

患者図書室“いきいきの森”だより

四月病

“四月病”という症状をご存じですか？四月は環境が新しくなる季節。いつの間にかストレスが溜まり、それがメンタルの乱れに繋がる可能性があります。また、4月は春の訪れを感じる暖かい時期ですが、この気候の変化によって体調を崩すこともあり、心身に不調を感じやすくなるのです。新しい環境で頑張るのも良いですが、頑張った分だけ心も体も休養を取ることが大切。誰かに相談したり、ストレスを発散できることをしたり、抱え込まないように意識するのも良いでしょう。桜など花々が咲く華やかな季節、穏やかに過ごせると良いですね。

3月の貸出テーマランキング

1位 小児

『すべてわかるこどものてんかん』
『自閉症スペクトラムがよくわかる本』他

2位 脳・神経系

『高次脳機能障害の標準看護計画』
『脳梗塞・脳出血・くも膜下出血』他

3位 がん

『症状で選ぶ！抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』他



図書の紹介

熱や嘔吐、下痢、咳、鼻水など、子どもに病気の症状が出た時、ただの風邪なのか、もっと大変な病気なのか初めて育児をされるお母さんやお父さんは心配ですよね。今月はそんなときに頼りになる二冊をご紹介します。子どもの発するサインを見逃さないために、是非ご活用下さい。



『子どもの危険な病気のサインがわかる本』松永正訓/著

子どもの命にかかわる病気というものはそう多くはありません。しかし、子どもの病気は進行が極めて速いため、危険なサインを見逃すと病気がとても重い状態に陥ることがあります。0~6歳、命にかかわる病気をまとめた決定版。

『はじめてママ&パパの0~6才病気とホームケア』渋谷紀子/監修 他

不安でいっぱいの新米ママ・パパのために、最新の病気の情報をギュッと詰め込みました。育児誌「Baby-mo」特別編集のため、読者から寄せられた写真や体験談がギッシリ。病気だけでなく、子ども時代の身体について、知りたいことがしっかりわかる事典です。

