

2016

7月～10月のテーマ

# 暑さに負けないひと工夫

# 健康Life

宮崎市立図書館

# 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、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。

vol. 20



夏の水分補給は熱中症予防のためだけだと思いませんか？

水分を摂ることは様々な病気の予防にも繋がります。脳梗塞もその1つ！身体を守る知識をこの夏増やしませんか？

タイトル：『脳梗塞の防ぎ方・治し方』  
出版社：講談社 監修：高木誠  
出版年：2012 請求記号：493.7/ノ (2階)



冬は特に感染症に注意しますが、夏はどうですか？近年ニュースでも大きく取り上げられた「デング熱」など、様々な感染症をとりあげた1冊です。

タイトル：『感染症クライシス』  
出版社：洋泉社  
出版年：2015 請求記号：493.8/カ (2階)



普段の生活に昔ながらの知恵を取り入れ、少し工夫するだけで暑い季節も快適に過ごすことができます。

節電や節約にも繋がりに、いいことづくめの生活術がたくさんつままった1冊です。

タイトル：『夏を涼しく！おばあちゃんの知恵袋 エアコンがなくても大丈夫』

出版社：大和出版  
著者：おばあちゃんの知恵袋の会  
出版年：2011 請求記号：590/オ (2階)



気温も湿度も高くなるこの季節。疲れ、だるさ、いらいら、食欲不振、慢性的な不調などに悩まされていませんか？

身体症状に合わせた食事でも元気に暑さを乗り切りましょう。

タイトル：『千葉県大病院の薬膳ごはん』  
出版社：マイナビ  
著者：並木隆雄 岡部栄  
出版年：2014 請求記号：498.5/ナ (2階)



疲れやメタボ、痛みに打ち勝つ身体作りを始めたあなた！

何歳からでも始められる、ゆっくり体を動かすスロートレーニングで夏に負けない体力作りをしてみませんか。

タイトル：『一生動ける体の作り方 今からでも間に合う足腰のスロトレ』  
出版社：池田書店 著者：石井直方  
出版年：2014 請求記号：498.5/イ (2階)



正しい予防と素早い処置の為に必要なのは、それがどんな病気なのかを知っておくことです。

室内だって油断はできない！熱中症になる前に気を付けておくべきことがわかる1冊です。

タイトル：『熱中症』  
出版社：汐文社 監修：田中英登  
出版年：2014 請求記号：493/ネ (子ども)

# まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

## ♣ 糖尿病 ♣

タイトル：『最新！糖尿病が気になる人の本  
専門医はこうして治す』

出版社：ワニブックス

著者：益子茂

出版年：2016 請求記号：493.1/マ（2階）

糖尿病の恐ろしさとはなんなのか、運動と食事どちらが大事なのかなど皆が気にしている糖尿病の基礎知識を身に付けてみませんか？

タイトル：『糖尿病とつき合って  
この10年でわかったこと』

出版社：青蔦堂

著者：阿部博幸

出版年：2013 請求記号：493.1/ア（2階）

「糖尿病」予備軍を含んで、成人の何割がこの病気と診断されると思いますか？

まさか自分が！とは思わずに、生活習慣を見直すきっかけになる1冊です。

## ♣ 体験記 ♣

タイトル：『「ママ」と呼んでくれてありがとう』

出版社：学研教育出版

著者：杉本美花

出版年：2012 請求記号：378.6/ス（2階）

様々なリスクを乗り越え、やっと産まれた初めての子どもが2歳で「広汎性発達障害、中度の精神遅延、自閉症傾向あり」と診断された。

悩み、苦しむ中、親子を選んだのはABA（応用行動分析）による家庭療育でした。

タイトル：『てげてげ。  
「良い加減」なガンとの付き合い方』

出版社：武田ランダムハウスジャパン

著者：愛華みれ

出版年：2010 請求記号：916/ア（1階）

弱音を吐かずに悪性リンパ腫と一人で闘おうとしますが、次第に素直に甘えてもいいのだと気付きます。著者は苦しいことも気張らず「てげてげ」に付き合い、家族や友人、知人の大切さを改めて実感していきます。

タイトル：『夢みるちから  
仲間がいるからがんばれる』

出版社：新評論

著者：神谷孝柄

出版年：2013 請求記号：916/カ（青少年）

著者は1歳4カ月で「くも膜嚢胞」、4歳で「視神経萎縮」と診断され視力を失います。その後恩師であるマッサージ師と出会い、視野狭窄はあるものの奇蹟的に左目の視力が回復します。

人生の選択にしっかりと向き合う姿や、決して自分を甘えさせず大好きなラグビーに取り組む姿が著されています。周囲の人々の温かさを感じることができる1冊です。

## ♣ 『みやざき病院ナビ』 ♣

出版社：鉦脈社

請求記号：498.1/ミ（郷土）

宮崎県内の医療機関が紹介されている、地域密着型の1冊です。

私たちが住んでいる宮崎にはどんな病院があるのか、そこではどういった検査が受けられるのかなどを知ることができます。他にも、医療・健康情報が載っているので“もしも”に備えて手にとってみませんか？

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。

