

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 12 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	936 高脂血症 血液ドロドロを治す	山田 信博
1	4	974 糖尿病の人の朝昼夕献立カレンダー	香川 芳子
2	3	8084 ストレス対策で病気を防ぐ、治す本	村上正人・則岡孝子

### ☆アルコールの飲みすぎに要注意!!

急性膵炎の原因はいくつかありますが最も多いのは、大量のアルコールです。新年会等アルコールを飲む機会が増える季節になりましたが、特に飲酒習慣のある方は、自己管理に気をつけましょう。

### 図書の紹介

タイトル：**狭心症・心筋梗塞**から身を守る

著者：木全 心一



日本人の死因の中で、心臓病はガンについで多い病気です。

そのなかでも**狭心症**や**心筋梗塞**など「**虚血性心疾患**」とよばれる

病気は大きな割合を占めています。虚血性疾患のもとには**動脈硬化**があります。

**動脈硬化**を進めるのも防ぐのも、食事や運動、それに喫煙など生活習慣が大きく関係しています。

本書は虚血性心疾患を起こすリスクの高い人、あるいはすでに診断のついている人に役立つ知識をわかりやすくまとめてあります。

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 1 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	379 ガン全種類別・最新治療法	矢沢サイエンスオフィス
2	3	305 血液サラサラ健康事典	藤井 潤
2	3	975 糖尿病を上手にコントロールする生活術	松葉 育郎

## 薬にもバリアフリーの時代が訪れようとしています♡

高齢者に飲みやすくする為、開発されたのが直径 9.5 ミリという大型の錠剤です。大型の錠剤でありながら口に入れるとすぐに溶ける口腔内崩壊性のくすりの他、ゼリー状やペースト状のくすりの研究も進められています。

## 図書の紹介

タイトル：**脳卒中**見逃さない、あきらめない

著者：内山 真一郎

脳卒中は脳の血管が障害される病気で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」に大きく分けられます。脳卒中が起こると命にかかわることがあり、「がん」「心臓病」に次いで日本人の死因の第3位を占めています。

又、命は助かって「片麻痺」や「言語障害」といった後遺症から介護が必要になることがとても多いのです。

最近では脳卒中の治療法の開発が進み、不幸にして脳卒中を発症した場合でも後遺症を残さずに治すことも可能になってきました。

本書では脳卒中が起こるしくみや脳卒中の症状の見分け方、適切な対処の方法などについて分かりやすく解説してあります。役立てていただければ幸いです。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 2月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	379 ガン全種類別・最新治療法	矢沢サイエンスオフィス
2	3	305 血液サラサラ健康事典	藤井 潤
2	3	624 間質性肺炎・肺線維症	長井 苑子

## 花粉情報をごまめにチェックしましょう ☆日常生活のポイント☆

- 外出時はマスク・眼鏡・帽子を ●外出から帰ったら手洗い・うがい
- 鼻粘膜の乾燥を防ぐ ●洗濯物、布団は外に干さない ●ごまめに掃除
- 花粉を家に持ち込まない ●抵抗力をつける

## 図書の紹介

タイトル：リウマチ治療薬の基礎知識

著者：川合 眞一

本書はリウマチ患者さんに処方されている薬に焦点を当てて、それらを大きく3つの群に分け、その効き目や副作用、また、どういう場面で使うのかといった、特徴を分かりやすく説明してあります。

本書がリウマチ患者さんやそのご家族の皆様がお持ちの「薬に対する疑問」の解消に少しでも役立てていただければ幸いです。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 3 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	523 大腸の病気	高野 正博
1	4	616 徹底図解 脳梗塞	作田 学
3	2	354 大腸がん・潰瘍性大腸炎・過敏性腸症候群	佐原 力三郎

### ♡毎日 1 皿だけよけいに野菜を食べましょう♡

野菜を食べると大腸がんの予防になるのは、野菜に含まれている「抗酸化物質」のおかげです。最近の調査によると厚生労働省が勧めている 1 日 350g に 83g 不足しています。朝、昼、晩のどこでもいいから毎日 1 皿だけ余計に野菜を食べる習慣をつけましょう。

### 図書の紹介

**タイトル：アスペルガー症候群（高機能自閉症）のすべてがわかる本**  
**著者：佐々木 正美**



アスペルガー症候群は、自閉症と特性や問題の本質が同じでも、支援の仕方には異なるところがあり、創意工夫が必要です。

本書では子どもの悩みに気づく方法、適切な養育・教育の仕方、二次障害を防ぐ対応などを解説しています。

彼らの人生を支援する正しい知識をもっていただく為にこの本が役立てて頂ければ幸いです

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 4月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	3	616 徹底図解 脳梗塞	作田 学
1	3	352 がん術後の人の食事	太田 博俊他
3	2	526 臓腑・胆のう・胆管の病気	白鳥 敬子

