

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。



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: 鈿 裕和

出版社:自由国民社 出版年:2021.7 請求記号:493.2/タ(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とってみてはいかがでしょうか。



医療情報+α

「発達障害」に関すること

寄贈雑誌

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)



発達障害の傾向がある人と、その周囲でともに働く人。お互いがどのように向き合い、仕事をしていけばよいのか、医療福祉相談員である著者が社会的背景なども交えて解説しています。

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。

体験記

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)



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)



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。

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