

患者図書室“いきいきの森”だより

免疫力アップの食事

冬は免疫力が低下する季節です。しかし食べ物で免疫力をアップさせることもできます。たとえば、みかん等の柑橘類や野菜に多く含まれるビタミンCには免疫力を保つ働きがあり、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、ウイルスの入口である粘膜の健康を保ちます。

こうした食べものを積極的に取り入れて、健康に冬を過ごしたいですね。



12月貸出テーマランキング

1位 血液・リンパ
「冷え性・貧血・低血圧」
「血液サラサラ健康事典」他

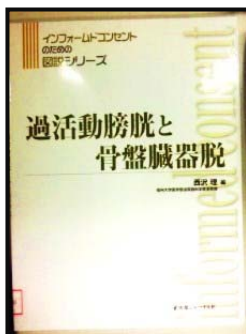
2位 腎臓
「腎臓病の人の食事」
「腎臓病の食事療法」他

3位 胃腸
「腸の病気は連鎖する」他



図書の紹介

冬はトイレが近くなりやすい季節です。しかし頻尿は過活動膀胱や残尿、頻尿、尿路感染…などさまざまな病気が原因で起こっている可能性があります。つい我慢してしまったり、なかなか相談しにくかったりするかもしれませんが、気になる方は一度専門医を受診しましょう。



「過活動膀胱と骨盤臓器脱」西沢理/編

改訂にあたり、過活動膀胱のみならず骨盤臓器脱も加えた全2章に再編して、全面リニューアル！薬物治療の項では新規治療薬の追加、行動療法の項では骨盤底筋体操の図解など、更に充実の内容です。



「改訂 トイレが近い人の読む本」本間之夫/著

「トイレが近い」の影には実はいろいろな病気がかくれています。多くの人が困っていて、しかも万病のもとでもある「トイレが近い」を取り上げ、なるべくわかりやすくまとめました。