## ♡らくらくウォーキングを始めませんか♡

生活習慣病の予防・改善、加齢による筋肉量の減少や身体機能の低下の予防に効果があります。

- 目線は前方を
- 姿勢よく
- 肩の力を抜く
- 腕はらくに振る
- 足はまっすぐ、広めの歩幅で
- かかとで着地、つま先で蹴る

## 図書の紹介

**タイトル：AD/HD (注意欠陥/多動性障害) のすべてがわかる本**  
**著者：市川 宏伸**



AD/HD という診断名はここ数年、急速に広まってきました。ただ診断されたとしても、この障害の経過は、決して悪くありません。適切な対応をとることで症状は軽減していきます。症状や治療法を正しく知ることによって保護者・学校関係者としてすべきことがみえてくるはずです。

この本がお子さんを悩みから救い、保護者の不安を解消するための一助となることを願っています。

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 5月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	5	8097 病気にならない免疫のしくみ	安保 徹
2	3	144 笑いは心と脳の処方せん	昇 幹夫
2	3	266 腰・ひざの痛み	黒田 栄史

## くすりの情報 くすりの上手な保管方法は？

一般的にくすりの保管温度は 30℃以下（室温保存の場合）、あるいは 15℃以下（冷所保存の場合）で、凍結される場所は不可とされています。温度が 10℃上がるとくすりが分解・変質する速度は 2～3 倍にもなるといわれています。

そして、保管場所でもう一つ大切なのは幼児の手の届かない所に置くことです。

## 図書の紹介

タイトル：慢性頭痛とつきあう法

著者：寺本 純



頭痛はだれもが経験する一般的な症状です。そのすべての人が治療を必要とするわけではありませんが頭痛の種類によっては治療が異なります。

痛みの特徴をきちんと把握し、頭痛解消につながるよう本書を活用していただければ幸いです。

平成24年7月号

# 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	タイトル	著者
1	防ぐ、治す胆のう・胆管の病気 [682]	税所 宏光
2	病気がみえる②：循環器 [8002]	医療情報科学研究所
3	笑いは心と脳の処方せん [144]	昇 幹夫

## ♡骨粗鬆症による骨折を防ぎましょう

加齢による骨密度の低下は男女ともに起こりますが、女性のほうが閉経による影響が大きく、骨粗鬆症になりやすいといえます。

また、運動不足、喫煙、過度の飲酒、若い人の食事を極端に減らす無理なダイエットなども骨粗鬆症の原因になるので注意しましょう。

## 図書の紹介

タイトル：腰痛  
著者：住田 憲是



国民病といわれている腰痛の一般的な治療法は、**整形外科で行っている手術や薬物療法、理学療法があげられます。**

本書でご紹介する AKA-博田法は、現在の腰痛治療とはまったく違った発想で、多くの腰痛のほんとうの原因である仙腸関節の機能異常や炎症を治療し、腰痛を治す方法をイラスト入りで分かりやすく説明してあります。  
本書を参考にしていただければ幸いです。

# 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	タイトル	著者
1	腎臓病と慢性透析[649]	富野 康日己
2	眼科セカンドオピニオン[482]	細谷 比左志
3	糖尿病はこうして防ぐ、治す[964]	河盛 隆造

## インターネットのご利用

医療についてのインターネット検索「デジタルAZ君」に代わって「ネット患者図書室 しらべる君」が内容豊かに登場しました。

【音声】・【動画】も含めた信頼性の高いサイトが集められています。

## 図書の紹介

タイトル：認知症・アルツハイマー病

著者：林 泰史



人は誰でも、いつまでも元気で、心豊かな生活を送りたいと願っています。その実現を困難にしてしまう病気のひとつが、**認知症**です。

認知症の原因の大半は、アルツハイマー病と脳卒中の後遺症で占められています。近年はアルツハイマー病による認知症患者さんが増加しています。本書では認知症を解説するだけでなく、予防や治療、介護のポイントにも触れています。認知症にかかわる人の一助になれば幸いです。



# 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	タイトル	著者
1	おなかの悩み [538]	大谷 剛正
2	目のトラブル [474]	戸張 幾生
3	肝臓病 [665]	中嶋 俊彰

