

2019年11月
～2020年2月のテーマ

健康Life 宮崎市立図書館 健康・医療情報コーナー

知っておきたい「ガン」のこと

健康・医療情報コーナーでは、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.30



はじめに、がんリスクチェックシートで自分のリスクを確認したら、リスクが高い項目から目を通してみてください。
すべてのがんを予防する法則を知り、健康管理につとめてみませんか？

書名：『生活習慣の改善でがんを予防する5つの法則 正しい知識があればがんはもう怖くない』
著者：津金 昌一郎／監修 出版社：日東書院本社
出版年：2017.2 請求記号：491.6/セ (2階)



がん治療にともなう見た目の変化はちょっと工夫をすることで目立たなくできることをご存知ですか？
外見ケア外来の先生が自分でもできるケア方法を教えてください。

書名：『女性のがんと外見ケア 治療中でも自分らしく』
著者：分田 貴子／著 出版社：法研
出版年：2018.9 請求記号：494.5/ワ (2階)



数あるがんの中で発症率が最も高い大腸がん。しかし他のがんより治りやすく様々な治療法があります。
自分の希望を伝えて治療法を決めるには正しい情報を得ることが必要となります。手術、入院、術後のケアまで詳しく解説された一冊です。

書名：『最新大腸がん治療 “納得して自分で決める”ための完全ガイド』
著者：福長 洋介／監修 出版社：主婦と生活社
出版年：2017.10 請求記号：493.4/サ (2階)



食べることは栄養を摂る為に必要な行為であり、生きる楽しみでもあります。
口やどのがん治療中は何をどう食べればいいのか、分かりやすく解説されています。

書名：『がん研有明病院の口とどのがん治療にむきあう食事 頭頸部がん 食事の不安を解消します!』
著者：比企 直樹／監修 佐々木 徹／編・医療解説 小泉 雄／医療解説 伊沢 由紀子／食事指導
出版社：女子栄養大学出版部
出版年：2017.9 請求記号：494.5/ガ (2階)



専門分野の医療で最先端の技術を駆使し活躍する9人の医師を紹介。
病気のセルフチェック法なども紹介された、自分に必要な医療を知りたい人におくる一冊です。

書名：『現代の赤ひげ医療最前線の名医9人 2016最新版』
著者：現代書林特別取材班／編著 出版社：現代書林
出版年：2016.5 請求記号：498.1/ゲ (2階)



がんになって辛いのは、本人だけではなく。一番近くで共に戦っている家族が抱える不安……。「誰にも言えない」と抱え込まずに、少しずつでも言葉にしてみませんか？

書名：『がんばりすぎない、悲しみすぎない。 「がん患者の家族」のための言葉の処方箋』
著者：樋野興夫／著 出版社：講談社
出版年：2017.8 請求記号：491.6/ヒ (2階)

書名：『認知症アルツハイマー病・レビー小体病・ピック病がよくわかる本
認知症の正しい知識と最新治療法、家庭でできること 認知症介護のポイント、困った症状にはどう対処すればよいか』
著者：広川 慶裕／[ほか]監修 主婦の友社／編 出版社：主婦の友社
出版年：2017.12 請求記号：493.7／ニ（2階）



認知症アルツハイマー病・レビー小体病・ピック病になったとき、家族の立場での病気との向き合い方は・・・？

認知症の正しい知識と最新治療法、家庭でできること、認知症介護のポイント、困った症状にはどう対処すればよいかを起こりうる事例をあげて解説しています。



書名：『認知症予防におすすめ図書館利用術[1] フレッシュ脳の保ち方』
著者：結城 俊也／著
出版社：日外アソシエーツ 紀伊國屋書店(発売)
出版年：2017.1 請求記号：健／015／ユ（健康情報）

認知症は、もう他人事ではありません。“本を読むこと”は、脳を刺激する知的活動のひとつです。図書館には様々な認知症予防の本がありますが、“図書館そのもの”で認知症予防をはじめませんか？

書名：『今日からできる認知症予防の食事と生活』
著者：家庭栄養研究会／編 出版社：食べもの通信社 合同出版(発売)
出版年：2017.9 請求記号：493.7／キ（2階）

日本の認知症患者は530万人を超え、大きな社会問題となっています。認知症について学びながら、食事や運動など日々の暮らしの中の小さなことからできる認知症予防を紹介しています。



♣ 体験記 ♣

書名：『丹野智文笑顔で生きる 認知症とともに』
著者：丹野 智文／著 奥野 修司／文・構成
出版社：文藝春秋 出版年：2017.7
請求記号：健／916／タ（健康情報）

39歳で若年性アルツハイマー型認知症を宣告された丹野智文さん。

自身が編み出した「丹野式仕事術」で前向きに仕事に取り組む姿や、家族、友人、仕事仲間が優しく寄りそっている様子が印象的な一冊です。

書名：『女子と乳がん』
著者：松 さや香／著 出版社：扶桑社
出版年：2017.11
請求記号：健⑥／916／マ（健康情報）

29歳で若年性乳がん罹患した著者。がん治療ってこんなにお金が…？そして彼氏は浮気だって！？

がんの治療中から治療後まで、お金・恋愛・結婚・妊娠そして仕事についての赤裸々な叫びがここにあります。いままでなかったがん闘病エッセイ、女子必読の一冊です。

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。

