこと・性のこと」が、大人達からのメッセージとしてまとめられています。「性教育」というとハードルが高い印象ですが、「生きていく上で大切にしたいこと」として捉えると、その内容がぐっと身近に感じられます。
子どもだけでなく、大人が読んでも気付きの多い一冊です。



♣ 体験記 ♣

書名：『^{いと}丝的ココロエ 「^{いとやま}気の持ちよう」では治せない』

著者：^{いとやま}絲山 秋子／著 出版社：日本評論社

出版年：2019.3

請求記号：①/916/イ（1F 闘病体験）

「躁うつ病」とも呼ばれる「双極性障害」について、正しく理解できていますか？

この本は、芥川賞作家でもある筆者が、双極性障害発症から20年の記録を綴った一冊です。双極性障害のみならず、様々な心の病気には、患者自身とそれを支える周囲の「正しい理解」が大切であることを改めて感じさせられます。

書名：『あなたのうつ絶対克服できます!』

著者：後生川 礼子／著 出版社：ごま書房新社

出版年：2019.1

請求記号：①/916/ゴ（1F 闘病体験）

うつ病によって現れる心身の変化などを、現役看護師の筆者が患者目線で記しています。

闘病中に実際に試して良い効果の出た情報や、周囲との付き合い方などについても書かれています。知識を付ければ、うつ病を乗り越える力にも、救う力にも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。

