

# 患者図書室“いきいきの森”だより

一般書の貸出がスタートして 2 カ月が経ちました。1 カ月の貸出の内、3 割程ご利用頂いています。

一般書は小説などの「文学」は著者の五十音順（タイトル順ではありません！）、それ以外の歴史や伝記などのジャンルは「その他」としてまとめて置いています。

棚は図書室の奥の窪んだスペースにあり少し分かりにくいですが、是非見いらして下さい。

## 5 月貸出テーマランキング

### 1 位 高齢者

「高齢期の病気と食事」  
「認知症の予防と生活指導」他

### 2 位 胃腸

「潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事」  
「クローン病ってこんな病気」他

### 3 位 糖尿病

「よくわかる血糖値を下げる  
基本の食事」他

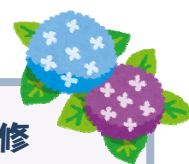


## 図書の紹介

コレステロールは増えすぎると動脈硬化の促進につながるため悪者のイメージが強いかもしれませんが、細胞膜やホルモン等の材料となる体の維持に不可欠な成分です。今月はコレステロールが気になる方にお薦めの 2 冊をご紹介します。



「図解でわかる動脈硬化・コレステロール」白井厚治/監修  
動脈硬化はなぜ怖い？コレステロールが高いといけないの？大事に至る前に知りたいことのすべて。心筋梗塞、狭心症、脳梗塞を起こさないために今日からすぐにできること。動脈硬化を防ぐ 2 週間メソッドつき。



「コレステロール・中性脂肪が気になる人の食事」多田紀夫/病態  
食生活のタイプ別アドバイス、コレステロール・中性脂肪が高いときのアドバイス、じょうずな食品の選び方ほか、季節別・症状別の献立と、50 品以上の単品料理！病気のしくみを理解して、おいしくヘルシーな食生活を。

