

患者図書室“いきいきの森”だより

ひなまつり

古来、人形はお祓いの道具に使われ、人の代わりに災厄を引き受けてもらったり、呪詛に使われたりしていました。3月最初の巳の日である「上巳の節句」でも無病息災を願い、「ひいな」と呼ばれる人形に災いを移し水に流していました。これがひな祭りの元となったと言われています。その後、人形は立派に、華やかに作られていくようになっていきました。ひな祭りが一般に広まったのは、江戸時代中期頃と言われています。関東では向かって左が男雛、右が女雛ですが、京都では逆となっております。御所における玉座の位置に基づいて飾っているそうです。



2月の貸出テーマランキング

1位 心臓・血管系

『血圧が高く脳卒中・心臓病が気になる方へ』
『心臓病の治療と食事療法』他

2位 腎臓

『やさしい慢性腎臓病の自己管理』
『腎臓の病気』他

3位 高血圧

『図解でわかる高血圧』他

図書の紹介

糖尿病治療は「食事療法」「運動療法」「薬物療法」が三本柱になります。なかでも日々の食事は、第一の改善事項。初期の糖尿病であれば、薬に頼らず食事でも血糖コントロールが出来るのです。今月は糖尿病の食事療法に役立つ本をご紹介します。

『カーボカウントでよくわかる炭水化物量ハンドブック』小澤幸彦/監修 他

糖尿病の食事療法「カーボカウント」とは、料理の炭水化物量に注目したもので、炭水化物量と目標血糖値から、食前に投与するインスリンの量を決め、楽しく食事ができます。多くのメニューが掲載されているので、1人が食べる量が実際にイメージできるでしょう。



『図解でわかる糖尿病』片山隆司/医学監修 他

本書では、糖尿病と診断された人、または糖尿病が疑われて生活を見直したいと考えている人に向けて、だれもが理解できるように病気について解説するとともに、食事療法と運動療法についても紹介します。病気の解説も血糖値を下げるレシピも、これ一冊で十分。

