健康 Life Vol.38 令和 4 年 7~10 月

宮崎市立図書館 健康・医療情報コーナー

からだの中から"からだ"を守る

~脳·心臓·血液(血管)~

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:『いちばんやさしいコレステロールを下げるおいしい食事』

監修:白井 厚治 料理:大越 郷子 編者:主婦の友社

出版社:主婦の友社 出版年:2019.8 請求記号:493.2/イ(2階)

コレステロールとは何でしょう、から始まり、健康診断のコレステロール や中性脂肪の値の見方や、動脈硬化の原因まで、食事とコレステロールに 的を絞った 1 冊です。コレステロールを下げるおいしいレシピと動脈硬化 の基礎知識、毎日の食事作りに役立つ食材データが満載です。

書名:『詳しくわかる狭心症・心筋梗塞の治療と安心生活』

監修:上妻 謙

出版社:主婦と生活社 出版年:2018.10 請求記号:493.2/ク(2階)

狭心症・心筋梗塞に代表される心疾患は、がんに次ぐ日本人の死亡原因です。どんな病気なのか、発作を防ぐ治療法は、生活習慣で気を付けることは何なのか。運動についての注意点、食生活の改善の仕方など、突然死を防ぐ生活術が詳しく解説されています。



身近な人の 突然死・ 寝たきりを防ぐ 心臓と脳の 正しいケア 場れる前に知っておきたいこと! 気をつけたい生活習慣とは? 書名:『身近な人の突然死・寝たきりを防ぐ心臓と脳の正しいケア』

監修·著: 鈩 裕和

出版社:自由国民社 出版年:2021.7 請求記号:493.2/夕(2階)

日常の何気ない不調が、突然死や寝たきりに繋がる恐れも…。

心臓病や脳卒中、血管の病気などの症状やケアについて、イラストで分かりやすく解説しています。

書名:『脳梗塞治療大全』

監修:高木 誠

出版社:講談社 出版年:2021.10 請求記号:493.7/ノ(2階)

もし脳梗塞を発症したら?

原因と再発防止、リハビリから退院後のことまで、図と一緒に分かりや すく説明しています。

悩んだときはこちらの本を手に取ってみてはいかがでしょうか。



医療情報 $+\alpha$

「発達障害」に関すること

書名:『"発達障害かもしれない人"と

ともに働くこと』

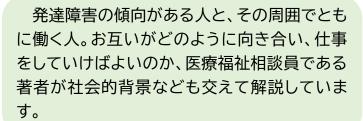
監修:野坂 きみ子

出版社: 幻冬舎メディアコンサルティング

出版年:2020.9

請求記号:366.2/ノ(2階)





寄贈雑誌



健康・医療情報コーナー内の「がん情報コーナー」では、がんに関する各種冊子を配布しています。ほかにも、がん対策情報に関する「かわら版」やがん検診のリーフレットなどを置いています。がんについて悩んだときは、ぜひご利用ください。



書名:『更年期障害だと思ってたら

重病だった話』

著者:村井 理子

出版社:中央公論新社 出版年:2021.9

請求記号:916/ム(1階)

息切れ、疲れやすい、夜中に何度も起きるなどの体調不良。ただの更年期障害だと決めつけていたら、即入院の心臓の病気で…。

「ひとりで入院し、ひとりで歩いて、元気に 退院すること」を目標に、闘病中の思いを綴っ た 1 冊です。 書名:『「がんになって良かった」と言いたい』

著者:山口 雄也 木内 岳志

出版社:徳間書店 出版年:2020.7

請求記号:⑧/916/ヤ(1 階闘病体験)

タイトルの『「がんになって良かった」と言いたい』に切実な願いが込められていることがよく 分かります。

闘病生活への不安を抱えながらも、諦めずに 何度もがんに立ち向かう姿がとても印象的で す。



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