インターネットで発見！

今回のテーマにそった
おすすめのホームページを紹介します。

「e-ヘルスネット」

厚生労働省が提供する生活習慣病予防のための健康情報サイトです。“栄養・食生活＞栄養素等のはたらき＞腸内細菌と健康”の項目では、ビフィズス菌や乳酸菌など腸内細菌の働きと健康との結びつきが説明されています。関連本を読む前に目を通してみてはいかがでしょうか。

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/

「日本大腸肛門病学会」

昭和１５年(１９４０年)に設立された専門学会の公式サイトです。学会員以外にも、“市民のみなさま”というページもあり、具体的な大腸の病状の説明や、全国の専門病院一覧などが見られます。

http://www.coloproctology.gr.jp/

「日本医師会」

大正５年（１９１６年）に北里柴三郎らによって設立された日本医師会の公式サイトです。“国民のみなさまへ＞健康・医療＞健康の森”と進むと、健康に関する様々な情報が見られます。からだの部位や症状から、疑われる病気をチェックすることもできます。

https://www.med.or.jp/

相模原市立橋本図書館

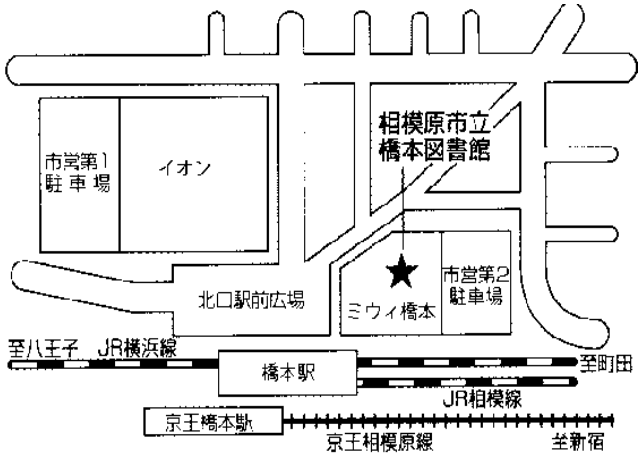
〒２５２-０１４３
相模原市緑区橋本３－２８－１
電話　０４２－７７０－６６００
FAX　０４２－７７０－６６０１

開館時間

○火曜日～金曜日
　午前９時30分から午後８時まで
○土・日曜日・休日
　午前９時30分から午後６時まで
○12月28日
　午前９時30分から午後５時まで
　ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

○月曜日
　ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
○図書整理日
　１月・４月を除く毎月第２木曜日。
　ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
○年末年始
　12月29日から１月４日まで
○蔵書点検期間
　４月５日から４月１１日まで



健康情報news

第12号

腸内環境についてのブックリスト

改訂版

相模原市立橋本図書館

2013年　６月発行
2019年１０月改訂

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を
今回のテーマに沿って紹介いたします。
ご紹介した本はすべて貸し出しできます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE493.46 『腸と脳』
エムラン・メイヤー／著
紀伊國屋書店　2018

４０年にわたり腸と脳のつながりを研究しつづけている著者が、“第二の脳”と呼ばれる腸管神経系」と「脳」が私たちの体内で交わす情報交換は、心身の健康維持に重大な役割を果たしていると述べています。また、健康な身体を維持するために実践したい食習慣などについても、わかりやすく解説されています。

HE493.46
『小腸を強くすれば病気にならない』
江田証／著　インプレス　2018

腸の中でも小腸にスポットライトを当てた健康本です。近年増えているとする「ＳＩＢＯ（小腸内細菌増殖症）」について、原因や症状、予防法を紹介し、小腸を健康に保つことで健康寿命を全うできると提唱しています。

HE491.346
『なぜか病気知らずの人のすごい腸運』
日本レホルム連盟／編
コスモ２１　2019

健康長寿のカギを握っている「腸」の健康を保つこと、つまり「腸運」をアップさせることが幸せな人生への第一歩とうたっています。「腸運」を引き寄せるための１１の秘訣を紹介するとともに、腸と花粉症や肥満、うつ病などの関係にも言及し、腸に関する様々な疑問にアプローチしています。イラストも豊富でわかりやすく、手に取りやすい一冊となっています。

HE493.46 『便活ダイエット』
小林弘幸／著　ＰＨＰ研究所　2019

初診４年待ちの便秘外来の医師が、実際に外来で用いられている問診と指導をまとめた「読む便秘外来」本です。自律神経と腸内環境の両面から便秘の改善法を紹介し、排便力を上げれば自然に痩せていくと説いています。

HE493.46
『美しい肌が生まれるところ』
山﨑まいこ／著　ワニブックス　2019

ホリスティック（全体、バランスなどの意）医療を提唱する著者が、美しい肌のために腸を整えることの重要性を述べています。腸の状態を改善する生活習慣や栄養素を紹介するとともに、こころが肌に与える影響にも言及しています。

こちらの本もどうぞ

HE493.46
『寿命の９割は腸で決まる』
松生恒夫／著　幻冬舎　2018

HE491.7
『メタボも老化も腸内細菌に訊（き）け！』
小澤祥司／著　岩波書店　2019

HE493.46
『医師が教える１分腸活』
小林弘幸／著　自由国民社　2019

HE493.24
『血管詰まりは腸から治す』
藤田紘一郎／著　青萠堂　2019

HE491.7
『腸内環境がカラダを変える！』
エイ出版社　2018