

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 12 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	936 高脂血症 血液ドロドロを治す	山田 信博
1	4	974 糖尿病の人の朝昼夕献立カレンダー	香川 芳子
2	3	8084 ストレス対策で病気を防ぐ、治す本	村上正人・則岡孝子

### ☆アルコールの飲みすぎに要注意!!

急性膵炎の原因はいくつかありますが最も多いのは、大量のアルコールです。新年会等アルコールを飲む機会が増える季節になりましたが、特に飲酒習慣のある方は、自己管理に気をつけましょう。

### 図書の紹介

タイトル：**狭心症・心筋梗塞**から身を守る

著者：木全 心一



日本人の死因の中で、心臓病はガンについで多い病気です。

そのなかでも**狭心症**や**心筋梗塞**など「**虚血性心疾患**」とよばれる

病気は大きな割合を占めています。虚血性疾患のもとには**動脈硬化**があります。

**動脈硬化**を進めるのも防ぐのも、食事や運動、それに喫煙など生活習慣が大きく関係しています。

本書は虚血性心疾患を起こすリスクの高い人、あるいはすでに診断のついている人に役立つ知識をわかりやすくまとめてあります。