

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	[8004] 病気がみえる：呼吸器	医療情報科学研究所
2	[566] 糖尿病の人の食事	長坂 昌一郎 他
3	[962] 糖尿病の食事療法	鈴木 吉彦 他

お知らせ

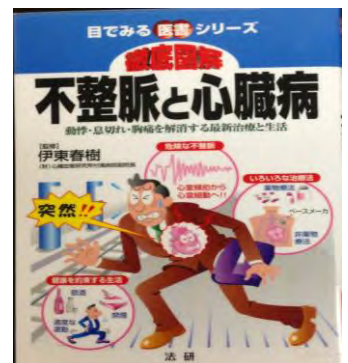
新しく推薦図書 52 冊（別表：図書リスト）が仲間入りしました。

図解・イラスト入りのやさしく分かりやすい図書を取りそろえましたのでどうぞご利用ください。

図書の紹介

タイトル：**不整脈と心臓病**

著者：伊東 春樹



心臓病は日本人の死因の第 2 位を占める病気です。

心臓病の中でも、もっとも多いのは心筋梗塞や狭心症に代表される虚血性心疾患です。

虚血性心疾患の多くは、冠動脈の動脈硬化が主な原因とされています。

冠動脈硬化には、生活習慣と深く結びついています。

本書では、**不整脈**や**心臓病**の解説から検査、治療、再発予防までの知識を図解入りでわかりやすく説明しています。みなさんの不安解消、治療、予後の改善に、ぜひお役立て下さい。



	ID	分類名	禁帯出	書名	著者名
1	10015	図解人体	☆	病態生理ビジュアルマップ:人体の構造と機能からみた 3	佐藤千史:井上智子
2	10016	図解人体	☆	病態生理ビジュアルマップ:人体の構造と機能からみた 5	佐藤千史:井上智子
3	10017	図解人体	☆	病態生理ビジュアルマップ:人体の構造と機能からみた 4	佐藤千史:井上智子
4	10018	図解人体	☆	病態生理ビジュアルマップ:人体の構造と機能からみた 2	佐藤千史:井上智子
5	10019	図解人体	☆	世界で一番美しい人体図鑑	奈良信雄:三村明子
6	10020	検査	☆	健診・人間ドックハンドブック 改訂5版	小川哲平:猿田享男
7	10021	薬	☆	今日の治療薬:解説と便覧 2013年版	浦部晶夫:島田和幸
8	10022	薬		くすりの事典 2014年版	小林輝明
9	10023	薬		2014年版 くすりの事典ピルブック 第24版	橋敏也
10	10024	リハビリ療法		リハビリテーションビジュアルブック	稲川利光:落合滋之
11	10025	嚥下障害		テクニック図解 かむ・飲み込むが難しい人の食事	藤谷順子
12	10026	一般医学		むくみを治す74のワザ+α:その手があったか!	森田綾乃:大手小町編集
13	10027	一般医学		冷え性を治す64のワザ+α:その手があったか!	渡邊賀子:大手小町編集
14	10028	一般医学		汗っかきを治す72のワザ+α:その手があったか!	五味常明:大手小町編集
15	10029	一般医学		疲労を治す81のワザ+α:その手があったか!	降矢英成:大手小町編集
16	10030	一般医学		疾患別病態関連マップ 第3版	山口瑞穂子:関口恵子
17	10031	骨/関節/筋肉		整形外科疾患ビジュアルブック	下出真法:落合慈之
18	10032	心臓・血管系		全部見える循環器疾患:スーパービジュアル	黒澤博身
19	10033	心臓・血管系		「血管の病気」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	重松宏
20	10034	心臓・血管系		「狭心症・心筋梗塞」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	川名正敏:山崎健二
21	10035	がん		食道がん:正しい知識でより良い治療を	細川正夫
22	10036	がん		前立腺がんの最新治療:知っていれば安心診断から治療のすべて	赤倉功一郎
23	10037	伝染・感染症		結核を防ぐ、治す	森亨
24	10038	脳・神経系		パーキンソン病 新版	山之内博
25	10039	呼吸器		呼吸器疾患ビジュアルブック	石原照夫:落合慈之
26	10040	COPD		「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	木田厚端
27	10041	肺がん		「肺がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	永井完治
28	10042	ぜんそく		喘息 改訂3版	足立満
29	10043	皮膚/髪/爪		やさしい皮膚科学	澤村大輔
30	10044	泌尿器		「前立腺がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	福井巖:米瀬淳二
31	10045	腎臓		CKD診療ガイド 2012	日本腎臓学会
32	10046	腎臓		慢性腎臓病(CDK)	松尾清一
33	10047	胃がん		「食道がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	桑野博行:宮崎達也
34	10048	胃がん		「胃がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	平山廉三:松木盛行
35	10049	大腸がん		「大腸がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	杉原健一:石黒めぐみ
36	10050	肝臓/胆のう/膵臓		肝炎ウイルス-B型・C型	熊田 博光
37	10051	肝臓/胆のう/膵臓		図解でわかる肝臓病	大越郷子
38	10052	肝臓がん		「肝がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	矢永勝彦:脇山茂樹
39	10053	女性の健康		婦人科・乳腺外科疾患ビジュアルブック	角田肇:針原康
40	10054	乳がん		「乳がん」といわれたらー:乳がんの最適治療2013~2014	日経BP社
41	10055	乳がん		「乳がん」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	中村清吾
42	10056	子どもの健康		ことばの遅れのすべてがわかる本 イラスト版	中川信子
43	10057	子どもの健康		自閉症のすべてがわかる本 イラスト版	佐々木正美
44	10058	メタボリックシンドローム		脂質異常の最新治療:中性脂肪とコレステロール	石川俊次
45	10059	メタボリックシンドローム		脂質異常症コレステロール・中性脂肪が気になる人の食事	多田紀夫:白石弘美
46	10060	高脂血症		図解でわかる動脈硬化・コレステロール	大越郷子
47	10061	高血圧		高血圧の最新治療	宗像正徳
48	10062	高血圧		図解でわかる高血圧	秋山里美
49	10063	糖尿病		糖尿病を自己管理する本	門脇孝
50	10064	糖尿病		糖尿病の最新治療:夢の新薬・夢の新治療	鈴木吉彦
51	10065	糖尿病		「糖尿病」と言われたら・・・:お医者さんの話がよくわかるから安心できる	林洋
52	10066	糖尿病		病気がみえる 3 第3版	医療情報科学研究所

