

患者図書室“いきいきの森”だより



目の疲れと噛み合わせ

顎を動かしてかむとき、かむ刺激は骨髄を通して、口元から目、そして頭部へと分散していきます(骨髄弾道)。正しい噛み合わせで噛む行為は、顎にはもちろん、目や脳へも神経組織や筋肉などを活性化する、よい刺激が伝わっていきます。反対に悪い噛み合わせだと、刺激の通り道にあたる目も余分な刺激を受けたり、必要な刺激が受けられなかったりするので。

目が疲れやすい、頭痛持ち、という人はその症状を歯の方から見直してみても?

※詳しくは『目の病気の最新治療』をご覧ください。



9月の貸出テーマランキング

1位 糖尿病

『よくわかる血糖値を下げる基本の食事』

『糖尿病の最新治療』他

2位 腎臓

『腎臓病たんぱく質 30g の献立表』

『腎臓病のための低たんぱくレシピ』他

3位 心の健康

『いのちを癒す「心のとまり木」』他



図書の紹介

今月は乳がん月間です。乳がんといえば、去年は北斗晶さん、最近では小林麻央さんが闘病中であることが報じられ、今関心の高い病気の一つではないでしょうか。乳がんは早期発見・治療が大切、検診を多くの方が受診されることを願います。



「乳がん」と言われたら... 中村清吾/著

乳がんは早期発見・治療ができれば治癒率が高いがんです。ほかのがんに比べ、乳がんの治療法は種類が多く、手術以外の治療法も開発されています。最新の検査法や治療法(手術や薬物療法、放射線療法など)をわかりやすく解説しています。

「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」日本乳癌学会/編

納得のいく医療を受けるためには、患者さんが標準治療や診療方法について正しく理解したうえで、医師と相談し、ご自身に合った治療を選択することが重要です。本書では、患者さんからの計 70 の質問(Q)に対する回答(A)と解説を掲載しています。

