

患者図書室“いきいきの森”だより

パソコンと肩こり

パソコンを使うことの多い現代では肩こりに悩まされている人が少なくありません。パソコンを使う時、背中を丸めて首を突き出していると首の後ろに、指先だけでキーボードを打っていると腕や肩に負担がかかり、肩こりの原因となります。座る姿勢を正すのはもちろん、キーボードや画面の位置・高さも見直してみましょう。(詳しくは「スーパー図解くび・肩・背中痛み」をチェック！)

10月の貸出テーマランキング

1位 心臓・血管系

「新・病気とからだの読本3 循環器」

「心臓病の予防・治療と生活のしかた」他

2位 高血圧

「高血圧の人のおいしいレシピブック」他

3位 呼吸器

「間質性肺炎・肺線維症」他



図書の紹介

昔に比べ胃がんにかかる人は減少しているそうですが、日本人は世界でも胃がんにかかりやすい国民とされています。「胃がん」と～」は今年のはじめに購入した割と新しい本、「再発・転移～」は題名通り胃がんの再発と転移にクローズアップした珍しい本です。ぜひご覧ください。

「胃がん」と言われたら…」 平山廉三、松木盛行/著

胃がんとは？から治療・術後の生活指導までが解説された「胃がん取扱い説明書」的な一冊。不確かな情報に惑わされず、正しい知識で少しでも不安が解消できるように…そんな願いを込めました。



「再発・転移 胃がん」 山口俊晴/編著

胃がんを取り除いても5年経たなければ安心できない、と言われるのは再発の可能性があるからです。再発・転移の予防は？手術はするの？一つ一つの疑問にわかりやすく丁寧に答えています。

