

2017年度

11月～2月のテーマ

自分の身体を知ろう!

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. 24



現在病気になってしまう前に病気の予兆を見つけて予防していく“一次予防”という考え方が推奨されています。

検査結果を詳しく知ることによって病気を未然に防いでいきましょう。

タイトル：『検査結果なんでも早わかり事典
健診・人間ドックから精密検査の結果まで』

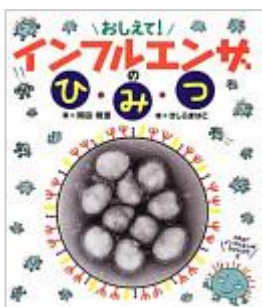
著者：小橋 隆一郎 出版社：主婦の友社
出版年：2015 請求記号：492.1/コ (2階)



著者によると、日本人で腰痛を経験したことのある人は70%に達するという報告があるそうです。本書では、肩・ひざ・腰の痛みを軽くするだけでなく、「痛み」の予防にも役立つ簡単な運動や体操が紹介されています。

タイトル：『肩・ひざ・腰の痛みは動いて治す!
予防にも役立つカンタン運動・体操 99』

著者：若野 紘一 出版社：日本文芸社
出版年：2017 請求記号：493.6/ワ (2階)



インフルエンザにかからないようにするには、まずインフルエンザについてよく知っておくことが大事! 歴史から種類、予防法までまとめた1冊。これを読んで対策してみてくださいは?

タイトル：『おしえて! インフルエンザのひ・み・つ』

著者：岡田 晴恵/著 きしらまゆこ/絵
出版社：ポプラ社
出版年：2014 請求記号：493/オ (子ども)



風邪をひく前、ひいたとき、ひいた後に食べたい体にやさしいレシピが満載。

元気がない時にでも作れる簡単レシピや、疲れた人にとってあげたい料理など、ぜひお役立て下さい。

タイトル：『風邪とごはん』

著者：渡辺 有子 出版社：筑摩書房
出版年：2009 請求記号：596/ワ (2階)



病院に行くほどではないけれど、いつも感じる体の不調。それは実は、年齢のせいだけではないかもしれません。日本人の成人女性のうち、5人に1人が貧血。それぞれの自覚症状にあった貧血ケアの仕方が紹介されています。

タイトル：『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖
オトナ女子の貧血をたっぷり血液に』

著者：濱木 珠恵
出版社：主婦の友インフォス 主婦の友社(発売)
出版年：2017 請求記号：493.1/ハ (2階)



ほぼ一年中、いろいろな食材が手に入る現代。そんな今だからこそ、「旬」を意識した、冬に美味しい料理を作ってみませんか? 一週間分の献立帖に加えて、冬の食事と健康に関する知恵などが詰まった1冊です。

タイトル：『日本の食卓 冬
今だから伝えたい旬の献立帖』

著者：幕内 秀夫 野崎 洋光
出版社：アスペクト
出版年：2013 請求記号：596.2/マ (2階)

まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

♣ 女性のがん ♣

★子宮がん★

タイトル：『子宮がん・卵巣がん より良い選択をするための完全ガイド イラスト版』

著者：宇津木 久仁子／監修 出版社：講談社 出版年：2017 請求記号：495.4／シ（2階）

がん治療を受けるうえで、自分のがんの種類やその性質を理解していくことは大切であると言われています。本書では、がんに対する基本的な知識や最新治療法、気になる悩みや不安について分かりやすく解説してあります。

★乳がん★

タイトル：『最新乳がん治療 “納得して自分で決める”ための完全ガイド』

著者：福田 護／監修 出版社：主婦と生活社 出版年：2017 請求記号：495.4／サ（2階）

乳がんの検診の受け方から、万が一異常が見つかった時の治療法まで、色んな選択肢から乳がんと向き合い不安を軽減してくれる1冊です。

♣ 体験記 ♣

タイトル：『雨にうたれてみたくて 愛しの人工呼吸器をパートナーに自立生活』

著者：佐藤 きみよ 出版社：現代書館 出版年：2016 請求記号：916／サ（1階）

「死んでもいいから、病院ではなく自分らしい空間の中で生きてみたい…。」
日本で初めて、人工呼吸器をつけての自立生活を始めた著者による、自分の人生を生きる喜びを綴った1冊です。

タイトル：『父と息子の闘病日記』

著者：神足 裕司 神足 祐太郎 出版社：扶桑社 出版年：2014 請求記号：916／コ（1階）

重度のくも膜下出血から生還した父は人気コラムニスト神足裕司。その息子・祐太郎さんとの往復書簡から見えてくる彼らの新しい日常。つらいリハビリの支えになっていたのは家族の笑顔でした。

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。

