

## 「知りたい！心筋梗塞＆脳卒中」

寒い冬の時期には、ヒートショック（温度差による血圧の乱高下）による心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。

そこで、今回はこれらの病気の予防に関する本約50冊を展示・貸出します。

期間：令和8年2月3日（火）～3月29日（日）

＜心筋梗塞・脳卒中についての本＞

・『狭心症・心筋梗塞治療大全』

三田村 秀雄／監修 講談社 (2021. 10)

請求記号：4932/M7/4-2

資料番号：1110596663

・『脳梗塞治療大全』

高木 誠／監修 講談社 (2021. 10)

請求記号：4937/T66/2-2

資料番号：1110596671

・『弱った心臓を守るおかげレパートリー』

佐藤 直樹／病態監修 女子栄養大学出版 (2025. 10)

請求記号：4932/S17/4

資料番号：1111219265

＜心筋梗塞・脳卒中の予防についての本＞

・『医師がすすめる自力でできる弱った心臓を元氣にする方法』

勝上月 正博／著 アスコム (2023. 12)

請求記号：4932/K32/2

資料番号：1110921374

・『認知症と脳卒中は同時に予防できる！』

内山 真一郎／著 桜の花出版 (2023. 3)

請求記号：4937/U15/6

資料番号：1110804083

・『最高の「心臓と血管」健康法』

山下 武志／監修 池田書店 (2022. 4)

請求記号：4932/Y6/5

資料番号：1110433131

（裏面へつづく）

## ＜心筋梗塞・脳卒中の予防のためのレシピの本＞

### ・『健康ツナ缶 女子栄養大学名誉教授が伝授!』

田中 明／著 文饗社 (2025. 2)

請求記号：4985/T108/2

資料番号：1111108138

### ・『コレステロール・中性脂肪を下げるレシピ』

勝田 秀紀／医学監修 ナツメ社 (2025. 11)

請求記号：4932/K33

資料番号：1111122907

### ・『血液と体の「あぶら」を落とすスープ』

五藤 良将／著 アスコム (2024. 6)

請求記号：4985/G22

資料番号：1111006837

## ＜屋内でできる運動の本＞

### ・『シニアのための筋トレ学「生活筋力」の土台をつくる』

石井 直方／著 草思社 (2025. 8)

請求記号：7807/I3/14

資料番号：1111187512

### ・『一生、筋トレ』

石田 良恵／著 EDITORS (2024. 5)

請求記号：4983/I90

資料番号：1110988100

### ・『たった3秒筋トレ 世界最短時間で10歳若返る』

中村 雅俊／著 講談社 (2024. 6)

請求記号：7807/N24

資料番号：1111019111

### ・『体がやわらかくなると血管が強くなる 動脈硬化を予防し、血管が若返るストレッチ』

家光 素行／著 アスコム (2022. 11)

請求記号：4932/I24

資料番号：1110754775

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

令和8年2月作成  
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