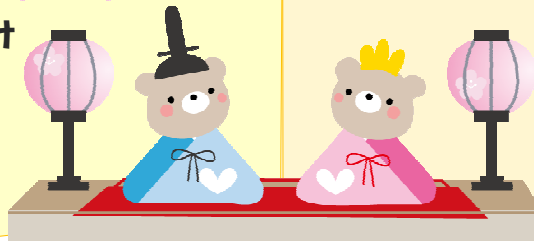


患者図書室“いきいきの森”だより

鼻をかむときの注意

鼻水をすすってしまうと、稀に耳管へ流れ込み、中耳炎を起こすことがあります。鼻をかむときは、力を込めず片方ずつ優しくかみましょ。また、無料のティッシュは特に鼻周りの肌を荒らしやすく、内部まで荒れると余計に鼻水が出るようになります。花粉症で頻繁に鼻をかむ今の時期だけでも、保湿ティッシュ等を使うと良いでしょう。



2月の貸出テーマランキング

1位 骨粗しょう症

「骨粗しょう症に効くらくらくレシピ」
「骨粗しょう症の最新治療」

2位 心の健康

「いのちを癒す「こころのとまり木」」
「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」」

3位 がん

「進化した「ガン免疫療法」」

図書の紹介

今月も新着図書の中から、子宮頸がんや乳がんの本をご紹介します。新たに子宮頸がんや乳がんと診断される女性は近年増加傾向にあると言われています。ご紹介する二冊はどちらも昨年出版されたばかりのものです。正しく新しい情報により少しでも疑問や不安を解消できればと思います。

「子宮頸がん（よくわかる最新医学）」小田瑞恵/著

結婚や出産を控えた 20～30 代に急増している子宮頸がん。幸い早期発見・治療により完治も可能です。本書は検診・診断・治療を中心に、治療の副作用や術後の生活、ワクチンに至るまで子宮頸がんのすべてを解説。



「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2014」日本乳癌学会/編

本来は医師が使用する診療ガイドラインを、乳がんの専門家たちが集結し患者さん目線の分かりやすいもの書き換えました。最新かつ信頼性の高い情報がギュッと詰まった、患者さんにとってのガイド役となる一冊。