

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 二日酔い

これから年末年始と飲み会が増えますが、つい飲みすぎて翌日は二日酔いなんてことはありませんか？二日酔いの原因は、肝臓の分解能力以上に飲んでしまうこと。色々な種類のお酒を飲む「チャンポン」は悪酔いしやすいと言われますが、お酒の種類を変えることで飲みやすくなったり、量が分からなくなってしまうために、酒量が増えて悪酔いが起こります。つまり大切なのは、とにかく飲みすぎないこと。また、空腹状態で飲まない、食べながら飲む、アルコール度数の高いお酒は水などで割って飲むなどの対策が有効です。どれも基本的なことですが、翌朝後悔しないためにも気をつけて楽しく飲みましょう！

## 11月の貸出テーマランキング

### 1位 高齢者

『病気になるしない 15 の食習慣』  
『認知症の予防と生活指導』他

### 2位 心の健康

『片付けられない自分が気になるあなたへ』  
『なぜ、ヒトは「うつ」になるのか』他

### 3位 呼吸器

『COPD 慢性閉塞性肺疾患』他

## 図書の紹介

「実用 No. 1 はじめてママ&パパ」シリーズは累計 25 万部を超えるベストセラーです。育児の不安や疑問を細やかに解説しており、「一冊あると安心」と初めての育児にとまどうママやパパから好評を得ています。“いきいきの森”では最近、本シリーズより二冊購入致しました。ぜひご覧下さい。

### 「はじめてママ&パパの 0~6 才病気とホームケア」 渋谷紀子/監修 他

熱が出た！吐いた！このブツブツは何？不安でいっぱいの新米ママ・パパのために、最新の病気の情報をギュッと詰め込みました。病気だけでなく、子ども時代の身体について、知りたいことがしっかりわかる事典です。



### 「はじめてママ&パパの離乳食」 上田玲子/監修、主婦の友社/編

スタートのおかゆの作り方から、月齢別の進め方や献立例、よく使う食材別のメニューなどをオールカラーで紹介。最初のひとさじから 2 才ごろの幼児食まで、進め方を完全サポート。食材別のラクラク調理ワザも、簡単レシピ 300 品も、オールカラーでよくわかる！