

ライフ ノーツ *Life notes* Vol.12

～からだの中から健康に～

2026年7月～9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:『甘い飲み物が肝臓を殺す』

著者:尾形 哲

出版社:幻冬舎 出版年:2024.11

請求記号:493.4/オ(1階新書)

日本人の3人に1人が該当しているといわれる脂肪肝。脂質やアルコールの摂りすぎによるものだと思っている人も多いのでは？実は、糖質が一番の原因で、特に甘い飲み物はすぐに小腸まで達し、血糖値を急上昇させ、脂肪肝を進めてしまうのだそうです。「生体肝移植」を専門とする肝臓外科医の著者が考案した「スマート・メソッド」で元気な肝臓を取り戻しましょう。

書名:『9000人を調べて分かった

腸のすごい世界』

著者:國澤 純

出版社:日経 BP 出版年:2023.04

請求記号:491.3/ク(2階)

腸内細菌が肥満や糖尿病・動脈硬化・高血圧・がんなどの生活習慣病のほか睡眠やストレス、認知症やうつ病などの心の状態にまで関わっている可能性が明らかになっているそうです。

本書では、腸内環境を研究してきた専門家が提案する“最高の腸内環境をつくるための3つの戦略”が分かりやすく解説されています。

腸内環境の改善から、生活習慣病の予防に取り組んでみませんか。



書名:『ゆるして!糖尿病』

著者:塚本 やすし 医学監修:白澤 卓二

出版社:主婦の友社 出版年:2024.7

請求記号:493.1/ツ(2階)

絵本作家として有名な著者による、糖尿病克服の体験記です。

幼少期からの食習慣や、糖尿病になる前後のリアルな生活を絵日記のようにイラストを交えて紹介しています。

医師による解説・アドバイス、各章のまとめもあり、食事・運動・睡眠の生活改善法、高血糖対策など糖尿病とのつきあい方がわかる1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。

宮崎市立図書館 0985-52-7100



他にも… 生活習慣病に関する本

※展示期間中は1階 健康・医療情報コーナーにございます。

☐『危ない生活習慣 24』

著者:清野 充典 出版社:小学館
出版年:2025.11 請求記号:498.3/セ(2階)

☐『ゼロからわかる糖尿病』

著者:税所 芳史 出版社:日刊現代
出版年:2026.2 請求記号:493.1/サ(2階)

☐『善玉血液のつくり方』

著者:渡邊 剛 監修:坂本 昌也 出版社:あさ出版
出版年:2025.5 請求記号:493.2/ワ(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
出版年 2024.2 請求記号:492.1/ビ(2階)

☐『肝臓大復活』

著者:栗原 毅 出版社:東洋経済新報社
出版年 2025.3 請求記号:493.4/ク(2階)

★読了本の回収リストとしてご利用ください。

保健所展示情報

熱中症予防 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

.....

.....

.....

.....

.....