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	胃腸病	渡辺 知明
2	やさしい食後高血糖の自己管理	加来 浩平
3	胃腸手術後の人の食事	河村 一太

早めの対策が肝心 花粉症

- ・花粉情報は毎日チェック ・室内はこまめに掃除する ・空気清浄器の利用も
- ・外出時には、帽子、マスク、眼鏡、花粉が付きにくい素材の衣類の着用
- ・飛散量の多い日は洗濯物、布団は外に干さない

図書の紹介

タイトル：全部**見**える循環器疾患

著者：黒澤 博身



診察、検査から病態生理、治療法まで
豊富なビジュアルと読みやすい
文章で循環器疾患をわかりやすく解説
しています。

主要兆候から疾患を探せる

早引きチャート付き。



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	412 抗ガン剤治療のすべてがわかる本	秋田 弘俊
2	552 専門医が語る 大腸がんがわかる本	赤須 孝之
3	633 防ぐ、治す 肺ガンの最新治療	加藤 治文

♡健康長寿は転倒防止から♡

平均寿命と健康寿命は寿命の中身が違います。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）で転倒しにくい体を作りましょう。

基本は開眼片脚立ちとスクワットです。（支えが必要な方は、医師に相談して下さい）

図書の紹介

タイトル：**腎臓の病気を防ぐ、治す**

著者：酒井 紀



腎臓は日夜、余分な水分と老廃物を血液中から除去して尿中に排泄し、血液をきれいにして戻すことを繰り返しています。

その他、各種のホルモンを分泌するなど生命の維持に必要な多くの働きをしています。

腎臓をいたわる生活は、生活習慣病を防いで全身の健康を守っていただくことによって、腎臓病の予防にもつながっていきます。

この本が腎臓にやさしい生活づくりの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	769 乳幼児・学童期の病気と食事	青木 継稔 他
2	632 専門医が語る 肺がんがわかる本	浅村 尚生
3	296 リンパ浮腫がわかる本	飛内 賢正

