

患者図書室“いきいきの森”だより

3 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	769 乳幼児・学童期の病気と食事	青木 継稔 他
2	632 専門医が語る 肺がんがわかる本	浅村 尚生
3	296 リンパ浮腫がわかる本	飛内 賢正

♡睡眠でスッキリとした一日を♡

新生活がスタートする春。グッスリ眠って、スッキリと一日を迎えたいですね。十分な睡眠が取れずにいると、脳と体の疲労が回復せず、集中力や判断力、記憶力などが低下してしまいます。

より良い眠りを得るためには、日常生活の工夫が大切です。規則正しい生活や日中の適度な運動、就寝前には強い光を避けるなどのポイントに気を付けて過ごしましょう。

図書の紹介

タイトル：図解 すぐわかる検査値の読み方

著者：兼高達貳、栗原毅

学校や職場などで健康診断が行われる季節です。健康状態が数値としてはっきり表れることで、日頃の生活を見直す良い機会になるのではないのでしょうか。

今回ご紹介する本は健康診断で行われる検査別に、その目的や異常が出た場合に考えられる原因などを解説したものです。簡潔な文章と分かりやすい図で、とても見やすい構成となっています。結果が出てもどうやって見ればいいのか、どこに気を付ければいいのかよく分からないという方にお勧めです。特に「ケアのポイント」という項目は、改善のために気を付けるべきポイントを紹介しているので注目してみてください。



折角の健康診断ですから結果を見るだけで終わらせず、健康作りに活かし
ましょう。