



# 患者図書室“いきいきの森”だより



## 湯船に浸かって冷えを改善

正しい入浴をしなければ、冷え性に効果はありません。シャワーだけでは十分に体が温まりませんし、熱いお湯は交感神経を刺激し血管を収縮させてしまいます。ポイントは ①湯船に浸かる ②ぬるめのお湯(38~40℃) ③下半身を中心に温める ④風呂上がりは下の服から着ることです。入浴剤は塩やとくだみ等を選ぶと良いでしょう。

## 9月の貸出テーマランキング

### 1位 がん

「抗がん剤・放射能治療と食事のくふう」  
「食道がん イラスト版」他

### 2位 絵本

「びょうきからまもってくれるたべもの」  
「はらぺこさん」他

### 3位 血液・リンパ

「血液サラサラ健康事典」他



## 図書の紹介

10月は「乳がん月間」、また10月1日は「ピンクリボンデー（乳がん検診の日）」です。日本は欧米に比べ、乳がん検診の受診率がまだまだ低い状況にあります。今月は、乳がん検診のすべてをガイドする一冊と、実際に乳がんを診断されたときに手助けとなる一冊をご紹介します。

### 「乳がん検診」がよくわかる本 坂佳奈子/著

乳がんには予防法がなく、定期的な検診は非常に大切。乳腺外科医による詳しく易しい解説とかわいらしいイラストが、不安や疑問を取り除いてくれます。検診をためらっている方はぜひ読んでみて下さい。



### 「乳がん 私らしく生きる」

本書には、専門家と実際に治療を受けた患者さん 190 名の声が入っています。治療だけでなく医療費や保険の解説もあり、現実的・実用的な内容です。自分らしく納得のいく選択ができるように。