♡睡眠でスッキリとした一日を♡

新生活がスタートする春。グッスリ眠って、スッキリと一日を迎えたいですね。十分な睡眠が取れずにいると、脳と体の疲労が回復せず、集中力や判断力、記憶力などが低下してしまいます。

より良い眠りを得るためには、日常生活の工夫が大切です。規則正しい生活や日中の適度な運動、就寝前には強い光を避けるなどのポイントに気を付けて過ごしましょう。

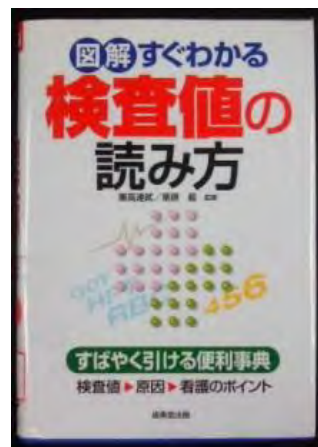
図書の紹介

タイトル：図解 すぐわかる検査値の読み方

著者：兼高達貳、栗原毅

学校や職場などで健康診断が行われる季節です。健康状態が数値としてはっきり表れることで、日頃の生活を見直す良い機会になるのではないのでしょうか。

今回ご紹介する本は健康診断で行われる検査別に、その目的や異常が出た場合に考えられる原因などを解説したものです。簡潔な文章と分かりやすい図で、とても見やすい構成となっています。結果が出てもどうやって見ればいいのか、どこに気を付ければいいのかよく分からないという方にお勧めです。特に「ケアのポイント」という項目は、改善のために気を付けるべきポイントを紹介しているので注目してみてください。



折角の健康診断ですから結果を見るだけで終わらせず、健康作りに活かしましょう。

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	303 悪性リンパ腫	堀田和光/編
2	671 腎臓の病気を防ぐ、治す	高市憲明/監修, 主婦の友社/編
3	652 前立腺の病気 改訂新版	杉村芳樹/著

♡ランニング・ウォーキングでの膝の痛み♡

暖かい今の時期は、ランニング・ウォーキングなどの運動にぴったりですね。特にランニングはブームということもあり、されている方も多いのではないのでしょうか。

市民ランナーの故障で最も多いのが膝の痛み。一口に膝と言っても、体重が重い、筋力が弱い、O脚・X脚など身体の特徴によって、膝のどの部分に故障が生じるかが違ってきます。

普段からストレッチでけが予防を、もし痛めてしまったら「冷やす」「安静」を心掛けて下さい。

図書の紹介



タイトル：ビジネスマンの心の病気がわかる本

著者：山本晴義/監修

五月病という言葉がありますが、現代人は環境の変化に対するストレスだけでなく、さまざまなストレスに晒されながら日々過ごしています。

今回ご紹介するのは、ビジネスマンにまつわるストレスや心の病気がテーマの本です。職場で起こりやすい心のトラブルとその背景として考えられる病気、対応の方法を紹介しています。イラストが多めで気軽に読んでいただけますが内容は非常に実用的で、心の病気が認められた場合の、休職中の給与や待遇について等の解説もあります。

この本では複数の病気を紹介していますが、一つの病気を丸ごと一冊で詳しく解説している同シリーズの本もあるので併せてご覧ください。



患者図書室“いきいきの森”だより

いつまで使える？薬の使用期限

食べ物に賞味期限があるように、薬にも「使用期限」があります。未開封の状態なら大体、製造後 3~5 年くらいで、市販の薬には外箱に使用期限(有効期限)が印刷してあります。病院などで処方される薬は、医師が診察時の患者さんの状態に合わせて処方したもののなので、余ったものを保管して別のときに使うようなことは止めましょう。

5 月の貸出テーマランキング

1 位 腎臓病

「腎臓の病気を防ぐ、治す イラスト版」
「腎臓病の食事療法」他

2 位 認知症

「認知症の知りたいことガイドブック」他

3 位 糖尿病

「よくわかる血糖値を下げる

基本の食事」他



図書の紹介

“いきいきの森”では、お子さま向けの絵本も 20 冊程ご用意しています。涙やかさぶた、血のお話など、体に関することをテーマとしたラインナップは“いきいきの森”ならではです。

