

令和4年11月～令和5年2月 からだの中から“からだ”を守る

～肺・胃・膵臓～

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:『COPDのことがよくわかる本』

監修:桂 秀樹

出版社:講談社 出版年:2019.11 請求記号:493.3/シ(2階)



百害あって一利なし。タバコは吸う人にも吸わない人にも様々な影響を及ぼします。

COPD は決して珍しくはない肺の病気です。この本では病気の症状や日常生活で気を付けることもイラスト付きで分かりやすく解説されています。手遅れになる前に身近なことから見直してみましょう！

書名:『最高の体調を引き出す超肺活』

著者:小林 弘幸 監修:末武 信宏

出版社:アスコム 出版年:2021.3 請求記号:493.3/コ(2階)



“肺を鍛えると、健康になれる”自律神経研究の第一人者である著者が呼吸器研究×循環器研究×自律神経研究から導き出した「超肺活トレーニング」。

肺を鍛えることがなぜ健康に繋がるのか？そのメカニズムを詳しく解説しています。

胃は歳をとらない

三輪洋人
Mitsunori Minato

書名:『胃は歳をとらない』

著者:三輪 洋人

出版社:集英社 出版年:2021.12 請求記号:491.3/ミ(1階新書)

NHK の「きょうの健康」などでもおなじみの消化器内科医、三輪洋人氏による、胃の不調の謎を読み解く一冊。

市販薬の選び方のポイントや、胃にとってよいと言われているけれど、実はよくない事など、日ごろの疑問にも答えます。

書名:『膵臓の病気がわかる本』

監修:糸井 隆夫

出版社:講談社 出版年:2021.11 請求記号:493.4/ス(2階)



食生活が多様化した現代、膵臓の病気は増加傾向にあると言われています。

この本では、「急性膵炎」「慢性膵炎」「膵のう胞」「膵臓がん」の4つの病気に焦点を絞り、これらの病気の基礎知識や最新治療、病後の注意点などを詳しく解説しています。

医療情報+α

「認知症」に関すること

寄贈冊子

書名:『安心な認知症 マンガとQ&Aで、
本人も家族も幸せになれる!』

監修:繁田 雅弘 マンガ・イラスト:森下 えみこ

編集:主婦と生活社ライフ・ケア編集部

出版社:主婦と生活社

出版年:2021.12

請求記号:493.7/ア(2階)



「もし自分や家族が認知症になったら」と、不安になったことはありませんか?この本では認知症に携わる様々な専門家たちが、多くの人が漠然と抱えている「認知症に対する不安」をそれぞれの視点で解説しています。不安を解消してくれる一冊です。

『科学的根拠に基づくがん予防』

発行:国立がん研究センターがん情報サービス

日本人の二人に一人が一度はがんになると言われている現代。科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」が定められました。

この冊子ではがんになるリスクを減らす5つの健康習慣を具体的に紹介しています。



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。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:『作家がガンになって試みたこと』

著者:高橋 三千綱

出版社:岩波書店 出版年:2018.6

請求記号:⑧916/夕(1階闘病体験記)



肝硬変、食道ガンの手術を受け、さらに胃ガンを宣告された著者が今度は手術をしないことを決めた。自分の信念と手術に対する不審や既往症の不安。生活の苦労と心の安寧。様々な思いでガンに相對した著者の奮闘記。

書名:『がんばろうとしない生き方』

著者:桑野 信義

出版社:KADOKAWA 出版年:2022.04

請求記号:764.7/ク(1階)



ツアー直前に大腸がんを告知された「桑マン」こと桑野信義さん。辛い治療、死への恐怖。大きな壁を前に彼が掲げたのは「がんばらない」こと。一体どのように病気と向きあったのか。奮闘する姿に、打ちのめされても再び立ち上がる勇気をもらえる一冊です。



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