

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	タイトル	著者
1	血液サラサラ健康事典[305]	藤井 潤
2	狭心症・心筋梗塞の最新治療と発作を防ぐ安全読本[8111]	相澤 忠範
3	おへそのひみつ[8104]	やぎゅうげんいちろう

♥アルコールの飲みすぎに要注意

急性膵炎…最も多い原因は大量のアルコール。特に注意が必要なのは、数年にわたり習慣的にアルコールを飲み続けている人です。

このような人が、いつも以上に大量にお酒を飲んだときに、急性膵炎を起こしやすくなります。

図書の紹介

タイトル： 小児糖尿病・ヤング糖尿病

著者： 田嶋 尚子

子どもにも大人と同様、1型糖尿病と2型糖尿病がありますが、大人に比べて1型糖尿病の割合がずっと高くなっています。



1型糖尿病…自分を守るはずの免疫が自分の膵臓の細胞を攻撃する事で発症。

2型糖尿病…膵β細胞に影響を与える遺伝子やインスリン抵抗性をもたらす遺伝子などがもとにあり、生活習慣が引きがねになって発症。

乳幼児に負担の少ないインスリンポンプ療法・カーボカウントの第一人者の川村智行講師の執筆の協力もあり、イラスト・図表でわかりやすく説明してあります。本書をお役立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

1 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	ストレス対策で病気を防ぐ、治す本[8084]	村上正人・則岡孝子
2	からだ[9008]	保志 宏
3	病気にならない免疫のしくみ[8097]	安保 徹

♥花粉症 早めの対策で乗り切りましょう

- ・外出時はマスクや眼鏡で花粉から防護
- ・外出から帰ったら、手洗い、うがい
- ・花粉飛散の多い日は洗濯物、布団は外に干さない
- ・こまめな掃除を心がける
- ・加湿器などで適度な湿度を保つ
- ・睡眠を十分とり、規則正しい生活を

図書の紹介

タイトル：子どもアレルギー百科

著者：向山 徳子

アレルギーの病気は文明病ともいわれ、近年増加の一途をたどりつつあります。原因としては、まず文明進歩に伴う大気汚染や環境の変化が考えられます。

本書では、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギーなど代表的な子どものアレルギーをはじめ、アナフィラキシーショックについての予防、対応をイラスト・画像を取り入れながら解説しています。

保護者をはじめ、周囲の大人が病気を理解し、サポートするテキストとしてご利用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	タイトル	著者
1	病気になるない 15 の食習慣[8101]	日野原 重明
2	難聴・めまい・耳鳴りを解消する[496]	神尾友和・相原康孝
3	アルツハイマー病・認知症[568]	吉岡 充

♡自分では気づけない 脂質異常症

脂質は体に大切な要素です。問題はその量とバランス。

LDL コルステロール(悪玉) / HDL コルステロール(善玉)の比率を 2.5 未満に維持しましょう。

食事で悪玉をダウン、運動で善玉をアップしましょう。

図書の紹介

タイトル： やさしいパーキンソン病の自己管理

著者： 村田 美穂



パーキンソン病は、脳内のドパミン作動性神経細胞が変性し、ふるえや体の動きがゆっくりになるなどの症状が出る病気です。

パーキンソン病の本態が神経伝達物質の不足であることが 1960 年に明らかになって以来、さまざまな薬が開発され、治療の進歩には目覚ましいものがあります。本書ではパーキンソン病の基礎知識・治療・リハビリ・自宅での介護の要点等イラスト・図表を取り入れながら分かりやすく説明しています。この本が読者の皆様にとって、パーキンソン病について正しく理解し、前向きに過ごしていただくため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

3 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	[616] 脳梗塞	作田 学
2	[559] 甲状腺の病気	伊藤 公一
3	[496] 難聴・めまい・耳鳴りを解消する	神尾友和・相原康孝

♡ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

「運動器の障害の為に、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態」をロコモティブシンドロームといいます。

♡健康長寿は転倒予防から♡ 日頃から運動器の状態をチェックしましょう

図書の紹介

タイトル： リウマチ
著者： 吉野 槇一



関節リウマチの治療には、痛みや変形を最小限にコントロールする薬の開発もされていますし、人工関節や頸椎の手術などの外科的療法にも先端的な科学技術が導入され、積極的な治療が可能になっています。

特に、最近、画期的な新薬「生物学的製剤」が日本でも認可されるようになり、今後のリウマチ治療が大きく変わろうとしています。

本書は、リウマチ療法の「3つの柱」①薬物療法 ②外科療法 ③リハビリテーション療法を画像・イラスト入りで分かりやすく解説しています。

本書を患者さんだけでなく、患者さんを支えるすべての方々に有効に活用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