読み聞かせにぴったりのソファで、リラックスしながら過ごしてみたいはいかがでしょうか。

「いーはとあーは」 さく：やぎゅう げんいちろう

愉快的絵と文章で人気の柳生弦一郎さんの絵本です。

絵本の中の子どもたちと一緒に、大人の歯・子どもの歯・むし歯になってしまった歯など、いろいろな歯について楽しく考えます。



「おくすりちゃんとのめるかな？」 著者：牧田 栄子

入院中のまゆみちゃんに忍び寄るのは、バイキンとビョウゲンキンのコンビ。お薬三人組はまゆみちゃんを元気に出来るのか！？薬を飲むのが苦手でも、その働き知ればきっと飲めるようになるはず！

患者図書室“いきいきの森”だより

爪の水虫 - 爪白癬 つめはくせん

足元がサンダルになる季節、爪は健康ですか？変色している、濁っている、妙に分厚いという症状があったら「爪白癬」つめはくせんかもしれません。爪白癬は爪の水虫。放っておくと腫れあがって痛んだり、変色・変形して見た目が悪くなったりします。自然に治ることはないので、心当たりがあったらまずは皮膚科で検査してもらいましょう。

6月の貸出ランキング

1位 心臓病

「徹底図解 不整脈と心臓病」

「新版 心臓病」他

2位 がん

「がんに負けない 治療の最前線」

「抗癌剤の選び方と使い方」他

3位 膵臓

「膵臓の病気」他



図書の紹介

夏がやって来ました！海水浴や花火、お祭りなど想像するだけでワクワクするようなイベントがいっぱいの楽しい季節ですが、暑い日が続くことで体調を崩しやすい季節でもあります。今回はそんな夏に注意していただきたい病気に関する本をご紹介します。

「脳梗塞の予防と最新治療」岡安裕之／著

水分が不足しがちな夏は血栓ができやすく、脳梗塞の危険が高まります。脳梗塞とは？という基本的なことから治療法、リハビリまで解説。易しい文章と図のおかげで分かりやすく、内容がすんなり頭に入ります。



「新版 痛風(よくわかる最新医学)」小田原雅人／監修

夏の渇いた喉には冷えたビールが進みますが、過剰摂取は痛風のもとです。本書では痛風の原因、検査、治療について解説。新版は痛風とメタボの関係やプリン体についての解説も加わり、さらに詳しい内容となりました。

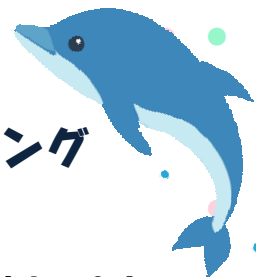
患者図書室“いきいきの森”だより

室内でも起こる熱中症

熱中症は野外だけではなく室内でも起こります。気温・湿度が高い、日差しが強い、照り返しが高いなどの場所では室内外問わず熱中症が起こりやすいため、例えばお風呂場や洗面所などでは注意が必要です。窓を開けて風通しを良くしたり、冷房をつけたりして環境を整えましょう。

また、睡眠中も意外と汗をかいています。水分補給はしっかり行なって下さい。

7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」
「糖尿病はこうして防ぐ、治す」他

2位 悪性リンパ腫

「血液のガン 悪性リンパ腫と白血病」他

3位 妊娠・出産

「最新妊娠大百科（ベネッセ・ムック）」他

図書の紹介

“いきいきの森”で人気のジャンル、レシピ本。食事制限が必要だから、料理が好きだから、写真が多くて気軽に読めるから…など読む理由は皆さん色々、男女問わずたくさんの利用があります。今回ご紹介した他にも糖尿病や骨粗鬆症など病気別にご用意していますので、ぜひご覧ください。



「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」山口建／[ほか]編著

静岡がんセンターに寄せられた患者さんの声をもとに、食欲のないがん患者さんが少しでもおいしく食べられるようにと作られました。吐気、味覚の変化など症状に合わせて料理を探すことができます。

