

# 健康 Life Vol.40

宮崎市立図書館  
健康・医療情報コーナー

## 令和5年3月～6月 からだの中から“からだ”を守る ～骨・肝臓・腸～

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:『関節・骨を守る 295のQ&A事典』  
編集:「きょうの健康」番組制作班、主婦と生活社ライフ・プラス編集部  
出版社:主婦と生活社 出版年:2020.1 請求記号:494.7/カ(2階)

健康で長生きするためには、関節や骨の病気にならないことも大切です。肩や腰、ひざや関節に痛みや不安を抱えている方は必見! 疑問や悩みを解消してくれる1冊です。

書名:『腰椎椎間板ヘルニアを治す  
脊椎専門の整形外科医が教える最新の切る治療、切らない治療』  
著者:岡田 英次朗  
出版社:法研 出版年:2022.1 請求記号:494.6 /オ(2階)

本書は、腰椎疾患、脊柱変形の治療を専門とする整形外科医による著書です。腰椎のしくみから、痛みの原因、正しい対処法、新しい治療の選択肢などが、分かりやすく紹介されています。正しい診断と適切な治療で、腰の痛みにさよならしましょう。



書名:『肝臓病 ウィルス性肝炎・肝臓がん・脂肪肝・肝硬変』  
著者:泉 並木  
出版社:主婦の友社 出版年:2018.7 請求記号 493.4/イ(2階)

肝臓は、代謝・解毒・胆汁分泌といった、私たちが生きていくうえで重要な働きを担う臓器です。しかし、悪化しても自覚症状がほとんどないため、治療が遅れることもあります。

本書では、検査値の読み方や治療法、食事療法などについて解説しています。



書名:『いちばんわかりやすい過敏性腸症候群』  
監修:伊藤 克人  
出版社:河出書房新社 出版年:2020.9 請求記号:493.4/イ(2階)

なんだかいつもお腹が痛い、違和感がある、便が正常に出ない…そんな症状に悩んでいる方は、手に取ってみてください。  
症状と気質で原因を探り、自分に合った改善方法を見つけましょう!



# 医療情報+α

## 「性」に関すること

## 寄贈雑誌

書名:『いちばん親切な更年期の教科書  
閉経完全マニュアル』

著者:高尾 美穂  
出版社:世界文化ブックス  
出版年:2021.10  
請求記号:495.1/夕(2階)



『家族ががんになったとき』

発行:国立がん研究センターがん情報サービス

実際に「がん」になった方や、  
そのご家族の体験を基に作成され  
た冊子です。

自分やあなたの大切な方が  
「がん」になった時に、心の支え  
となるヒントを得ることができます。



産婦人科医、スポーツドクター、産業医、ヨガ  
インストラクターの顔を持つ著者が、さまざまな  
角度から女性の健康にアプローチしています。

よい生活習慣の積み重ねで、望む人生を手に入  
れましょう。

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。



書名:『#生きていく理由

うつ抜けの道を、見つけよう』

著者:マット・ハイグ 訳:那波 かおり

出版社:早川書房 出版年:2018.4

請求記号:①/936/ハ(1階闘病体験記)



24歳から、うつと不安神経症に悩まされ  
たマット・ハイグを救ったのは、ユーモアと読  
書と家族でした。

イギリスで32万部を売り上げた人気作家  
の自伝的エッセイです。



書名:『話せない私研究

大人になってわかった**場面緘黙**との付き合い方』

著者:モリナガ アメ

出版社:合同出版 出版年:2020.11

請求記号:②/916/モ(1階闘病体験記)



「話せないのは、『場面緘黙』の症状によるも  
の」と知った著者が少しずつ前へ進めるよう  
になった経緯が、漫画仕立てで描かれています。

専門家とのQ&Aが挟んであるので、当事  
者意識を持って読める本です。



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

