

【インターネットで発見！】

今回のテーマについて、お勧めのホームページをご紹介します。



「循環器病情報サービス」

国立循環器病研究センターのホームページです。高血圧から起こる病気や日常で留意する点、血圧の管理法など、最新情報を知ることができます。

<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/>

「日本高血圧学会」

高血圧を研究する特定非営利活動法人の情報サイトです。一般向けの資料や、減塩の知識などが紹介されています。また、全国の高血圧専門医の名簿を公開しています。

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

「日本生活習慣病予防協会」

生活習慣病に関する情報発信をしている一般社団法人のサイトです。高血圧に関する調査・統計や最新のトピックを見ることができます。高血圧と関連の強い生活習慣病についても詳しく紹介されています。

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

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、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

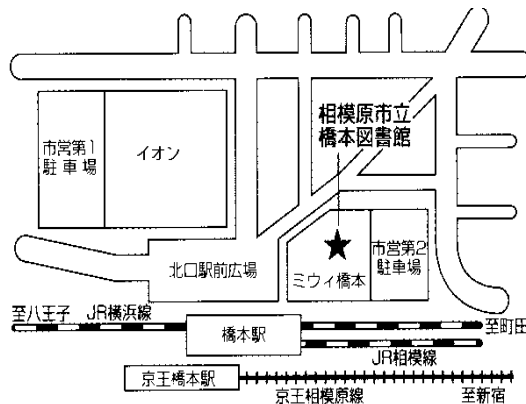
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○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



健康情報news

第23号

高血圧を知る ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2016年6月発行



ブックリスト



HE493.25 『図解でわかる高血圧』

主婦の友社／編 主婦の友社 2015
 高血圧の原因や、それによって引き起こされる病気、血圧を下げる薬や栄養素、生活のコツなどが図解で分かりやすくまとまっています。後半には血圧を下げる食事のレシピがあり、塩分を控える工夫が一目でわかります。血圧を下げる「食事の本」と「高血圧の最新医学の本」の2冊を1冊にまとめた本です。

HE493.5

『ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法』

渡辺尚彦／著 アスコム 2014
 普段の生活にほんのちょっと工夫するだけで誰でも簡単に取り入れられる降圧法が紹介されています。本書では、今までいろいろな降圧法を試して続かなかった人にも、まずは一つだけでも習慣化してみることを勧めています。

HE493.25 『高血圧を自力で下げる新常識』

マキノ出版 2012

HE498.583 『断糖のすすめ』

西脇俊二／著 ワニブックス 2014

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。

[R]以外は全て貸出できます。

☆このリストは、ご紹介した本に掲載されている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。

HE492.1 『血圧は147でも健康体！？』

中原英臣／(他)著 洋泉社 2014
 2014年に公表された健康診断の新基準では、正常とされる血圧の範囲が、従来の基準より大幅に広がりました。「本当のところはそれで大丈夫なのか？」という素朴な疑問に答えるために書かれた本です。健診との付き合い方や、自分の数値をどう判断すればいいかがまとめられています。

☆他にもこんな本があります☆

HE492.1 『検査結果なんでも早わかり事典』

小橋隆一郎／著 主婦の友社 2015

R493 『内科学 2』

矢崎義雄／編 朝倉書店 2013

HE498.3 『血管を強くする歩き方』

木津直昭／(他)著 東洋経済新報社 2014
 血管の老化を遅らせるための適度な運動として、本書では、速く歩くことを勧めています。血管の老化のサインである高血圧のほか、心臓病、脳卒中、糖尿病などを防げるとしています。関節を痛めない正しい姿勢での歩き方と、そのために必要な筋肉の鍛え方を紹介しています。

HE493.25 『高血圧の食事』

NHK出版 2015
 食べる楽しみをなくさずに、無理なく減塩するためのレシピ集です。減塩のコツとして、調味料の計量方法や、うまみ・香り・酸味・辛みの活用が紹介されています。朝・昼・晩の献立例のほか、塩分を取り過ぎた時のための塩分2g以下の夕食の献立や、1g以下の主菜など、柔軟に活用できるメニューがあります。

HE498.3

『やせる！耳鳴り、高血圧を撃退！梅干しレシピ』
 マキノ出版 2013