

# 健康 Life Vol.34

2021年3~6月

## “こころ”と“健康”

### 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。



書名:『食事を変えてラクラク解決! 簡単でおいしいレシピ 58

脱うつレシピ』

著者:大塚亮/著 小林 浩子/レシピ

出版社:三空出版 出版年:2019.11 請求記号:493.7/オ(2階)

身体の不調に「食の改善」からアプローチしてみませんか？

身近な材料でできる簡単なレシピも紹介されています。疲れていると食事もおざなりになりがちです。しっかり食べて、まずは「からだ」から！

食べることから見直すと、「こころ」も楽になるかもしれません。自分に足りない栄養素を見つけて、積極的に摂取してみましょう。

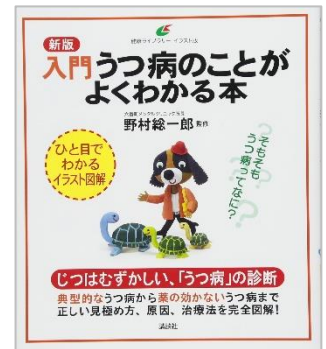
書名:『新版 入門うつ病のことがよくわかる本』

著者:野村総一郎/監修

出版社:講談社 出版年:2018.6 請求記号:493.7/ニ(1階健康情報)

「私は違う」「私は大丈夫」。そんな人も、自分では気付かないうちに発症してしまう可能性がある“うつ病”。コロナ禍で様々な生活環境の変化により、新しいストレスが蓄積される現代社会だからこそ、この病について改めて知識を高めてみませんか？

イラストを交え、身近に感じる内容で書かれているため、入門の一冊として目を通すのも良いかもしれません。



書名:『女性の自律神経の乱れは腸で整える』

著者:小林暁子

出版社:PHP 研究所 出版年:2018.8 請求記号:493.4/コ(2階)



年を重ねた身体には、さまざまな悩みがつきもの。年だからしょうがない、とあきらめては損です。確かに老化は誰にでも訪れるものですが、「あきらめなくてもいいことはたくさんある」のです。

老化が細胞の劣化を意味するのなら、劣化のスピードを遅らせることが重要です。本書は、そのために重要な血液の質や血流をよくする「自律神経」「腸」の整え方を教えてくれます。

書名:『ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66の新習慣 眠トレ!』

著者:三橋美穂

出版社:三笠書房 出版年:2019.7 請求記号:498.3/ミ(2階)

睡眠の悩み…その様々な原因に合わせた解決方法が紹介されています。おうちですぐに実践できるような内容になっているので、色々試して自分に合った睡眠方法を見つけてみてください。

ぐっすり眠ることで心も身体もしっかりメンテナンスし、毎日元気に過ごしましょう。



# 医療情報+α

# 「性に関すること」



書名:『からだ性と性の教科書  
世界中の女子が読んだ!』  
著者:エレン・ストッケン・ダール、  
ニナ・ブロックマン/著  
高橋幸子/医療監修  
池田真紀子/訳  
出版社:NHK 出版  
出版年:2019.12  
請求記号:495/ダ(2階青少年)



書名:『セクシュアル・マイノリティ  
Q&A』  
著者:LGBT 支援法律家  
ネットワーク出版  
プロジェクト/編著  
出版社:弘文堂  
出版年:2016.7  
請求記号:367.9/セ(2階)

知っておいてほしいけれど、どこまで話すべきだろう? 知りたいけれど、聞いてもいいの? そんな「からだ性と性」についての興味や疑問に、きっと答えてくれる一冊です。

大人が考える「性教育」から、一歩踏み込んだ「性」についても書かれている本書は、若い皆さんはもちろん、年頃のお子さんをお持ちの親御さんにも是非読んでいただきたい内容です。

LGBTを含むセクシャル・マイノリティについて、わかりやすく Q&A 形式で説明されています。

LGBTの当事者が生活していく上で直面することが多い問題、そんな時どこに相談すればよいのか等が、実際に法律関係の仕事に従事する専門家によって、具体的に説明されています。

## 体験記

書名:『脳が壊れた』  
著者:鈴木大介  
出版社:新潮社 出版年:2016.6  
請求記号:916/ス(1階新書)



41歳、突然の脳梗塞に襲われた…。  
一命はとりとめたものの、高次脳機能障害を負ったルポライターの感動の闘病記です。  
見た目では分からないさまざまな幻覚や記憶障害が著者を襲います。深刻な事態ですが持ち前の探求心で自身のからだの状態を取材し…。  
一体、脳で何が起きているのか?

書名:『あつこと僕らが生きた夏  
17歳女子マネージャーがナインに託した、  
命のバトン』  
著者:有村千裕  
出版社:講談社 出版年:2011.7  
請求記号:⑦/916/ア(1階闘病体験)



高校2年生で野球部のマネージャーをしていた大崎耀子(おおさきあきこ)さん。彼女を突如襲ったのは、上咽頭がんという病でした。  
多くの仲間を支えられながら病と闘い続けた彼女は、2008年の夏に決断します。  
がん治療をやめ、最後の夏を仲間と共に生きることを。

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 ボランティア事務局 0985-63-5750