

2018年度

11月～2月のテーマ

生活習慣を見直してみよう!

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。

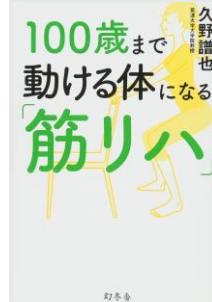
vol. 27



だれにでもできて、即実践可能な手法で“一流の睡眠”を手に入れられるならば、即実践しないのは非常にもったいない!

本書を読んで、より充実した人生を目指しませんか?!

書名:『一流の睡眠 「MBA×コンサルタント」の医師が教える快眠戦略』
著者: 斐英洙/著 出版社: ダイヤモンド社
出版年: 2016.8 請求記号: 498.3/ハ (2階)



年齢を重ねるごとにあらわれる体の不調の原因は筋肉の衰えからきていることも少なくありません。毎日コツコツ運動して筋肉をつけることで人生の巻き戻しが図れるかも!?

書名:『100歳まで動ける体になる「筋リハ」』
著者: 久野 譜也/著 出版社: 幻冬舎
出版年: 2017.12 請求記号: 498.3/ク (2階)



乱れた生活習慣は様々な病気を引き起こすといわれています。そんな中でも血糖値を気にされている方は少なくないのではないのでしょうか。血糖値を下げるための食事や運動方法など、これからの生活に取り入れられる様々な方法を紹介した一冊。

書名:『血糖値にぐぐっと効く生活習慣 ズボラでも大丈夫!』
著者: 主婦の友社/編 出版社: 主婦の友社
出版年: 2018.1 請求記号: 493.1/ケ (2階)



「減塩って難しい!」「塩分を気にしていたら料理が大変」と、思ったことはありませんか?

誰でも簡単にできる減塩ポイントや塩分量の目安を、写真やイラストでわかりやすく紹介しています。

書名:『坂東ハートクリニックの高血圧教室 おいしい塩分2g献立で失敗しない減塩の練習』
著者: 坂東ハートクリニック/著 出版社: ワニ・プラス
出版年: 2015.1 請求記号: 493.2/バ (2階)



日本は四季がある国です。季節にはそれぞれ罹りやすい病気があります。

季節ごとに注意すべき病気と対策方法を知って、もっと季節を満喫しませんか?

書名:『もっと!エンジョイできる 「四季別」健康新生活 一年を楽しく健やかに送るための病気予防・治療の秘訣を全公開』
著者: 小林 直哉/著 出版社: 現代書林
出版年: 2017.10 請求記号: 498.4/コ (2階)



今の自分が何気なくしていることが、未来の自分の病気のもとになっているかも!

生活習慣がどんな病気につながっているのか…。未来の自分のために今からできる病気予防を始めませんか?

書名:『おとなの病気は、ぼくらが予防! 未来の健康防衛隊』
著者: 吉澤 穰治/監修 都 あきこ/イラスト 出版社: 保育社
出版年: 2018.8 請求記号: 498/オ (子ども)

まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

♣ がん ♣

書名：『がん研有明病院の胃がん治療に向きあう食事 術前術後の不安を解消します！』

著者：中浜孝志／食事指導 望月宏美／食事指導 熊谷厚志／医療解説 比企直樹／監修

出版社：女子栄養大学出版部 出版年：2015.7 請求記号：493.4／ナ（2階）

症状に合わせた食事療法から、胃がんの最新医療情報までをくわしく掲載しています。
胃がん治療中でどんなものを食べたらいいいのかレシピに困っている方は必見です。

書名：『マンガと図解でわかる胃がん・大腸がん 治療と退院後の安心ガイド』

著者：瀬戸 泰之／監修 高橋 慶一／監修

出版社：法研 出版年：2017.10 請求記号：493.4／マ（2階）

胃がん・大腸がんになってしまったときどうすればいいのか。基礎知識や食事・注意すべき生活習慣、
家族支援の方法などイラストをまじえてわかりやすく解説した一冊。

♣ 体験記 ♣

書名：『「夫の介護」が教えてくれたこと』

著者：川村 隆枝／著 出版社：アスコム 出版年：2018.4 請求記号：健 916／カ（1階 健康）

夫婦共に医師として過ごす日常。気づけばすれ違いの多忙な日々。
突然訪れた夫の介護が、二人の今までと自身を振り返らせる。二人のこれからを心静かに、見
届けたいと思わせられる一冊です。

書名：『112日間のママ』

著者：清水 健／著 出版社：小学館 出版年：2016.2 請求記号：健 916／シ（1階 健康）

読売テレビのアナウンサーとして活躍していた清水健さん。担当のスタイリストだった奈緒さ
んと結婚し幸せな日々を送っていましたが、奈緒さんが妊娠3か月の時に乳がんが発覚します。
治療か出産かの判断に、迷わず出産を決意しますが、結果至る所に転移。それでも弱音を吐かず、
涙も流さず最後まで強く優しい奈緒さんの生き方に「今」を生きる大切さを教えられます。

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。

