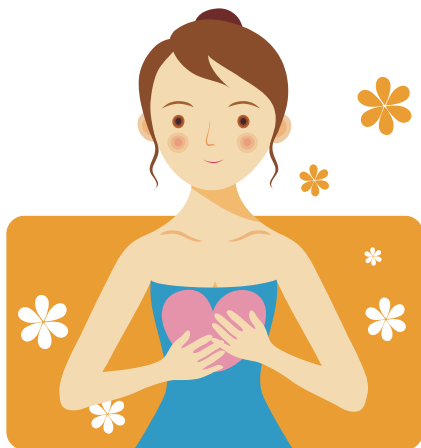


# 健康情報news

第16号

## 乳がんを知るための ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2014.6 作成

### 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・5月を除く毎月第2木曜日

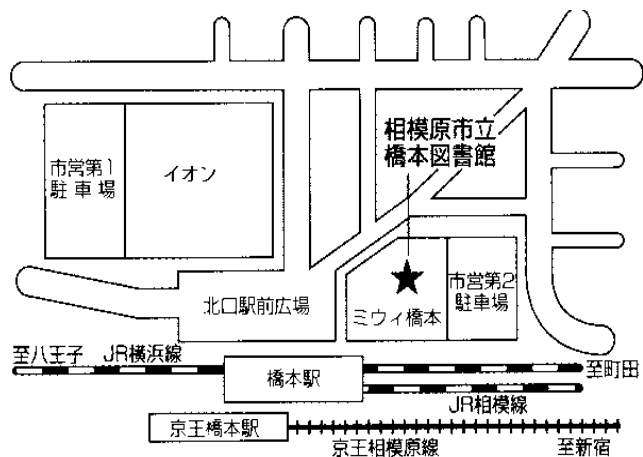
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



インターネットで発見！  
ちょっといいホームページ

インターネットのホームページから、  
今回のテーマにそった健康情報に関する  
おすすめのページを紹介します。

#### 「日本乳癌学会」

日本乳癌学会のホームページの中で、患者さん  
向けられたサイトです。全国の乳腺専門医  
一覧や市民公開講座の案内も見られます。

<http://www.jbcs.gr.jp/>

#### 「乳房健康研究会」

乳がんの早期発見啓発を目的としたNPO  
法人のホームページです。世界共通のシンボル  
マークであるピンクリボン運動を日本で広め  
た団体でもあります。検診へのガイドが豊富に  
挙げられています。

<http://www.breastcare.jp/>



#### ◆編集後記

自ら見つけることのできる唯一のがん、と言  
われるのが乳がんです。自分で行う触診の方法  
は是非覚えておきたいですね。早期発見のため  
に、自治体や加入している保険組合の定期検診  
も、“受ける季節を決める”などの工夫をして  
逃さないようにしましょう。

## 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ご紹介いたします。ご紹介した本は、**R**以外は全て貸出できません。

●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。

HE495.46

### 『乳がんって遺伝するの？』

山内英子 吉野美紀子／著 主婦の友社 2013  
先頃、米国人気女優が自分の遺伝子を調べ、乳房の予防切除を行って話題になりました。乳がんは遺伝するか、という問いに対し、「遺伝性の乳がんは全体の5～10%」だそうで、正確な知識を得てから判断してほしい、と著者は言っています。遺伝子検査やカウンセリングなどについても詳しく掲載されています。

HE495.46

### 『もしかして乳がん！？』

吉本賢隆／著 平凡社 2012  
「がんとは何か」に始まり、早期発見に欠かせない検診・正しい診断と治療法を決める検査・多様な治療方法・再発のリスクとメカニズム、と乳がんを正面から見据えた全6章で構成されています。グラフや症例写真も多数掲載されており、「もしかしたら…」という疑問や不安をとりのぞいてくれる内容です。

HE495.46

### 『乳がん患者の心を救う新たな医療』

谷山清己 中西貴子／著 日本評論社 2013  
本書の著者は、患者の担当医に「治療」の根拠を提供する病理専門医です。普段は患者の前に出ることはありません。しかし病理医として長い経歴を持つ著者は、患者は担当医には不安や不満をぶつけにくい、ということを日頃感じており、治療に前向きになれるよう「病理外来」を開設しました。

乳がんを発症して様々な疑問に苦しむ多くの患者とのやり取りが記され、カウンセリングによって治療に積極的になっていく様子が具体的にわかります。



HE495.46

### 『乳がん腸の力で

#### 再発・転移をゼツタイ止める！』

北廣美／著 メタモル出版 2010  
乳がんの治療法は、手術・放射線治療・化学療法・免疫療法、と様々な選択肢があります。しかし、いずれの治療法も、体内の免疫力の助けによって効果はさらに高まり、再発や転移の予防につながるそうです。

著者は、体内の70%の免疫細胞が集まる小腸に注目し、活性化させる理論と方法を説明しています。乳酸菌を例に、やさしい言葉で書かれているので、治療と並行して行える一つの選択、といえそうです。

HE916 白/乳がん

### 『身体がいいなり』

内澤旬子／著 朝日新聞出版 2010

著者がルポライターであることが、本書を異色の闘病記にしているようです。人生のある日、乳がんという病が訪れ、否応なく暮らしの一部が治療となる…そこに生まれる様々な問題と感情の動きを、重くなり過ぎずにくい取った筆力に、最終頁まで引き込まれます。下された診断を受け入れ、治療の選択を迫られるとき、現実的な可能性の中で自分はどうか生きていか、という真摯な問いが心に残る一冊です。

## こちらの本もどうぞ



HE495.46

### 『乳がん A to Z』

太田麻矢／編 J. POSH 2012

HE495.46

### 『名医が語る最新・最良の治療乳がん』

中村清吾／(他)著 法研 2011

HE495.46

### 『乳がんの人のためのおいしい療養レシピ』

法研 2012

R498.1

### 『病院の実力 2014 総合編』

読売新聞医療情報部／編  
読売新聞東京本社 2014