

2017年

3月～6月のテーマ

健康な毎日を送ろう！

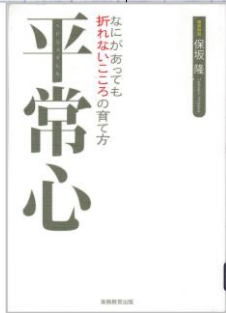
健康Life 宮崎市立図書館

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。

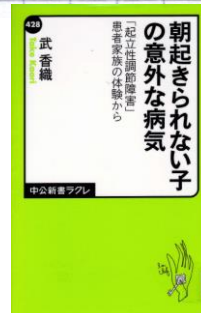
日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol. 22



「平常心」とはいったい何なのでしょう？精神科医の立場から「いつもと変わらない、落ち着いた心」の意識の維持について見直した本です。

タイトル：『平常心
なにがあっても折れないこころの育て方』
著者：保坂隆 出版社：実務教育出版
出版年：2015 請求記号：498.3/ホ (2階)



朝、起きられない子どもたち。もしかしたらそれって「起立性調節障害」かも？患者家族の体験から、学校生活において役立つ診断と治療までが詳しく書かれた読みやすい一冊です。

タイトル：『朝起きられない子の意外な病気
「起立性調節障害」患者家族の体験から』
著者：武香織 出版社：中央公論新社
出版年：2012 請求記号：493.9/タ (新書)



健康診断を受診していますか？今年も健康診断の季節がやってきました。病気ごとに、注目したい検査数値の見方や知っておきたい健康診断の知識が丁寧に解説されています。

タイトル：『図解中高年のための生活習慣病を予防する
検査数値の見方がわかる本』
監修：阿久澤まさ子・小池弘人 出版社：日東書院本社
出版年：2015 請求記号：493.1/ズ (2階)



こころの病にかかってしまってもなかなか治らない・・・と悩んでいる人たちに、治療の受け方から家庭、学校、職場などへ復帰するノウハウが紹介されている本です。

タイトル：『再発ゼロへ完全社会復帰を実現する
「こころの病」の治し方』
著者：加藤鈴幸・加藤豊文
出版社：幻冬舎メディアコンサルティング
出版年：2016 請求記号：493.7/カ (2階)



水分の取り方、正しい食べ方など、慢性頭痛を防ぐために大事な生活習慣がわかりやすく解説してある本です。健康診断前に読みたい一冊です。

タイトル：『頭痛はこれで予防できる！
頭痛持ちの医者が実践する「脱・偏頭痛」生活』
著者：井奥昇志 出版社：自由国民社
出版年：2014 請求記号：493.7/イ (2階)



通勤・通学中にトイレに駆け込みたくなることはありませんか？腸内環境を整えることでスッキリ！健康！な一日を過ごすことができるかもしれません。

タイトル：『おなかの調子よくなる本
自分でできる腸内フローラ改善法』
著者：福田真嗣 出版社：KKベストセラーズ
出版年：2016 請求記号：491.7/フ (2階)

まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

♣ アレルギー ♣

★花粉症★

タイトル：『花粉症は治せる！舌下免疫療法がわかる本』

著者：大久保公裕 出版社：日本経済新聞出版社 出版年：2014 請求記号：493.1/オ（2階）

花粉症は日本人の5人に1人が発症する国民病と言われています。本書では、花粉症について解説すると共に、主な症状であるくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどを軽減できる可能性のある免疫療法について書かれています。

★ぜんそく★

タイトル：『その咳、大丈夫？ ぜんそく最新治療と医師の本音』

著者：灰田美知子 出版社：時事通信出版局 出版年：2014 請求記号：493.3/ハ（2階）

咳が種類によっては、大変な病気の初期段階の「サイン」であることをご存知ですか？本書では、ぜんそくに対する病気の知識や治療について、医師の本音や体験談を交えて書かれています。

♣ 体験記 ♣

タイトル：『ぼくが前を向いて歩く理由 事件、ピック病を超えて、いまを生きる』

著者：中村成信 出版社：中央法規出版 出版年：2011 請求記号：916/ナ（1階）

アルツハイマー病に代表する記憶障害ではなく人格変化や行動障害を起こす、ピック症。知らぬ間に「万引き」をしたとして警察に捕まってしまった時から、病気との闘いは始まりました。

タイトル：『僕の声は届かない。でも僕は君と話がしたい。』

著者：近藤崇 出版社：KADOKAWA 出版年：2015 請求記号：916/コ（1階）

医師として夢に向かっていた著者は、ある日突然脳梗塞で倒れます。聴力を失い、話すこともできず、半身麻痺により自由に動くことができない彼が自分の声を届ける手段として始めたのがFacebookです。

著者の様々な想いと、今を生きる姿が込められた一冊です。

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。

