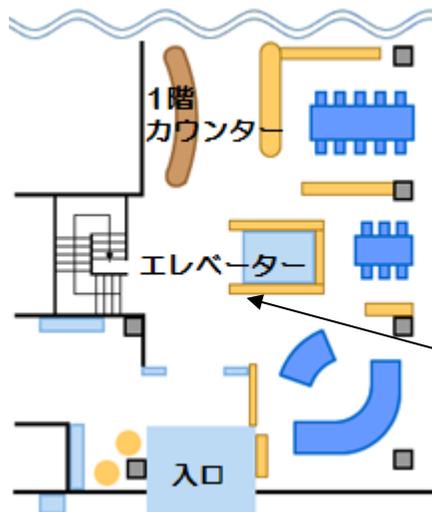


肺がん

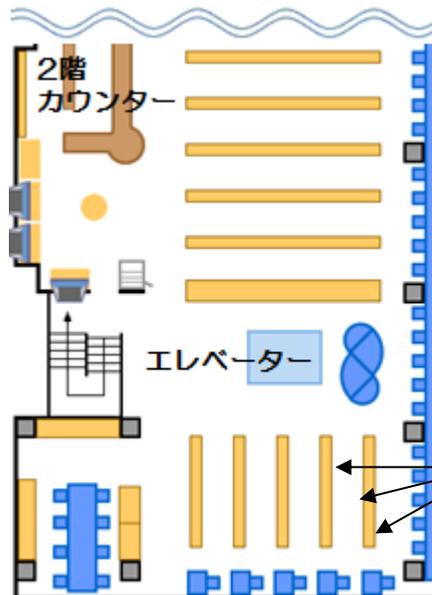
肺がんを防ぐための新 12 か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ！

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



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。
- ◆病気になる情報・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。

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別に並べています。

がん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、肺がんなど、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』、『月刊福祉』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

●『がん情報サービス』<http://ganjoho.jp/>

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。

●『がん情報サイト』

<http://cancerinfo.tri-kobe.org/>

米国国立がん研究所 (NCI) とライセンス契約し、PDQ®日本語版をはじめとするがんに関する情報を配信するサイトです。

肺がんを知る

『国立がん研究センターの肺がんの本』

渡辺俊一 大江裕一郎 伊丹純／ほか監修
小学館クリエイティブ 2018

肺がんの検査から、治療法、術後のケア、再発・転移まで解説。心のケアや療養についても詳しい。がん患者と家族が知りたい情報がまとまっている。

I 493.3 コ

『肺がん(よくわかる最新医学)』

坪井正博／著 主婦の友社 2017

肺がんという病気についての基本的な知識から、話題の最新免疫治療・手術・放射線・抗がん剤治療を詳しく解説する。術後のケアや医療費など役立つ情報も紹介。

I 493.3 ツ

『最先端治療肺がん』

国立がん研究センター中央病院呼吸器内科／編著
法研 2016

肺がんの基礎知識から、最新の治療法まで詳しく解説。国立がん研究センター中央病院にかかるときの受付から治療にいたるまでの流れもわかる。

I 493.3 サ

『頑張らずにスッパリやめられる禁煙』

川井治之／著 サンマーク出版 2017

禁煙専門医が、頑張らずにタバコをやめられる方法を教える。三つの依存「体の依存」「習慣依存」「心の依存」に立ち向かい禁煙を成功へと導く。

I 498.3 カ

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。

禁煙

病院と治療費

『日経実力病院調査 2018-2019年版』

日本経済新聞社／編 日本経済新聞出版社 2018

病院の「診療実績」を集計。医療の質・安全管理・患者サービスなどの「運営体制」、医療スタッフの充実度や医療機器の配置がわかる「施設体制」も調査。肺がん治療に強い上位 378 病院が載っている。どんな基準で病院を選べば良いのか迷う患者と家族の参考になる一冊。

I 498.1 ニ 18

『国立がん研究センターのがんとお金の本』

片井均／監修 大江裕一郎／監修
小学館クリエイティブ 2016

がんの検査や治療にかかる費用は？公的医療費助成制度の活用方法から、収入や生活の不安を支える公的制度などを紹介する。

I 494.5 コ

『肺がんステージⅣ山好き女の挑戦－仲間とめざす三百名山－』

渡辺国男／著 村田はる江／著
新日本出版社 2017

肺がんを発症し、一度は諦めた三百名山完登。しかし、山仲間を支えられ残り28座を目指す。登山の楽しさや奥深さに加え、がんになっても一定の生活の質を保ち、好きなことができるという希望の本。

X 291.0 ワ

『ほの暗い永久から出でて－生と死を巡る対話－』

上橋菜穂子／著 津田篤太郎／著 文藝春秋 2017

人は、なんのために生まれ、なんのために生き、なんのために死ぬのか…。母の肺がんをきっかけに出会った作家と医師の往復書簡。生と死を巡る思考をさまざまな角度から語りつくす。

IS 914.6 ウ

がんと生きる