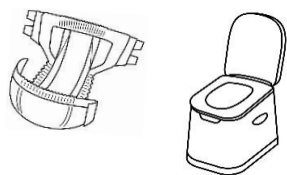


令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座  
ちょっと聞きたい排泄のおはなし



関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2024年1月

★排泄トラブルを改善

494.95//シニ	<a href="#">シニアの頻尿・尿もれ・便失禁</a>	前田 耕太郎 高橋 悟/監修	NHK出版 2020年
頻尿・尿もれのさまざまなタイプの説明があり、その原因について解説されているので、自分の排泄トラブルへの対策がよくわかります。巻末にコピーして使える排尿日誌、便失禁の記録付。			
494.95//ゼン	<a href="#">全国から患者が集まる泌尿器科医の頻尿・尿もれ・夜間頻尿の治し方</a>	高橋 悟/著	毎日が発見 2021年
専門医による尿トラブルの原因の解説とともに、様々なセルフケアが紹介されています。又、泌尿器科での診察の流れと内容の説明と最新の治療法も載っています。著者は日本大学医学部附属板橋病院病院長。			
494.95//ヒン	<a href="#">頻尿・尿もれ 泌尿器科の名医が教える最高の治し方大全</a>		文響社 2020年
誰にも起こりうる尿トラブル。様々な疑問や不安に、6人の専門医がQ&A形式で解説してくれています。解説は、図解も多くわかりやすいものとなっています。			
494.95//ニヨ	<a href="#">尿トレ</a>	山西 友典 /医療監修	方丈社 2018年
尿トレとは、健康な排尿を続けるためのトレーニング。自分の状態を知るために、尿量や尿もれ量の測り方、正常な量の目安も説明されています。又、尿もれ調査や家族の声など、排尿トラブルにまつわる様々なデータ集もあり。			

★排泄ケア

492.92//ザイ	<a href="#">在宅&amp;病棟でできる!おむつと排泄の看護ケア むつき庵の「おむつフィッター」が伝授!</a>	浜田 きよ子/編 著	メディカ出版 2020年
おむつケアについては、紙おむつの構造や排泄インナー（尿とりパッド）の種類と特徴に加え、排泄アウターとインナーの組み合わせの図解などもあります。おむつケアと排泄ケアのノウハウが満載の一冊です。			

492.92//ハジ	<a href="#">はじめてでもやさしいストーマ・排泄ケア</a>	宮嶋 正子/監修	学研メディカル 秀潤社 2018年
医療従事者向けですが、排泄ケアに慣れていない看護師に向けてのものなので、写真も多くわかりやすいです。失禁ケアに伴うスキンケアの章では、洗浄剤や清拭剤、保湿剤や保護剤など写真付きで紹介されており、使用目的も説明されているので選択の際の助けになります。			
492.92//シヤ	<a href="#">写真でわかる高齢者ケアアドバンス 新訂版</a>	古田 愛子/監修	インターメディカ 2020年
おむつ・パッド類の種類、装着や皮膚の洗浄などの手順が、大きな写真で説明されていて、とてもわかりやすいです。QRコードが付いている項目では、Web動画を見ることもできます。			
492.91//ワカ	<a href="#">わかるできる看護技術 vol.1</a>	中村 充浩 北島 泰子/著	照林社 2022年
おむつ交換のやり方では、汚れたおむつの外し方、新しいおむつをあてる位置の説明など、細かいところまで写真でわかりやすく解説されています。又、その人のADL(日常生活動作)のレベルごとのおむつやパッドの説明も載っています。			

## ★体操で改善

494.95//カン	<a href="#">看護師考案のもれ止めエクサ</a>	MIKKO/著	KADOKAWA 2022年
著者は、看護師でフィットネスインストラクター。どこを鍛えればよいのか、なぜ鍛えるのかが図と共に解説されているので、納得してエクササイズに励めます。体験談も多数掲載されており、継続の励みとなります。			
495.47//コツ	<a href="#">骨盤底筋の使い方</a>	前田 慶明/著	池田書店 2020年
膀胱、直腸などの臓器を支え、排泄のコントロールも担っている骨盤底筋。この大切な筋肉の仕組みの説明からはじまり、座り方や呼吸などエクササイズを始める前の基本もわかりやすく丁寧に解説されています。著者は保健学の博士で、理学療法士。			
494.95//ヒン	<a href="#">頻尿・尿もれ自力で克服! 泌尿器科の名医陣が教える最新1分体操大全</a>		文響社 2021年
様々な尿トラブルの症状別に、改善の運動が紹介されています。又、セルフケアでの改善のための食事や生活習慣の見直し方などの他、薬物療法や手術に関する解説も掲載されています。			
369.26	<a href="#">生活動作が楽になる機能向上いす体操</a>		世界文化ライフケ ア 2022年
毎日の動作が楽になる、座ってできる体操が紹介されています。「紅葉」や「リンゴの唄」の歌にあわせながら、トイレでの動作を楽にするための体操も載っています。			