

2021年11~2022年2月

感染症から身を守る

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:『免疫力を食べる!』

著者: 濟陽高穂

出版社: エパブリック 出版年: 2020.10 請求記号: 498.5/ワ(2階)

「整った腸内環境」と「温かい体」、「穏やかな心」を手に入れて、免疫力を高めましょう。

不規則な生活や運動不足、ストレスや偏った食事など、私たちの生活には免疫力が下がってしまう要因が多くあります。それらを見直して免疫力を高め、感染症や病気に強い体を作りましょう。

書名:『キャラでわかる! はじめての感染症図鑑』

著者: 岡田晴恵 絵: いたうみつる

出版社: 日本図書センター 出版年: 2020.4 請求記号: 493.8/オ(2階)

現在世界で猛威を振るっているコロナウイルスに限らず、感染症には正しい対策が必要です。

様々な感染症をキャラクター化し、その特徴や感染経路が分かりやすく解説されています。楽しく学んでしっかり対策しませんか？



書名:『新型コロナワクチン Q&A100』

著者: コロワくんサポーターズ 出版社: 日経メディカル開発

出版年: 2021.4 請求記号: 493.8/シ(2階)

新型コロナワクチンに関して、日々様々な情報が飛び交い不安に思う人も多いかと思います。この本は、日米で診療にあたる医師や医療技術者で結成されたチーム「コロワくんサポーターズ」が一般の方々から寄せられた疑問や不安への回答 100 個を1冊にまとめたものです。

接種前の方にも、接種後の方にも、接種を迷っている方にも…すべての方に役立つ情報が満載です。

書名:『自衛隊感染予防 BOOK 自衛隊に学ぶ! プロの感染予防策』

編集: JWings 別冊編集部

出版社: イカロス出版 出版年: 2020.12 請求記号: 498.6/ジ(2階)

“ゼロコロナ”から“ウィズコロナ”へ…新しいライフスタイルへと社会が変化していく中で私たちが日常的にできることは何でしょうか? 感染しない・感染させないために感染対策のプロでもある自衛隊の予防策を取り入れて、個人・集団での予防を更に強化することもその一つかもしれません。

この本では、一般向けだけではなく、医療・福祉に携わるプロに向けての対応策も写真付きで解説されています。



書名:『認知症アルツハイマー病・レビー小体病
・ピック病がよくわかる本』

監修:広川慶裕[ほか]
編集:主婦の友社
出版社:主婦の友社
出版年:2017.12
請求記号:493.7/ニ(2階)



書名:『「うちの家族、認知症?」
と思ったら読む本』

著者:長田乾
出版社:学研プラス
出版年:2020.12
請求記号:493.7/ナ(2階)



認知症には「アルツハイマー病」「レビー小体病」「ピック病」「軽度認知障害(MCI)」などの種類があります。

それぞれの病気の特徴を知ること、検査や治療の流れ、介護のために知っておくとよいことなど症状に応じた対応策を紹介しています。

身近な人が認知症かもしれない…そう思うのはつらく、つつい見て見ぬふりをしてしまうかもしれません。

しかし、年々認知症に対する治療法は進化しています。早期発見・早期治療のためにも、一度この本を読んでみてはいかがでしょうか。



書名:『猫だましい』
著者:ハルノ宵子
出版社:幻冬舎
出版年:2020.10
請求記号:916/ハ(1階)



書名:『じいちゃんありがとう』
著者:甲斐真由美
出版社:TigerOneProject
出版年:2021.4
請求記号:916/カ(1階郷土)



漫画家ハルノ宵子さんを襲った病は“大腸がん”。この本は、検査や手術、過酷な闘病生活の記録…ではない!

著者の独特な視点で治療の様子や過去に経験した親の介護で得たことがユーモアたっぷりに綴られています。闘病記を読みながら、思わずクスツとしてしまうかもしれません。

近年、「命の終わり」について考える機会が増えた方も多いのではないのでしょうか?

認知症の祖父を介護する中で様々なことを感じ、考え、想った著者が綴る温かい手書きの体験記。宮崎で過ごし、宮崎で命の終わりと向き合った家族の経験を読み終えたとき“ありがとう”の言葉に含まれた大きな意味を知ることができるかもしれません。

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。



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