

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 10月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	356 肺ガン	坪井 正博
1	4	8119 脳からストレスを消す技術	有田 秀穂
3	3	516 胃・十二指腸潰瘍の人の食事	林田 康男

### ★ 乾燥の季節に向かい、湿度を上手に保ちましょう

#### ①湿度計を利用しましょう

室内湿度は60%程度を目安に保ちましょう。

#### ②加湿器を利用しましょう

暖房器具と加湿器は併用して使うと効果的です。

#### ③うがいをして、のどの潤いを保ちましょう

うがいをする、のどが清潔に保たれて潤い、バオキンがつきにくくなります。

## 図書の紹介

タイトル：**脳梗塞・脳出血・くも膜下出血**

著者：高木 誠

脳卒中の恐ろしさは、ほとんどの場合、突然に発症し、それまでの社会生活や家庭生活を一変させてしまうことです。本書では

**脳梗塞・脳出血・くも膜下出血**などの脳卒中の治療や予防について、最新の医療情報にもとづいて分かりやすく解説してあります。

脳を健やかに保ち、生き生きとした生活を送るために本書が少しでもお役に立てば幸いです。

