

## 電子図書、利用してますか？

### 電子図書、オススメの理由

- ♥ 思いついたら、いつでもどこでも、借りられる！
- ♥ 自分のパソコンやスマホが本になるので、感染症対策や荷物の削減にもピッタリ！
- ♥ 読み上げ機能がある資料もあるので、通勤や家事の合間にも！

詳しい使い方は、カウンターに

「多摩市電子図書館利用案内」が置いてあります。

### 山登りでつくる感染症に強い体

#### 新型コロナウイルスへの対処法

齋藤繁／著 山と溪谷社

薬やサプリメントに頼らず、抵抗力のある身体を作るために何をすべきか？里山を歩くことは身体機能を維持するにはいいことづくめ！

コロナ禍の医療現場で闘う著者が、山登りを楽しみながら抵抗力のある体をつくるコツや登山を活用した生活改善法を紹介。

電子版



電子版

「認知症」「がん」「心臓病」に負けない！35の知恵—患者と家族が、最良の医療を受けるために知っておくべきこと—

「きょうの健康」番組制作班 編  
主婦と生活社

今や中高年世代誰もがなりうる「認知症」「がん」「心臓病」。突然告知された時に慌てず、最良の医療環境の中で、家族と共に病気に立ち向かうための心構えを紹介。

2017年 NHK「きょうの健康」で放送されたものをまとめたもの。



電子版

### 小説ブラック・ジャック 電子書籍版 (APeS Novels)

瀬名 秀明 著  
誠文堂新光社

ブラック・ジャックのマンガを読んで、医師を志した人も多いほど、多くの人に感銘を与えた。あのブラック・ジャックが AI や医療ロボットなど最先端の現代医療を駆使し、小説で蘇る。

### マンガでわかる!はじめてBOOK 子どもの病気・おうちケア

佐久医師会  
教えて!ドクタープロジェクトチーム 著  
KADOKAWA 書籍版もあり

夜、子どもの具合が急に悪くなったなら？困った!の事態の対処法を症状別に解説。緊急時に慌てないための便利なアプリも紹介されているので、是非活用してみよう。



電子版

## 医療従事者の皆様

ありがとう



令和3年12月  
多摩市立図書館本館  
一般企画展示ブックリスト

## 『酒好き医師が教えるもっと!最高の飲み方』

葉石かおり／著 浅部伸一／監修

日経 BP (498.3)

こんなに毎日飲んでいて、身体は大丈夫?

分かっているけど、やめられない…。

そんな酒好きの人が抱える不安に、肝臓専門医監修のもと、酒ジャーナリストが分かりやすい言葉で健康診断の数値と飲酒の関係や飲酒のリスクを解説。果たして「酒は百薬の長」なのか?

## 『患者になった名医たちの選択』

塚崎朝子／著 朝日新聞出版 (755)

医者も人間、病魔は人を選ばず突然襲ってきます。

そんな時に医師はどのように病気に向き合い、どのような選択をするのでしょうか?

患者と家族、そして潜在患者の役にたちたいという思いで、18人の医師が癌をはじめアルコール中毒症など自らの病の体験を語った。

## 『放っておくとこわい症状大全』

早期発見しないと後悔する病気のサインだけ集めました

秋津壽男／著 ダイヤモンド社 (492)

病気は身体を通し SOS を発信しています。

そのサインを見過ごしていると、

実は怖い病気につながることも…

あなたにはこんなサインはありませんか?

著者は TBS「主治医の見つかる診療所」でお馴染みの秋津先生。

※ ( ) 内の数字は分類番号です。

## 『絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理』

大谷義夫／著 日経 BP (498.3)

常に病気と隣り合わせにあり、体調を崩しやすい環境にありながらも、仕事を休むことができない医療従事者たち。

医師が病気にかからぬよう、毎日実践している運動、食事、習慣を紹介。

## 『93歳の現役医師が実践する人生100年時代養生訓』

酒、食事、そして人生を楽しむ

前田昭二／著 祥伝社 (498.3)

人の健康にはそれぞれの体質や目的があり、時にはその健康法が相反する場合もある。

自分の身体を知り、自分にあった健康法を見つけることで、人生100年時代を楽しく過ごしましょう。

## 『悪医』

久坂部羊／著 朝日新聞出版 (F1 クサ)

末期がん患者の治療を通し、患者と医師

それぞれの立場から病魔に向き合う。

果たして医師は、何をもって「悪医」となってしまうのでしょうか?

人間としての生き方にまで考えが及ぶ1冊。

第三回日本医療小説大賞 受賞作品

## 『泣くな研修医』

中山祐次郎／著 幻冬舎 (F1 ナカ)

毎日が分からないことだらけで、日々勉強の研修医だが、主人公の隆治はいつも正面から患者に向き合おうと思っている。2021年4月にテレビ朝日系でテレビドラマ化された作品。作者は消化器外科専門医。

## コロナウイルスに関する本

### 『永寿総合病院看護部が書いた新型コロナウイルス感染症アウトブレイクの記録』

高野ひろみ／著 武田聡子／著 松尾晴美／著  
医学書院 (492.926)

### 『医療現場は地獄の戦場だった!』

日本人医師がアメリカで体験したコロナ禍の緊急リポート  
大内啓／著 井上理津子／聞き手  
ビジネス社 (498.6)

### 『武漢支援日記』 コロナウイルスと闘った68日の記録

查瓊芳／著 宋春暁／訳 岩波書店 (498.6)

### 『コロナ下の奇跡』 自衛隊中央病院衝撃の記録

石高健次／著 南々社 (498.6)

### 『新型コロナウイルス緊急対策マニュアル』

これでわが家の感染対策はバッチリ!  
齋藤勝裕／編著 秀和システム (498.6)

### 『うっかりやりがちな新型コロナ感染対策の間違い15』

矢野邦夫／著 ヴァンメディカル (498.6)

### 『コロナ禍日記2020』

3月～6月新たな家族を迎えるまで  
川崎昌平／著 春秋社 (916)