

# ライフ ノーツ *Life notes* Vol.8

～自分の身体を知る・認知症に関すること～  
2025年8月～11月

宮崎市立図書館

## 健康・医療情報コーナー

健康・医療情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記を紹介しています。

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。



書名:『脂肪肝と肝臓の病気』

著者:泉 並木

出版社:主婦の友社 出版年:2024.09

請求記号:493.4 /イ(2階)

近年、生活習慣が原因の肝臓病が増えていきます。過剰飲酒が原因の脂肪肝(肝臓に中性脂肪がたまった状態)に加えて、食べ過ぎや高血糖症等による脂肪肝が新たに注目されています。この本では、専門医が肝臓の検査、肝臓病の治療法、予防、治療後の生活について解説しています。

肝臓をいたわる生活に役立つ一冊です。

書名:『図解ですぐわかる

自力で下げる!尿酸値』

著者:大山 博司 出版社:河出書房新社

出版年:2023.12

請求記号:493.1 /オ(2階)

「尿酸値が高い＝痛風になりやすい」ということはよく知られていますが、実は腎臓病、脳血管障害、虚血性心疾患など怖い病気につながることはあまり知られていません。この本では、高尿酸血症の名医である著者が、食事・運動・生活習慣の面から尿酸値を下げるための“ラクワザ”を図解でわかりやすく解説しています。



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。

宮崎市立図書館 0985-52-7100



書名:『マンガ認知症 施設介護編』

著者:ニコ・ニコルソン、佐藤 眞一、小島 美里

出版社:筑摩書房

出版年:2024.09

請求記号:493.7 /マ(1階新書)

『マンガ認知症』シリーズは、認知症の祖母を、母と一緒に介護する孫の目線で描かれています。認知症心理学の専門家が登場し、症状、認知症の方が見ている世界について、わかりやすく解説しています。本作は「施設介護」についてどう取り組むかがテーマです。皆さんも一緒に考えてみませんか？



## 他にも… 生活習慣病・認知症 に関する本

※展示期間中は1階 健康・医療情報コーナーにございます。

### ☐『認知症が気になるあなたへ』

著者:今田 隆一・阿部 育実・吉田 真理  
出版社:新日本出版社 出版年:2024.11  
請求記号:493.7/ニ(2階)

### ☐『肥満の科学』

著者:リチャード・J.ジョンソン 出版社:NHK 出版  
出版年 2024.8 請求記号:493.1 /ジ(2階)

### ☐『病気がわかる健康診断の読み取り方』

出版社:ニュートンプレス NHK 出版  
出版年 2024.2 請求記号:492.1 /ビ(2階)

### ☐『家族が認知症になった時の 接し方・介護・頼れるサービス』

著者:内門 大丈 出版社:ナツメ社  
出版年 2024.2 請求記号:493.7 /カ(2階)

### ☐『気がつけば認知症介護の沼にいた。』

著者:畑江 ちか子 出版社:古書みつけ  
出版年:2023.12 請求記号:369.2/ハ(2階)

★読了本の☒リストとしてご利用ください。

## 保健所展示情報

栄養の日・やさいの日(8月)の展示の様子



毎月展示を行っています。お立ち寄りください。

## Memo

.....

.....

.....

.....

.....