

健康情報コーナー

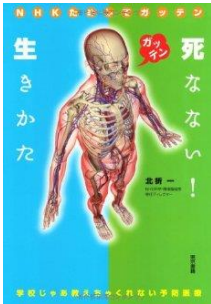
健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記などを紹介しています。

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。

vol. 14

2014
10月~12月のテーマ
予防が大事

裏面には、闘病記をご案内しています。



病気は、かかってしまうと治療が難しく、かからないようにする方が意外に簡単だったりします。病状ごとの予防ノートを参考に予防生活を始めましょう。

タイトル：『死なない！生きかた』
出版社：東京書籍 著者：北折一／著
出版年：2010 請求記号：498／キ（青少年）



「人生の総仕上げができる。」そう思えば「がんもそんなに悪くない」のかもかもしれません！！

タイトル：『がんの練習帳』
出版社：新潮社 著者：中川恵一／著
出版年：2011 請求記号：494.5／ナ（新書）



身体の不調は思わぬところから。虫歯だけでなく、歯並びや噛み合わせの悪化によって起こる症状についても詳しく分かり易く紹介しています。家族みんなの歯と口を健康に保つための情報が盛りだくさんの1冊です。

タイトル：『歯と口の健康百科』
出版社：医歯薬出版
著者：伊藤公一／編 小野芳明／編
齊藤力／編 鈴木尚／編
出版年：2013 請求記号：497／ハ（2階）



視力の衰えを年齢だから仕方がないと諦めてしまっていないですか？目の老化をくいとめるポイントは、脳を活性化させ目を正しくきちんと使うこと。老化やストレスによって起こる病気や症状への予防・対処法も併せて学べます。

タイトル：『老眼は「脳トレーニング」で回復する』
出版社：PHP研究所 著者：本部千博／著
出版年：2012 請求記号：496.4／ホ（2階）



病気の基礎知識を身につけておけば、いつか罹るその病気に対する不安も和らぐはず。病気を知って、備えをしておくのもどうでしょうか。

タイトル：『いつか罹る病気に備える本』
出版社：講談社 著者：塚崎朝子／著
出版年：2012 請求記号：491.6／ツ（新書）



激しい頭痛、それだけがクモ膜下出血のサインではないことを知っていますか？クモ膜下出血の基本知識やサインとしての「頭痛」の見分け方、実際の症例など紹介。

タイトル：『クモ膜下出血のサインを読む』
出版社：講談社 著者：山口三千夫／著
出版年：2010 請求記号：493.7／ヤ（2階）

闘病記

(ガン)

(うつ病)

タイトル：『闘病記専門書店の店主が、
がんになって考えたこと』

出版社：産経新聞出版

著者：星野史雄／著

出版年：2012 請求記号：916／ホ（1階）

妻の乳がん発病をきっかけに、日本ではじめての闘病記専門古書店「パラメディカ」を開店するまでになった作者。だが、今度は自分が大腸がんにおかされていることを知る。パラメディカがおすすめする病名別闘病記リストも掲載。

タイトル：『笑いの海に飛び込めば、
生きる手掛かりが見つかる』

出版社：ロングセラーズ

著者：樋口強／著

出版年：2011 請求記号：916／ヒ（1階）

大手企業の会社員から「いのちの落語家」として生きようになったひとりの男性。がんと出会い、ふたつ目の生きることになった彼からの、生きる手掛かりをみつけるための道しるべになる一冊です。

(リンパ腫)

タイトル：『てげてげ。』

出版社：武田ランダムハウスジャパン

著者：愛華みれ／著

出版年：2010 請求記号：916／ア（1階）

プロポーズのわずか2ヶ月後の突然の癌宣告。元宝塚トップスターの著者が語る闘病生活と病気の早期発見・早期治療の重要性。患者も家族も頑張り過ぎない「てげてげ」の精神で前向きに治療に取り組むことの大切さを教えてくれる1冊です。

タイトル：『うつ卒業レシピ』

出版社：セブン&アイ出版

著者：杉山奈津子／著

出版年：2012 請求記号：916／ス（1階）

辛くても、時間がかかっても、うつは必ずいつか治る。中学3年生でうつ病を発症し、10年以上苦しみながらも再起に成功した著者からのうつ病に苦しむ多くの人たちへのメッセージ。うつになっていく過程や症状、併発してあらわれた変調と、その後の治療や具体的な休む方法について書かれています。うつ対策への参考にどうぞ。

参考図書

タイトル：『100歳まで元気！』

出版社：三宝出版

著者：東京トータルライフクリニック／編

出版年：2013 請求記号：498／ヒ（2階）

2012年、日本の100歳以上の長寿者は5万人を超えました。日々の生活の中に少しの工夫を取り入れて、100歳まで元気に生きられるライフスタイルを手に入れましょう。

タイトル：『奇跡のごはん』

出版社：東洋経済新報社

著者：宮成なみ／著

出版年：2007 請求記号：916／ミ（1階）

愛情のこもったごはんを食べて元気になって手にした健康。そして彼女は料理研究家になる夢をかなえた。

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。



NPO法人MCLボランティア

0985-63-5750

宮崎市立図書館

0985-52-7100