

患者図書室“いきいきの森”だより

6 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	[155] 癒しのユーモア いのちの輝きを支えるケア	柏木 哲夫
2	[9008] からだ（あそびのおうさまずかん）	保志 宏
3	[9003] かさぶたくん	やぎゅう げんいちろう

★熱中症★ 日常生活の中で予防しましょう!!

- * 日中の外出には、帽子や日傘を利用し、暑さをさけましょう。
- * 通気性のよい、汗を吸いやすい衣服を着用しましょう。
- * 1 回あたりは少量でもよいので、冷たい水をこまめに飲みましょう。
- * 日頃から散歩などの軽い運動で汗をかきやすい体質を作りましょう。

図書の紹介

タイトル： 心臓病

著者： 中村 治雄

日本人の死因のうち、心臓病はガンに次いで第 2 位で、いまなお増えつづけています。心臓病は、ある日突然、何の前ぶれもなく起こるように見えますが、くわしく調べると、たいていは、なんらかの前兆があり、それに本人が気づいていないことが多いのです。

本書は心臓病の予防や早期発見のための検査法、あるいは治療法の最新情報をわかりやすくまとめてあります。

いつまでも健康で、充実した人生を送るためにこの本を役立てていただければ幸いです。