4 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	[9008] からだ (あそびのおうさまずかん)	保志 宏
2	[665] 肝臓病	中嶋 俊彰
3	[8018] 潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事	女子栄養大学出版部

♡お知らせコーナー♡

- * DVD 「冠動脈フランクの形成と虚血性心疾患」・「石綿 アスベスト 健康被害と救済」が入荷しました。図書室の PC で視聴できます。どうぞご利用ください。
- * 老眼鏡のご入用の際は、スタッフまでお申し出ください。

図書を紹介

タイトル： 甲状腺の病気

著者： 伊藤 公一



甲状腺の病気にはバセドウ病・橋本病・甲状腺腫瘍があります。バセドウ病も橋本病も女性に多く、自己免疫の異常が原因であることはわかっていますが現在の医学水準では、甲状腺疾患を未然に予防することは不可能です。

しかし、ここ数年で検査法が格段と進歩し、早期発見が可能となってきました。本書は、甲状腺の病気のメカニズムや検査法、治療法、さらには生活面のケアにいたるまで、わかりやすく解説しています。

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	タイトル	著者
1	[9008] からだ（あそびのおうさまずかん）	保志 宏
2	[8091] 白内障・緑内障・糖尿病網膜症	杉田 美由紀
3	[945] 高血圧・糖尿病 ー生活習慣病ー	荻原 俊男

♡お酒を飲まない人も気をつけましょう

近年、非アルコール性脂肪性肝疾患と呼ばれる肝臓病が増加しています。

非アルコール性脂肪性肝疾患の原因には、肥満・ある種の薬物などがあげられます。最も多いのは、食べ過ぎや運動不足による肥満が原因で発症する脂肪肝です。

生活習慣を見直し、脂肪肝のうちに健康な肝臓にもどしましょう。

図書の紹介

タイトル：**肝臓病**

著者：**中嶋 俊彰**



肝細胞の大部分が壊れてしまうまで、自覚症状があらわれないのが「沈黙の臓器」肝臓病の特徴です。

本書は診断・治療についての最新情報を取り入れ、特に肝炎のインターフェロン療法と抗酸化ストレス療法、肝がんの予防と治療、脂肪肝の新しい話題、肝臓病の栄養学的な考え方など詳しく記述してあります。

本書を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

6 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	[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	[9008] からだ（あそびのおうさまずかん）	保志 宏
3	[9003] かさぶたくん	やぎゅう げんいちろう

★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、暑さをさけましょう。
- * 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。

図書の紹介

タイトル： 心臓病

著者： 中村 治雄

日本人の死因のうち、心臓病はガンに次いで第 2 位で、いまなお増えつづけています。心臓病は、ある日突然、何の前ぶれもなく起こるように見えますが、くわしく調べると、たいていは、なんらかの前兆があり、それに本人が気づいていないことが多いのです。

本書は心臓病の予防や早期発見のための検査法、あるいは治療法の最新情報をわかりやすくまとめてあります。

いつまでも健康で、充実した人生を送るためにこの本を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

7 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	病気がみえる ④呼吸器 [8004]	メテックメテア
2	テータで見る 抗がん剤のやめ方始め方 [382]	近藤 誠
3	病気がみえる ①消化器 [8001]	メテックメテア

♡長引く咳に要注意 結核

多くの方が「結核は昔の病気」というイメージを抱いています。

しかし、現在でも年間 2 万人以上の新しい患者が発生し、命を落とす人もいます。

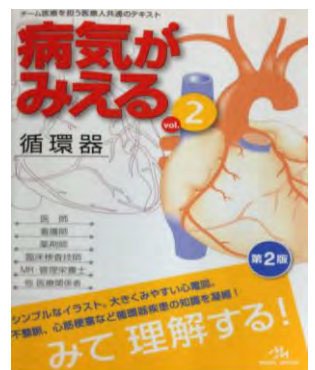
結核の主な症状は、咳、痰、発熱などで、かぜの症状に似ています。

特に、咳が 2 週間以上続くようなら、かかりつけ医を受診しましょう。

図書の紹介

タイトル：病気がみえる vol.2 循環器

編集：医療情報科学研究所



病気がみえるシリーズの vol.2 循環器は、不整脈・心筋梗塞など循環器疾患の知識を凝縮した書籍です。「わかりやすさ」

を追求し、イラストや写真を用いる事で「病気」の理解を助け、必要な知識が平易に説かれています。

静脈血栓症・血栓性静脈炎についても詳しく説明しています。(p250~p254)

