

患者図書室“いきいきの森”だより

4 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	303 悪性リンパ腫	堀田和光/編
2	671 腎臓の病気を防ぐ、治す	高市憲明/監修, 主婦の友社/編
3	652 前立腺の病気 改訂新版	杉村芳樹/著

♡ランニング・ウォーキングでの膝の痛み♡

暖かい今の時期は、ランニング・ウォーキングなどの運動にぴったりですね。特にランニングはブームということもあり、されている方も多いのではないのでしょうか。

市民ランナーの故障で最も多いのが膝の痛み。一口に膝と言っても、体重が重い、筋力が弱い、O脚・X脚など身体の特徴によって、膝のどの部分に故障が生じるかが違ってきます。

普段からストレッチでけが予防を、もし痛めてしまったら「冷やす」「安静」を心掛けて下さい。

図書の紹介



タイトル：ビジネスマンの心の病気がわかる本

著者：山本晴義/監修

五月病という言葉がありますが、現代人は環境の変化に対するストレスだけでなく、さまざまなストレスに晒されながら日々過ごしています。

今回ご紹介するのは、ビジネスマンにまつわるストレスや心の病気がテーマの本です。職場で起こりやすい心のトラブルとその背景として考えられる病気、対応の方法を紹介しています。イラストが多めで気軽に読んでいただけますが内容は非常に実用的で、心の病気が認められた場合の、休職中の給与や待遇について等の解説もあります。

この本では複数の病気を紹介していますが、一つの病気を丸ごと一冊で詳しく解説している同シリーズの本もあるので併せてご覧ください。