「かむ・飲み込むが難しい人の食事」藤谷順子／監修

一般家庭で作ることを考慮して、なるべく手間をかけずに出来て、見た目も味も良い嚥下食のレシピを紹介しています。調理の過程も写真付きで解説。食べる人・作る人の両方を支援する一冊です。

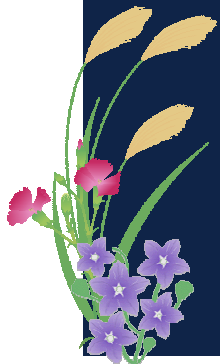


患者図書室“いきいきの森”だより

花粉だけじゃない 秋のアレルギー

秋はアレルギーの多い季節といわれており、特にダニには要注意です。梅雨に繁殖したダニの死骸や糞が、秋の乾燥した空気と風によって撒き散らされるため、この時期はダニによるアレルギーが起こりやすくなります。

高温多湿を好むダニは布団に多く生息します。よく干して湿気を取り除き、1㎡あたり20秒ほど丁寧に掃除機をかけましょう。



8月の貸出テーマランキング

1位 妊娠・出産

「最新 出産・新生児大百科」

「マタニティホワイトブック」他

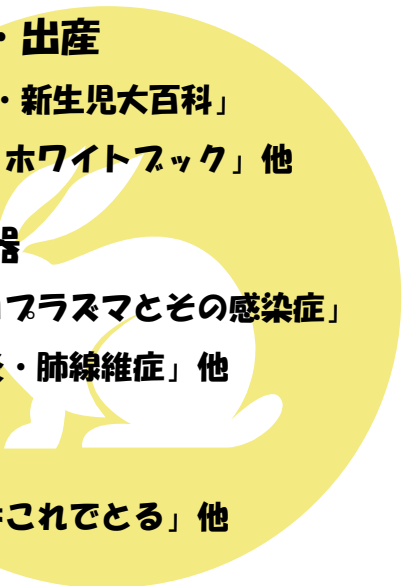
2位 呼吸器

「肺炎マイコプラズマとその感染症」

「間質性肺炎・肺線維症」他

3位 腰痛

「腰の痛みはこれでとる」他



図書の紹介

楽しかった夏の終わりは名残惜しいものですが、ようやく暑さが和らぐと思うとホッとしますね。しかし、過ごしやすい季節とはいえ、秋だからこそ気を付けていただきたい病気もありますので、健康管理には十分気をつけて下さい。今月は秋に要注意の喘息と食中毒の本をご紹介します。



「徹底図解 ぜんそく」多田寛／監修

秋はダニや花粉等のアレルギーが多く、冷気や激しい天気の変化もあるため、喘息発作を引き起こしやすいと言われています。本書は、喘息を正しく理解することで毎日を健やかに過ごして欲しい、との思いで作られました。ステロイド療法から日常生活までを丁寧に解説しています。

「図解 ウイルス感染症がわかる本」田口文章／監修

梅雨や夏場に発生するイメージの強い食中毒ですが、秋も発生が多く注意が必要です。本書は食中毒を含むウイルス感染症の発生のメカニズムと対策を簡潔にまとめています。オールカラーで図もふんだんに使われており、まるで教科書のような分かりやすさです。





患者図書室“いきいきの森”だより



湯船に浸かって冷えを改善

正しい入浴をしなければ、冷え性に効果はありません。シャワーだけでは十分に体が温まりませんし、熱いお湯は交感神経を刺激し血管を収縮させてしまいます。ポイントは ①湯船に浸かる ②ぬるめのお湯(38~40℃) ③下半身を中心に温める ④風呂上がりは下の服から着ることです。入浴剤は塩やとくだみ等を選ぶと良いでしょう。

9月の貸出テーマランキング

1位 がん

「抗がん剤・放射能治療と食事のくふう」
「食道がん イラスト版」他

2位 絵本

「びょうきからまもってくれるたべもの」
「はらぺこさん」他

3位 血液・リンパ

「血液サラサラ健康事典」他



図書の紹介

10月は「乳がん月間」、また10月1日は「ピンクリボンデー（乳がん検診の日）」です。日本は欧米に比べ、乳がん検診の受診率がまだまだ低い状況にあります。今月は、乳がん検診のすべてをガイドする一冊と、実際に乳がんを診断されたときに手助けとなる一冊をご紹介します。

