

知りたい! 「高血圧」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第8回のテーマは、「高血圧」です。

毎年5月17日は「高血圧の日」。自覚症状がないうちに進行し、脳卒中や心臓病などの原因となる高血圧は、「サイレント・キラー（沈黙の殺人者）」と呼ばれる恐ろしい病気です。予防するためには、なってしまった時には、どのようにすればいいのでしょうか？

そこで今回は、高血圧についての本50冊を集めた展示を行います。



期間：平成28年4月19日（火）～平成28年6月5日（日）

高血圧を知る

- ・『図解でわかる高血圧』 秋山里美／料理・レシピ作成 主婦の友社 (2015.5)
 請求記号：4932 / A 7 / 1-2 資料番号：1109079150
- ・『ウルトラ図解高血圧・動脈硬化』 富野康日己／監修 法研 (2015.10)
 請求記号：4932 / T 9 / 2 資料番号：1109313203
- ・『ゼロからわかる高血圧』 西裕太郎／著 世界文化社 (2013.6)
 請求記号：4932 / N 18 資料番号：1108824937
- ・『高血圧のベストアンサー』 「ここが聞きたい! 名医にQ」番組制作班／編 主婦と生活社 (2011.9)
 請求記号：4932 / N 19 / 2 資料番号：1108836394

予防法

- ・『血圧を測るだけ!! で長生きする38の理由』 渡辺尚彦／著 毎日新聞出版 (2015.4)
 請求記号：4932 / W 1 / 4 資料番号：1109098820
- ・『高血圧にならない、負けない生き方』 梅村敏／著 サンマーク出版 (2015.2)
 請求記号：4932 / U 3 資料番号：1109043545
- ・『血圧は147でも健康体! ?』 中原英臣／著 洋泉社 (2014.9)
 請求記号：4921 / N 14 / 3 資料番号：1108957893
- ・『「血圧150」であわてるな!』 竹川広三／著 主婦の友社 (2014.12)
 請求記号：4921 / T 12 / 2 資料番号：1108957893

治療法

- ・『すぐわかる高血圧の治し方』 主婦の友社／編 主婦の友社 (2016. 3)
請求記号 : 4932 / S 1 / 16-2 資料番号 : 1109439909
- ・『高血圧の9割は「脚」で下がる! 図解エクササイズ』 石原結實／著 青春出版社 (2016. 2)
請求記号 : 4983 / Y 36 資料番号 : 1108472844
- ・『あなたの降圧剤はやめられる! 高血圧の疑問と意外な真実62』 石蔵文信／著 双葉社 (2014. 6)
請求記号 : 4932 / I 5 資料番号 : 1108829126
- ・『無理なく血圧を130以下に下げられる! 200%の裏ワザ』 渡辺尚彦／著 日東書院本社 (2014. 4)
請求記号 : 4932 / W 1 / 3 資料番号 : 1108766005

食事療法

- ・『塩分1日6g減塩おかずとお弁当 おいしい、簡単!これなら続く』 女子栄養大学出版部『栄養と料理』／編 女子栄養大学出版部 (2015. 9)
請求記号 : 5960 / E4 資料番号 : 1109283299
- ・『毎日おいしい高血圧の減塩レシピ』 検見崎聡美／料理 成美堂出版 (2015. 5)
請求記号 : 4932 / K 22 資料番号 : 1109139202
- ・『高血圧の食事 毎日つくれる生活習慣病の食事』 牧野直子／料理 NHK出版 (2015. 5)
請求記号 : 4932 / M 10 / 2 資料番号 : 1109147791
- ・『ずっと役立つおいしい高血圧レシピ300 組み合わせ自由自在』 野口律奈／料理・レシピ作成 主婦の友社 (2015. 12)
請求記号 : 4932 / S 1 / 18 資料番号 : 1109366250

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成28年4月18日発行

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当