

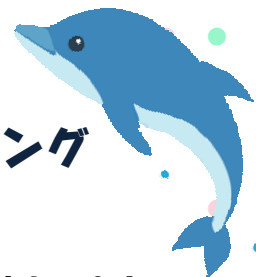
患者図書室“いきいきの森”だより

室内でも起こる熱中症

熱中症は野外だけではなく室内でも起こります。気温・湿度が高い、日差しが強い、照り返しが強いのなどの場所では室内外問わず熱中症が起こりやすいため、例えばお風呂場や洗面所などでは注意が必要です。窓を開けて風通しを良くしたり、冷房をつけたりして環境を整えましょう。

また、睡眠中も意外と汗をかいています。水分補給はしっかり行なって下さい。

7月の貸出テーマ ランキング



1位 糖尿病

「よくわかる血糖値を下げる基本の食事」
「糖尿病はこうして防ぐ、治す」他

2位 悪性リンパ腫

「血液のガン 悪性リンパ腫と白血病」他

3位 妊娠・出産

「最新妊娠大百科（ベネッセ・ムック）」他

図書の紹介

“いきいきの森”で人気のジャンル、レシピ本。食事制限が必要だから、料理が好きだから、写真が多くて気軽に読めるから…など読む理由は皆さん色々、男女問わずたくさんの利用があります。今回ご紹介した他にも糖尿病や骨粗鬆症など病気別にご用意していますので、ぜひご覧ください。



「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」山口建／[ほか]編著

静岡がんセンターに寄せられた患者さんの声をもとに、食欲のないがん患者さんが少しでもおいしく食べられるようにと作られました。吐気、味覚の変化など症状に合わせて料理を探すことができます。

「かむ・飲み込むが難しい人の食事」藤谷順子／監修

一般家庭で作ることを考慮して、なるべく手間をかけずに出来て、見た目も味も良い嚥下食のレシピを紹介しています。調理の過程も写真付きで解説。食べる人・作る人の両方を支援する一冊です。

