

患者図書室“いきいきの森”だより

1 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	ストレス対策で病気を防ぐ、治す本[8084]	村上正人・則岡孝子
2	からだ[9008]	保志 宏
3	病気にならない免疫のしくみ[8097]	安保 徹

♥花粉症 早めの対策で乗り切りましょう

- ・外出時はマスクや眼鏡で花粉から防護
- ・外出から帰ったら、手洗い、うがい
- ・花粉飛散の多い日は洗濯物、布団は外に干さない
- ・こまめな掃除を心がける
- ・加湿器などで適度な湿度を保つ
- ・睡眠を十分とり、規則正しい生活を

図書の紹介

タイトル：子どもアレルギー百科

著者：向山 徳子

アレルギーの病気は文明病ともいわれ、近年増加の一途をたどりつつあります。原因としては、まず文明進歩に伴う大気汚染や環境の変化が考えられます。

本書では、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギーなど代表的な子どものアレルギーをはじめ、アナフィラキシーショックについての予防、対応をイラスト・画像を取り入れながら解説しています。

保護者をはじめ、周囲の大人が病気を理解し、サポートするテキストとしてご利用いただければ幸いです。

