

# 健康 Life Vol.37

2022年3~6月

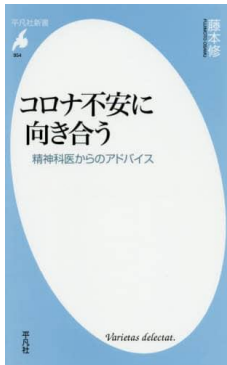
気付いて守ろう

ココロの健康

## 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:『コロナ不安に向き合う 精神科医からのアドバイス』

著者:藤本修/著

出版社:平凡社 出版年:2020.9 請求記号:498.3/フ(1階新書)

今もなお、新型コロナウイルス感染症は世界各地で拡大し続けています。これにより今までの生活が一変したという方も少なくないはずです。

本作ではコロナ禍における様々なストレスや心理状態を、関連する精神疾患や事例などをあわせ、精神科医である著者が丁寧に解説しています。

書名:『なかなか治らない難治性のうつ病を治す本』

著者:田島治/監修

出版社:講談社 出版年:2019.7 請求記号:493.7/ナ(2階)

うつ病は一般的に数カ月程度で回復すると言われていますが、なかには長年にわたりうつ病の症状で苦しんでいる方もいます。

この本はイラストを用いたわかりやすい説明で、うつ病から抜ける方法について深く知ることができる一冊です。



書名:『アイスクリームが教えてくれる「こころ」を健康にする本 3』

著者:大野裕/著

出版社:日経サイエンス社 出版年:2021.6 請求記号:146.8/オ(2階)

誰もが何かしらのストレスを抱えて生きる現代。さらに昨今では、新型コロナウイルスという見えない敵に、戦々恐々とした日々を送っています。

そんな私たちに、「できないと諦める」のではなく、「できることからやってみよう」という勇気を与えてくれる一冊です。

書名:『無意識のため息が驚くほど消えてうつうつしなくなる』

著者:石川陽平/著

出版社:KADOKAWA 出版年:2021.6 請求記号:498.3/イ(2階)

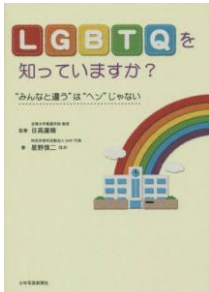
気が付くと、またいつの間にかため息をついていた…そんなことが増えていませんか?とても不調というわけではないけれど、なんだか気分が晴れずに「うつうつ」する、そんな方におすすめしたい一冊です。

思考・行動・カラダのクセをリセットして、毎日をちょっと楽にするコツを、産業医である著者が教えます。



# 医療情報+α

# 「性 に関すること」



書名:『LGBTQ を  
知っていますか?』  
著者:日高庸晴/監著  
星野慎二/ほか著  
出版社:少年写真新聞社  
出版年:2015.12  
請求記号:367.9/エ  
(1階健康情報)



書名:『生理 CAMP  
みんなで聞く・知る・語る!』  
著者:工藤里紗/監修  
上田惣子/漫画  
出版社:集英社  
出版年:2021.9  
請求記号:495.1/セ(2階)

基本的なことから当事者の体験談、セクシャル・マイノリティが直面するさまざまな問題について書かれています。

また、悩んでいる方の相談窓口や学校現場の方向けの記載もあるので、ぜひ一度手に取ってみてはいかがでしょうか。

恥ずかしいことではないはずなのに、人前では話題にしにくい生理(月経)のこと。キャンプで焚火を囲んでおしゃべりする様に、生理のことをもっと普通に話そう!という企画から生まれた本です。

性別や年齢を問わず、多くの方に手に取ってほしい一冊です。

## 体験記

書名:『脳は回復する  
高次脳機能障害からの脱出』  
著者:鈴木大介/著  
出版社:新潮社 出版年:2018.2  
請求記号:②/916/ス(1階闘病体験)

脳卒中のため、41歳の若さで「高次脳機能障害」となった筆者が、パニックを繰り返しながらも対処法を身に着け、社会復帰するまでが描かれています。「諦めない」と、「周囲の理解」の大切さが感じられる一冊。

書名:『僕のコーチはがんの妻』  
著者:藤井満/著 藤井玲子/絵  
出版社:KADOKAWA  
出版年:2020.11  
請求記号:⑧/916/フ(1階闘病体験)

がんと申告された妻。夫は自分1人では何一つ家事ができないことを焦り始めます。そんな夫を見越した妻は、夫が1人でも生きられるように、コーチとなってさまざまな家事を叩き込むことに。

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