「乳がん検診」がよくわかる本 坂佳奈子/著

乳がんには予防法がなく、定期的な検診は非常に大切。乳腺外科医による詳しく易しい解説とかわいらしいイラストが、不安や疑問を取り除いてくれます。検診をためらっている方はぜひ読んでみて下さい。



「乳がん 私らしく生きる」

本書には、専門家と実際に治療を受けた患者さん 190名の声が入っています。治療だけでなく医療費や保険の解説もあり、現実的・実用的な内容です。自分らしく納得のいく選択ができるように。



患者図書室“いきいきの森”だより

パソコンと肩こり

パソコンを使うことの多い現代では肩こりに悩まされている人が少なくありません。パソコンを使う時、背中を丸めて首を突き出していると首の後ろに、指先だけでキーボードを打っていると腕や肩に負担がかかり、肩こりの原因となります。座る姿勢を正すのはもちろん、キーボードや画面の位置・高さも見直してみましょう。(詳しくは「スーパー図解くび・肩・背中痛み」をチェック！)

10月の貸出テーマランキング

1位 心臓・血管系

「新・病気とからだの読本3 循環器」

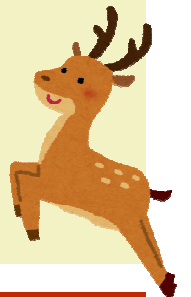
「心臓病の予防・治療と生活のしかた」他

2位 高血圧

「高血圧の人のおいしいレシピブック」他

3位 呼吸器

「間質性肺炎・肺線維症」他



図書の紹介

昔に比べ胃がんにかかる人は減少しているそうですが、日本人は世界でも胃がんにかかりやすい国民と言われています。「胃がん」と～」は今年のはじめに購入した割と新しい本、「再発・転移～」は題名通り胃がんの再発と転移にクローズアップした珍しい本です。ぜひご覧ください。

「胃がん」と言われたら…」 平山廉三、松木盛行/著

胃がんとは？から治療・術後の生活指導までが解説された「胃がん取扱い説明書」的な一冊。不確かな情報に惑わされず、正しい知識で少しでも不安が解消できるように…そんな願いを込めました。



「再発・転移 胃がん」 山口俊晴/編著

胃がんを取り除いても5年経たなければ安心できない、と言われるのは再発の可能性があるからです。再発・転移の予防は？手術はするの？一つ一つの疑問にわかりやすく丁寧に答えています。



患者図書室“いきいきの森”だよ

うがいで風邪予防

この時期必須の手洗いうがい。ちゃんと正しいうがいは出来ていますか？

うがい液は市販のものか塩水、お茶でも効果的です。天井がみえる角度まで顔をあげて、うがい液が喉の奥まで行き渡るよう左右に首を動かします。回数はうがい液なら2回ほど、それ以外は7~8回行なうと良いでしょう。（詳しくは「図解 ウイルス感染症がわかる本」をチェック！）

図書室が一時移転中です！

先月から図書室を含む東玄関付近の改装工事が始まりました。リニューアルオープン（来年2月の予定です）までの期間はB棟 救急外来前のスペースでご利用いただけます。ご迷惑お掛け致しますが、今後とも“いきいきの森”をよろしくお願い致します。



図書の紹介

風邪やインフルエンザが流行する季節。特に抵抗力が弱い小さなお子さんは、病院にかかる機会が増えるのではないのでしょうか。今月は子どもが病院にかかる時に役立つ本をご紹介します。



「小児科のお医者さんからママたちへ」中野康伸[ほか]著

子どもに急な症状が表れると慌ててしまう—そんなママ・パパの強い味方です。症状別のケアの方法や薬の使い方のコツはもちろん、小児科にかかるときの親御さんへのアドバイスも掲載。この一冊で不安も解消！

「予防接種へ行く前に」毛利子来, 母里啓子/著

すべてではなく、いくつか選んで接種させたいという方に。予防接種は皆が受けることで流行を抑え、自分の子どもだけでなく周りの子どもを守る役割もあります。色々な情報や考え方を知って、慎重な判断を下したいですね。

