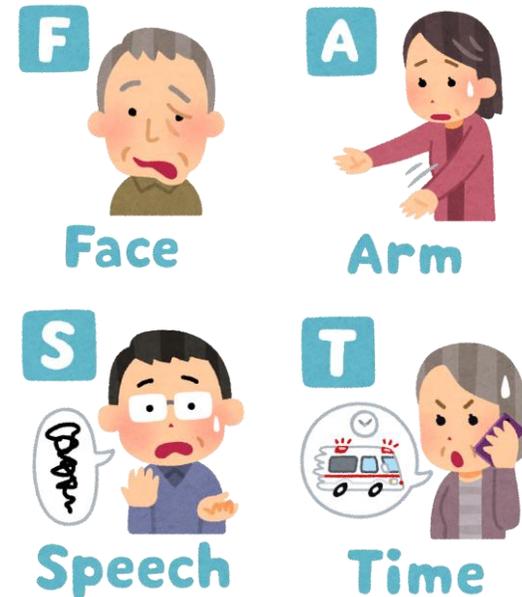


血管改善

～詰まらない破れない血管へ～
脳卒中や心筋梗塞はどちらも血管が原因の病気です。詰まらない、破れない血管を作ることが、これらの病気の予防につながります。

FASTで脳卒中チェック



脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気です。症状 (FAST) に気づいたら、発症時刻 (T) を確認し、すぐに受診しましょう。

1階 健康・医療情報コーナー

健康・医療関係の図書をテーマに従って展示しています。

健康・医療関係の雑誌もあります。

2階 健康・医療情報コーナー

書架番号 38・39

健康・医療全般の本を集めています。

病気の種類や薬・病院などのカテゴリー別に並べています。

健康法に関する資料は背ラベルに紫色の▲シールを貼っています。

書架番号 39

生と死について考える本を並べています。

また、脳卒中、脳梗塞など、病気別に闘病記・医療手記を並べています。

最新情報は雑誌や新聞記事、インターネットで

1階 雑誌コーナー

『NHK きょうの健康』、『健康』、『月刊 DAY』、『日経ヘルス』を提供しています。

2階 書架番号 39

健康・医療に関する新聞記事をファイルしています。

2階 書架番号 40

特定検診をはじめ健康・医療に関するパンフレットを各種揃えています。

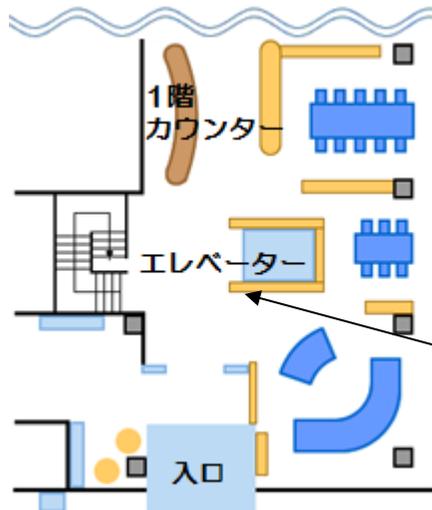
インターネット情報

●『厚生労働省』生活習慣病予防

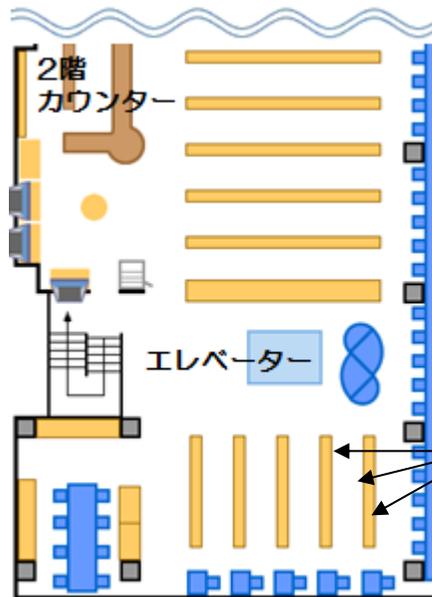
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html

厚生労働省のウェブサイトです。

脳卒中をはじめとした生活習慣病の解説、予防・検査方法、治療方法などのさまざまな情報を調べることができます。



1階 健康・医療情報コーナー (展示・雑誌)



2階 健康・医療情報コーナー (書架番号 38・39・40)

- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。

脳卒中・心筋梗塞を知る

『脳梗塞 脳出血 くも膜下出血 —もやもや病 慢性硬膜下血腫 脳動脈解離ほか—』	
高木誠／監修 主婦の友社／編 主婦の友社 2018 脳卒中は、日本人の死因第4位。命を救う最新の治療や予防をわかりやすく紹介する。後遺症の種類やリハビリ法も詳しい。	I 493.7 ノ
『脳卒中予防ハンドブック—アタリを防ぐ基礎知識—』	
大熊洋揮／著 弘前大学出版会 2018 脳卒中の多発県青森から、脳卒中の特徴や発生状況をふまえ、予防のための生活改善や検査について解説。	I 493.7 オ
『脳梗塞—最新治療・再発予防・リハビリのすべて—』	
岡田靖／総監修 NHK 出版 2017 脳梗塞の基礎知識から、発症後の対処方法、最新治療、リハビリ、退院後の生活、再発予防までを網羅。イラストを使って、わかりやすく丁寧に説明する。	I 493.7 ノ
『狭心症・心筋梗塞—発作を防いで命を守る イラスト版—』	
三田村秀雄／監修 講談社 2017 狭心症、心筋梗塞が詳しくわかる。もしものときに備えて自分でできる対処法、発作を防ぐ暮らし方、最新治療を徹底解説。	I 493.2 キ

生活習慣・食事から血管を強くする

『血圧サージに殺されない50の方法』	
島田和幸／著 自由国民社 2018 血圧サージとは、血圧が高波のように急上昇すること。そのメカニズムを知り、薬に頼ることなく、高血圧を予防・改善するための50の習慣を紹介する。	I 493.2 シ
『血圧の科学』	
毛利博／著 日刊工業新聞社 2017 血圧のメカニズムを理解し、高血圧、動脈硬化、生活習慣病を予防する。	I 493.2 モ
『生活習慣病の漢方内科クリニック —高血圧・糖尿病・肥満から狭心症・脳卒中・痛風・喘息まで—』	
入江祥史／著 創元社 2017 生活習慣病を漢方で改善するための指南書。高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの漢方内科治療を詳しく解説する。	I 493.1 イ
『高血圧—最新治療と食事—』	
平田恭信／監修 高橋書店 2017 高血圧の薬物治療、運動療法や食事療法、血圧を上げない生活習慣がわかる。巻末に、血圧を下げるおいしいレシピを収録。	I 493.2 コ

紹介している資料は逗子市立図書館で所蔵している中の一部です。