

患者図書室“いきいきの森”だより

6 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	5	851 失敗しない医者えらび	日経メディカル
2	4	974 糖尿病の人の朝・昼・夕献立カレンダー	香川 芳子
2	4	8114 妻を看取る日	垣添 忠生

追加寄贈図書 40 冊が入荷しました。

皆様から寄せられた推薦図書の中から厳選された 40 冊が新しく書架に仲間入りしました。どうぞご利用ください。

*絵本「あるふぁべっとのなかまたち」は、弱視のお子様でも読めるように A3 サイズの内容もユニークで楽しい絵本です。

図書の紹介

タイトル：すべてわかる!!**前立腺がん・肥大症**

著者：本間 之夫



前立腺の代表的な病気には、「**前立腺肥大症**」と「**前立腺がん**」があります。

これらの病名は、最近はかなり知られるようになっています。また、いろいろな治療法の中から自分にあった治療法を患者さんご自身が選ばなくてはなりません。

患者さんの症例も掲載されています。この本がお役に立てれば幸いです。

患者図書室“いきいきの森”だより

7 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	5	やまない雨はない	倉嶋 厚
1	5	癒しのユーモア いにちの輝きを支えるケア	柏木 哲夫
1	5	脳からストレスを消す技術	有田 秀穂

★熱中症★ 日常生活の中で予防しましょう!!

- * 日中の外出には帽子や日傘を利用し、暑さを避けましょう。
- * 通気性のよい、汗を吸いやすい衣服を着用しましょう。
- * 1 回あたりは少量でもよいので、冷たい水をこまめに飲みましょう。
- * 日頃から散歩などの軽い運動で汗をかきやすい体質を作りましょう。
- * エアコンを上手に使うって、室温は 28 度以下、湿度は 60% 程度に抑えた室内で過ごしましょう。

(健康情報誌“こまど”より抜粋)

図書の紹介

タイトル：**免疫力を鍛えるスーパー食事法**

著者：星野 泰三

私たち人間の健康を支える三大要素は、神経、ホルモン、そして免疫です。



三要素は相互に作用しあっていますが、そのうち最も生活習慣の影響を受けやすく、また生活によってコントロールしやすいのは、免疫の働きです。

本書では、免疫力向上食材を効果的に調理する方法や、じょうずな組み合わせ方も紹介しています。みなさまの健康増進の一助となれば幸いです。

患者図書室“いきいきの森”だより

8 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	6	155 癒しのユーモア いのちの輝きを支えるケア	柏木 哲夫
2	5	660 トイレが近い人の読む本 頻尿の原因と治療	本間 之夫
3	4	8119 脳からストレスを消す技術	有田 秀穂

♡ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の障害のために、介護が必要となる状態の事をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。より多くの人に運動器の障害について関心を持ち、予防に努めるようになってほしいと考えだされた言葉です。

図書の紹介

タイトル：膵臓・胆のう・胆管の病気

著者：白鳥 敬子



膵臓や胆のう、胆管の役割は消化・吸収そしてホルモンの分泌にもかかわっており、健康な体を維持するために、なくてはならない大切な働きをしています。又、体の奥深くにある為、異変を察知しにくい臓器でもあります。

しかし、近年内視鏡検査や超音波検査、CT検査などの画像検査法の進歩で早期に病変を発見できることも多くなってきました。

本書は膵臓、胆のう、胆管などの身近な病気について、わかりやすく解説してあります。健康な暮らしを営むために、少しでもお役に立てれば幸いです。

患者図書室“いきいきの森”だより

9月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	5	155 癒しのユーモア	柏木 哲夫
1	5	8119 脳からストレスを消す技術	有田 秀穂
3	3	288 徹底図解 痛風	西岡 久寿樹

☆☆☆早めに秋モードに移行しましょう！

四季の移ろいも今年のような異常に暑い残暑であったように、今後も天候不順は続くと思います。低温低湿を好む風邪のウイルスは、秋から冬にかけて発育し活動が盛んになります。[衣・食・住]すべてに秋の生活への準備が必要です。

図書の紹介

タイトル：**ウイルス感染症**がわかる本

著者：田口 文章



ウイルスは細菌などと違って、抗生物質では死なず、遺伝子の形を変化させて生き延びていく生き物です。「エボラウイルス」などのように強力なものもありますが大半のウイルスの毒性や感染力は弱く、ウイルスの性質を知って、適切な予防策を講じたり、人間が本来持っている免疫力を高めていけば、その病害をある程度防ぐことは可能です。

本書では、現在わかっているウイルスとその感染症について一つ一つやさしく解説してあります。健康で快適な生活を送るためにウイルスと感染症の知識がお役に立てば幸いです。

患者図書室“いきいきの森”だより

10月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	356 肺ガン	坪井 正博
1	4	8119 脳からストレスを消す技術	有田 秀穂
3	3	516 胃・十二指腸潰瘍の人の食事	林田 康男

★ 乾燥の季節に向かい、湿度を上手に保ちましょう

①湿度計を利用しましょう

室内湿度は60%程度を目安に保ちましょう。

②加湿器を利用しましょう

暖房器具と加湿器は併用して使うと効果的です。

③うがいをして、のどの潤いを保ちましょう

うがいをする、のどが清潔に保たれて潤い、バオキンがつきにくくなります。

図書の紹介

タイトル：**脳梗塞・脳出血・くも膜下出血**

著者：高木 誠

脳卒中の恐ろしさは、ほとんどの場合、突然に発症し、それまでの社会生活や家庭生活を一変させてしまうことです。本書では

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳卒中の治療や予防について、最新の医療情報にもとづいて分かりやすく解説してあります。

脳を健やかに保ち、生き生きとした生活を送るために本書が少しでもお役に立てば幸いです。



患者図書室“いきいきの森”だより

11 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	8119 脳からストレスを消す技術	有田 秀穂
2	3	8001 病気がみえる①消化器	メテックメテイア
2	3	936 高脂血症 血液ドロドロを治す	山田 信博

ペットボトル症候群とは？

のどが渇くたびに、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物を飲んでいると、血糖値が異常に上昇し、さらにのどが渇くので、また甘い飲み物を飲む、という悪循環に陥ります。その結果、インスリンが効きにくくなったり、出なくなったりして、急激な脂肪分解が起こり、意識を失ったりすることがあります。

最近では糖質や炭水化物を抑えたものもあるので、飲み物を購入するときはラベルに書かれた表示を確認するようにしましょう。

図書の紹介

タイトル： ビジュアル版 **がんの教科書**

著者：中川 恵一



近年、加速する高齢化によって、がんが急増しています。

生活習慣の欧米化にともない、肺ガン、乳がん、直腸がん、前立腺がんといった欧米型のがんが台頭してきています。そして、がんの治療は大きく変貌を遂げつつあります。本書は最新のがんの診断から治療まで、500点の写真と図解を載せながら分かりやすく解説してあります。本書をきっかけに正しいがん医療を受ける参考になれば幸いです。

事務局揭示許可
23. 12. 7
揭示期間 24年 1月 6日迄
責任者 水野美穂子

患者図書室 “いきいきの森”