

イタタタ

しんどーい

# つら～い痛みや悩みに効く本

さまざまな健康面での不安や悩みを抱えていらっしゃる方は多いと思います。今回は、そんな悩みの解決が期待できる、さまざまな体の部位の健康に関する本を紹介합니다。手軽にできる運動法や、食事療法などすぐに取り入れることのできる内容がたくさん載っています。本から健康な身体づくりを目指しましょう！

## 『血流を整えれば頭痛・腰痛は消える』

丸山浩然 幻冬舎 / 498.3

慢性的な頭痛や腰痛は全身の血流を改善することで治すことができると著者は述べています。食事・ストレッチ・呼吸といった普段の生活でも無理なく実践できる血流改善の方法を分かりやすく紹介しているので、気軽に始められそうです。

## 『髪はふえる！』

山田佳弘 自由国民社 / 494.8

抜け毛を減らす、育毛剤を使うといった間違ったケアで、毛が薄くなっている人が多いと著者は述べています。薄毛と脱毛の違いや毛の生え変わりのしくみ、食生活による影響について解説し、さまざまな事例と改善方法を紹介します。

## 『めまい・耳鳴り』古宇田寛子 法研 / 496.6

疲れた時や飛行機に乗った時など、普段の生活でもよく起こる身近な病気ですが、慢性的に強い症状がある場合は要注意です。本書ではめまい・耳鳴りが起こる仕組み、原因、主な症状、治療法、病院での検査の方法、改善法（運動、食事、ストレッチなど）をカラー図解で詳しく紹介しています。

## 『花粉症・アレルギーを自分で治す70の知恵』

水嶋文雄 主婦の友社 / 493.1

ぜんそく、アトピー、花粉症などのアレルギーが起こる理由・対処法・身近な食材でできる改善方法を写真とともに紹介しています。化粧水の作り方・運動法・効果のある漢方の種類まで載っているので、この一冊で改善が期待できそうです。

## 『〈高血圧〉血圧がぐんぐん下がるコツがわかる本』

野村喜重郎 主婦の友社 / 493.2

日本人の半数は高血圧と言われ、国民病とも言えます。本書は、①血圧を下げる効果の高い栄養素と効率的な摂取法②食品と外食のコツ③簡単動作と日常生活④ツボ・マッサージ法等について解説しています。コツをつかんでリスクを防ぎましょう。

## 『IBS（過敏性腸症候群）を治す本』

水上健 法研 / 493.4

電車の中や、会議等の緊張時に起こるおなかの悩みは、身近でありながら誤解されやすいものです。しかし、放っておくと生活に大きな支障をきたす恐れがあります。その原因と治療法、克服者の事例について詳しく書かれています。

## 『1日1分のストレッチでひざの痛みは治る』

山田光敏 PHP研究所 / 494.7

ひざの痛みを抱える方、将来寝たきりになるのではと不安な方に、自分で1日1分からできるストレッチ方法を紹介します。普段の姿勢がひざに負担を与えていないか自己診断できるセルフテスト付きなので、ぜひ試してみましょう。

## 『冷え症・貧血・低血圧』

南雲久美子 主婦の友社 / 493.2

冷え症にはさまざまな症状があり、本書は体質のタイプごとに冷えの原因を解説しています。また、冷えと関係する貧血・低血圧の症状の解説に加え、冷えに負けない食事のレシピ・服装・運動法など生活改善の方法が満載です。

## 『その痛みやモヤモヤは「気象病」が原因だった』

渡邊章範 青春出版社 / 498.4

雨や台風の日、原因不明の痛みやだるさを感じたことはありませんか？本書は、気温や湿度、気圧、天候の変化が心身にさまざまな不調を引き起こす気象病について、その原因や主な症状、対処法が書かれています。気象の変化に敏感な方におすすめの一冊です。

## 『病気になったとき体の中で起きていることが見える本』

主婦の友社 / 491.6

病気になったとき、体の中では何が起きているのでしょうか？本書はCG図解や写真を用いて、病状別に体の中の様子やその原因を解説しているため、病気を具体的にイメージすることができます。また、病状別の対策や予防法についても知ることができます。

## 『いちばんわかる！東洋医学のきほん帳』

伊藤剛 学研 / 490.9

東洋医学は五感を使った診察で、検査値などのデータでは分からない身体に現れた異常を読み取る診療方法です。漢方や鍼灸による治療で、今まで治らなかった症状が改善する例もあり、注目されています。図解で分かりやすく書かれているので手に取りやすい一冊です。