## ♡知っておきたい 夏場の生活注意点♡

夏に注意といえは、まず熱中症ですが、実は、夏場は脳卒中や心筋梗塞の発生率も高いのです。そしてどちらにとっても「高血圧」はおおきな危険因子です。夏は水分補給も大切ですが“塩分”のとり過ぎにも気をつけましょう。[ナトリウム量(g)×2.54=食塩相当量(g)]

## 図書の紹介

タイトル：**不妊症**

著者：中村 はるね



現在の不妊治療は、高度な生殖医療の目覚ましい進歩により、これまで治療法がなかった不妊も、次々と克服できるようになりました。ただ、不妊治療は魔法の鍵ではありません。

不妊治療について正しい知識を得、理解すること、そして不妊専門医による適切な検査と治療が欠かせません。

本書が不妊治療のあらましを知る一助となることを願っています。

平成24年10月号

# 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	タイトル	著者
1	心臓病の治療と食事療法[334]	天野 恵子
2	ストレス対策で病気を防ぐ、治す本[8084]	村上正人、則岡孝子
3	60歳からの糖尿病[8109]	阪本 要一

### ♥生活習慣として運動を取り入れましょう♥

運動の強さ：220 から年齢を引いた心拍数「最大心拍数」の50～70%  
が安全で効果的な目安です。

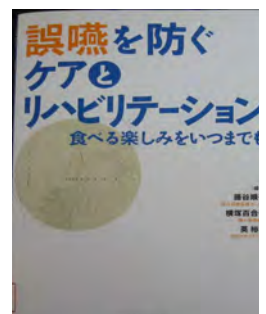
運動の時間：20～30分くらいで十分です。

運動の頻度：週に2～3回で十分です。

## 図書の紹介

タイトル：**誤嚥**を防ぐケアとリハビリテーション

著者：藤谷順子・横塚百合子・英 裕雄



在宅で療養されている高齢者は、さまざまな基礎疾患により、誤嚥を起こしやすい状態であることが少なくありません。

誤嚥を防ぐには、いわゆる「のど」のリハビリばかりではなく、全身の体力の向上、食事の注意、口腔ケア、体重や咳の観測など多岐にわたる対応が必要になります。

本書がリハビリに携わっておられる方々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

## 10 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	腰痛[282]	住田 憲是
2	リウマチ・膠原病 ABC[448]	延永 正
3	小児・ヤング糖尿病[789]	内潟 安子

♡幼児～小学中学年向け絵本があたりしく仲間入りします♡

☆素朴な疑問にやさしく、楽しく解説した絵本です。お楽しみに☆



## 図書の紹介

タイトル：**おへそ**のひみつ

著者：やぎゅう げんいちろう



「おへそ」ってなんだろう？

どうしてみんなにひとつずつあるの？

おへその役目を母から子へ受け継がれる生命のすばらしさを愉快地温かく解説してあります。

# 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	タイトル	著者
1	かさぶたくん[9003]	やぎゅう げんいちろう
2	おへそのひみつ[8104]	やぎゅう げんいちろう
3	はらぺこさん[9004]	やぎゅう げんいちろう

## ♡ワクチン接種でインフルエンザを予防しましょう

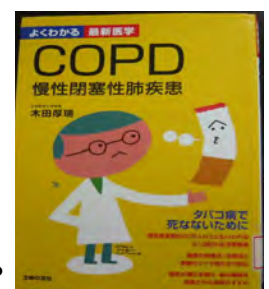
	かぜ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激
主症状	咽頭痛、鼻汁、咳	発熱、咳、筋肉・関節痛
発熱	38℃以下	38℃以上(～40℃)
症状の持続	3～7日	3～7日
重症化	少ない (基礎疾患の増悪)	しばしば (高齢者では生命にかかわる事も)
合併症	なし	肺炎、心筋炎、脳症
ワクチン	なし	有効



## 図書の紹介

タイトル：**COPD**（慢性閉塞性肺疾患）

著者：木田 厚瑞



**COPD** という病気についての関心は最近、急に高まってきています。

**COPD** は、メタボリックシンドロームと並ぶ代表的な生活習慣病であり、40歳以上で頻度が高くなります。長年の喫煙が主な原因ですが運動不足や栄養過多や逆に栄養不足が病状を悪化させていくことが知られています。

**COPD** のような慢性の病気では、医療者と患者さんが息の合った二人三脚で治療を進めなければなりません。本書が患者さんのご家族に役立てて頂ければ幸いです。