本書が患者さんだけでなく、患者さんを支えるすべての方々に有効に活用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

8 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	泌尿器科の病気 [656]	矢島 通孝
2	病気がみえる④呼吸器 [8004]	メテックメテア
3	総合治癒力 [10001]	阪口 正和

♡軽く考えていませんか？ 脂質異常症（高脂血症）

脂質異常症（高脂血症）は動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気の原因になることがあります。まずは生活習慣の改善に取り組みましょう。

- ☆不飽和脂肪酸や食物繊維を多くとる
- ☆バランスのよい食事を規則正しく
- ☆お酒は適量、タバコは禁止
- ☆運動を習慣化する

図書の紹介

タイトル：高脂血症 血液ドロドロを治す
著者：山田 信博



高脂血症とは、血中のコレステロール・中性脂肪が正常範囲を超えた病態の総称です。「なぜ高脂血症治療を行なうか」という

と、その目的が動脈硬化性疾患の予防にあることはいうまでもありません。

ですから動脈硬化性疾患の発症にかかわる他の危険因子である糖尿病、高血圧、肥満、喫煙についても十分な注意とコントロールが必要です。

本書が高脂血症の予防や治療に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

9 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	糖尿病の食事 [972]	河盛 隆造
2	徹底図解 ぜんそく [634]	多田 寛
3	甲状腺の病気 [559]	伊藤 公一

♡暑い夏で疲れた皮膚と体の免疫力をアップして、秋モードに切り替えましょう

夏の紫外線で疲れた体と肌を回復させるには、バランスのよい食事と良質の睡眠が大切です。

図書の紹介

タイトル：歯周病

著者：新井 高



平成元年に厚生省と日本歯科医師会とが 8020 運動（80 歳で 20 本の歯を残し、自分の歯で一生おいしく食事をしようという趣旨）を提唱しました。

しかしながら、80 歳以上で 20 本以上歯のある人の割合は約 10%です。

人が歯を失う原因は、**歯周病**が約 50%、むし歯が約 40%、その他が 10%です。

歯周病はまた、高血圧症や糖尿病と同じように生活習慣病といわれています。

つまり、日常生活の中で歯垢の歯の表面への付着を防ぐことにより、大半の**歯周病**が予防できるからです。

本書は**歯周病**に関する原因、予防法、治療法などの疑問点について、平易に解説してあります。本書により皆様が**歯周病**を理解し、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

10 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	抗ガン剤治療のすべてがわかる本 [412]	秋田 弘俊
2	専門医が治す！糖尿病 [8087]	東京女子医科大学糖尿病センター
3	つよいちからがでる たべもの [10006]	吉田 隆子

図書の紹介

下肢静脈瘤について



妊娠・立位・筋肉労働が誘因となって生じる静脈の弁機能不全により、下肢の皮下静脈が拡張・蛇行し、静脈環流が障害された状態を**下肢静脈瘤**といいます。

下肢静脈瘤のしくみ、外科的治療をイラスト・画像で分かりやすく説明しています。

下肢静脈瘤の原因は？

静脈弁不全による逆流

下肢静脈の血液は下腿筋の筋収縮によるポンプ作用と弁の働きによって、一方方向への流れに規制されています。

弁が正常に動かないと、血液は逆流し、下肢にうっ滞して静脈がふくれて静脈瘤ができます。

下肢静脈瘤の主な危険因子

- > 性別：女性に多い。男性：女性＝1：3
- > 年齢：加齢とともに患者数は増加し、症状も増悪する
- > 妊娠：妊娠・出産を契機に発症することが多い
- > 職業：長時間立ち仕事をする職業に多い
- > 遺伝：家族歴のある人が多い

西予地区コホート研究(2005)
40歳以上の男女9,123名における静脈瘤の出現頻度を調査したところ、全体で8.6%、男性3.8%、女性11.3%に認められた。

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	[634] 徹底図解 ぜんそく	多田 寛
2	[356] 肺ガン	坪井 正博
3	[977] 糖尿病食事療法のための食品交換表	日本糖尿病学会

図書の紹介



タイトル：**細胞と組織の地図帳**

著者：和氣 健二郎



私たちのからだは小宇宙である。

60兆もの細胞が美しい秩序にしたがって集合し、組織や器官を形成しています。

本書は、この細胞や器官の構造と機能をイラストレーションで表しています。

