

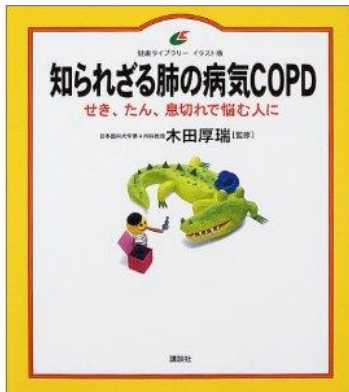
第1回まち愛出前図書室図書リスト(2014.8.6作成)紹介した本は、全て所蔵しています。
電話でのご予約もできます。羅臼町公民館図書室 電話0153-87-2004

健康講座テーマ「あなたの肺を一緒に守りたい！」

知ろう！



肺の病気



「知られざる肺の病気 COPD」講談社

肺が壊れたら二度と元に戻らない！
進行すると、寝たきりになることもある。
患者数500万人のCOPDを詳しく解説。

「防ぐ、治す肺ガンの最新治療」講談社

レーザーで治せる？ 転移ガンの治療法は？ ガンによる死亡原因第一位の肺ガンにはさまざまな治療法がある。世界的権威が詳しく解説した決定版。



「がんは8割防げる」岡田正彦／著 主婦の友社

タバコをやめるだけで、21%の確率でがんを防ぐことができる。ちょっとした生活習慣を見直すだけで、8割は防げる。がんにならない生き方を、予防医学の第一人者がわかりやすく解説する。



一度や二度の失敗で、あきらめないで。

がんばろうよ!



禁煙



「禁煙セラピー」

アレン・カー／著 ロングセラーズ

世界 15 カ国で翻訳され、イギリス、ドイツ、オランダで毎年ベストセラー!!成功率 90%。本書であなたはタバコへの心理的依存から完全に解放される。



「女性のための禁煙セラピー」

アレン・カー／著 ロングセラーズ

女性は男性より喫煙に対する心理的な依存が強い傾向があり、女性の喫煙が男性に比べて困難なのはこのためである。女性のために書き下ろした禁煙法で無理なくやめられ身も心もきれいになることができます。



「女性のための禁煙メソッド」

若杉慎司著 マキノ出版

「タバコをいつかやめたい」そう思いながら禁煙が出来ないのは脳に吸わされているのです。

美人になる。お金がたまる。仕事もはかどる。

今の惰性を捨てれば、どんな幸せがやってくるのか、ちょっとこの本を開いてみては？

医療もあなたを後押ししてくれます。

知床らうす国保診療所では、禁煙外来を行っています。
負担する経費や治療方法については、診療所にお問い合わせいただくと親切に対応していただけますよ！

「禁煙外来へようこそ」高橋裕子著 遊タイム出版

禁煙支援医である著者が、禁煙に取り組む人々の生き様を実際に見て書いた40編を集めました。またすべての話の後ろにミニレクチャーがあり、それぞれに関連のある病気などを分かりやすく解説した画期的な禁煙指南書です。一話読んで夢中になり、二話読んでたばこを置いて、四〇話読み終える頃には禁煙の素晴らしさの虜になるはずです。

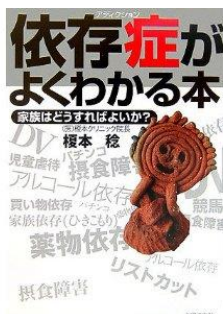


禁煙外来



「禁煙外来」阿部眞弓／著 芳賀書店

禁煙なんてコワくない！
タバコの煙に苦しむみんなと子どものための日本初のインターネット禁煙相談！
スペシャリストまゆみ先生の涙と笑いの、禁煙外来人間模様。
この一冊で現代タバコ事情がすべてわかる。



「依存症がよくわかる本」榎本稔／著主婦の友社

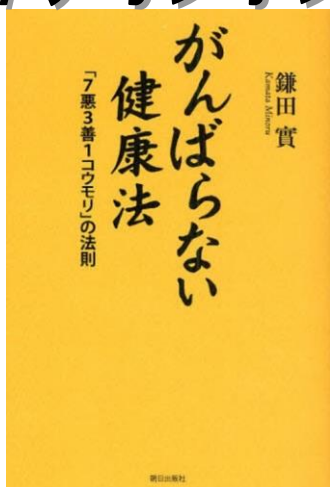
人はなぜ「依存」するのか？
40年間依存症と向き合ってきた著者が、その病理を解き明かす。アルコール依存、薬物依存なども興味深い。

健康で長生きしよう！

第1回まち愛出前図書室図書リスト 2014.8.6 作成

おすすめの本

イチオシボン



「がんばらない健康法」

鎌田 實著
朝日出版社



健康で長生きにはコツがある。楽で簡単な健康法でないと、健康寿命はのばせない。健康づくりをむずかしく考えることはない。この本に書きたいいくつかの簡単なことをムリのない範囲で実践するだけでいい。健康で長生きにはコツがある。これであなたも百歳までぴんぴん元気。

血管を老化させる7つの悪者、血管を若返らせてくれる3つの善行、どちらにでもなる1匹のコウモリ

「7悪3善1コウモリ」の法則

「7悪」

高血圧
肥満
ストレス
脂質異常症
たばこ
糖尿病
痛風

「3善」

にこにこ(ストレスを減らす)
運動
食物繊維



「1コウモリ」

アルコール

