



令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座
済生会吹田病院 講演会



心不全の豆知識

関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2024年2月

★心不全について知る

493.23//ドク	Dr.小川聡の読んで役立つ医学講座 心臓病撃退のための豆知識	小川 聡／著	メディカルサイエ ンス社 2023年
専門医向けの本ですが、心不全をはじめ、不整脈や虚血性心疾患など、心臓病の基礎知識から治療まで、詳しく紹介されています。			
493.23//シン	心不全がわかる本 命を守るためにできること、イラスト版	佐藤 直樹／監修	講談社 2022年
心不全の基礎知識から治療や予防までを網羅したガイドブックのイラスト版です。運動や食事など、心臓に良い生活習慣といった予防法も具体的に解説されています。			
492.92//キュ	急性期～慢性期ずっと看るための心不全完全ガイド 50の?が!に変わる	佐藤 直樹／編著	メディカ出版 2020年
専門医による心不全の基礎知識や発症後の段階に応じた治療方法、具体的な事例などを、イラストや写真、図などを交えて詳しく、オールカラーで紹介されています。まさに完全ガイドと言える1冊です。			
493.23//シン	心臓・血管の病気にならない本 日本一わかりやすい心臓と血液の基礎知識	山下 武志／著	ベストセラーズ 2020年
「健康作りはシンプル・イズ・ベスト」という著者が、複雑になりがちな心臓・血管の病気や予防法をシンプルにまとめました。治療を成功させるための病院を選び方についても知ることができます。			

★心臓病を治すために

493.23//カン	完全図解心臓病のすべて 心臓を守るおいしいレシピ63 狭心症・心筋梗塞を切らずに治すカテーテル治療 心不全は4回予防できる	中村 正人/監修、 秋山 里美/[ほか]料 理・レシピ作成	主婦の友社 2019年
検査や診断、治療や薬、食事や生活習慣の事など、あらゆる情報をカラーイラストでわかりやすく解説しています。切らずに治すカテーテル治療も完全図解で説明。高血圧や糖尿病、コレステロールの値を改善するレシピも掲載。			
493.23//シン	心不全の基礎知識100 第2版 心不全治療のためにあなたにできること100の可 能性	佐藤 幸人／著	文光堂 2019年
心不全に関する100個のテーマが1つ1つ少ないページで詳しくまとめられています。心不全チーム医療や栄養指導、緩和ケアなども盛り込まれた内容となっています。医療従事者向け。			
493.23//カン	患者さんのための心臓リハビリ入門 第2版 イラストでわかる	上月 正博/編集、 伊藤 修/編集、 原田 卓/編集	中外医学社 2019年
「心臓リハビリ」を行うことで、再発を予防し、寿命を延ばし、動脈硬化そのものを改善することができます。こちらは心臓・心臓病についての知識とその方法に加え、細かな疑問や注意点についての解説が1ページずつまとめられており、一般向けに読みやすく構成された一冊です。			

★心臓病の予防法

493.23//サイ	最高の「心臓と血管」健康法 高血圧・高血糖は自分で治せる!	山下 武志/監修	池田書店 2022年
心臓病や血管の病気を予防するには、生活習慣を改善することが大切です。その具体的な方法のほか、病気に注意すべき人の特徴・心臓病のサイン、病気の種類について知り、自分に必要な対策を学べる本になっています。			
493.2//ズカ	図解最新医学でわかった突然死にならない方法 血管の病気がいちばん怖い	高沢 謙二/著	エクスナレッジ 2021年
突然死の原因の大部分を占めている、血管の事故。血管の老化が引き起こす心筋梗塞などの突然死のしくみや、それらを防ぐための血管に良い生活習慣をわかりやすいイラストで紹介した指南書です。			
493.23//フセ	不整脈 心房細動・期外収縮 自力でよくなる! 心臓病の名医陣が教える最新!分体操大全		文響社 2021年
専門医が紹介する、心不全など心臓病につながる不整脈や心房細動の予防のための「1分体操大全」。イラストや写真が豊富に掲載されており、とてもわかりやすいです。			
493.24//シン	心臓を長持ちさせる東北大式ゆる筋トレ 科学的に正しい心臓リハビリ	上月 正博/著	マキノ出版 2022年
東北大学の名誉教授が、心臓病の予防法として運動療法にスポットをあてた「東北大式心臓リハビリテーション」を提案。そのメリットや、ゆるやかな筋トレ運動の方法、生活習慣のQ&Aなどが詳しく解説されています。			
493.2//ミジ	身近な人の突然死・寝たきりを防ぐ心臓と脳 の正しいケア	鈺 裕和/著・監修	自由国民社 2021年
突然死や寝たきりのリスクについて「心臓病」「脳卒中」「血管」といった3つのテーマを軸に、イラストを用いてそれぞれの基礎知識や特に気をつけるべき生活習慣の改善方法などが紹介されています。			
493.24//ケツ	血管の老化を防ぎ元気にする食べ方 生活習慣の改善で血管は若返る?!動脈硬化を学 んで血管の若さを保つ!	井上 正子/監修 金子 あきこ/料理	辰巳出版 2020年
「血管年齢」に注目し、心臓病や脳梗塞などの原因となる動脈硬化の基礎知識のほか、様々な病気を予防する食事方法を解説。血管の老化を防ぐレシピは、大きな写真も載っており非常に見やすいです。			
498.23//ヨワ	弱った心臓を守る安心ごはん 狭心症、心筋梗塞から心不全まで	佐藤 直樹/病態監修 森本 千秋/栄養指導・献立 奥水 学/栄養指導・献立	女子栄養大学出 版部 2019年
手軽に作れる献立を朝・昼・夕食に分けて紹介!単品おかずレシピも多数収載しています。食生活だけでなく、心臓の病気についての基礎知識やQ&Aもあります。息切れなど、心臓の症状に不安を感じている方におすすめです。			

★心不全の闘病記

E/クマ/ヤマ	山手線で心肺停止! アラフィフ医療ライターが伝える予兆から社会復帰 までのすべて	熊本 美加/著 上野 りゅうじん/漫 画	講談社 2022年
電車内で心肺停止となり、九死に一生を得たものの高次脳機能障害となった医療ライターが、懸命のリハビリを経て社会復帰を果たした体験記。マンガを通じて、「自分は大丈夫」と思い込むことの危険さを切々と伝えています。			
E/ムラ/コウ	更年期障害だと思ってたら重病だった話	村井 理子/著	中央公論新社 2021年
日々の体調不良は更年期障害のせいと思っていた著者に突然、突き付けられた心臓病。幼少時に先天性の心臓病を克服した著者は再び、心臓病と向き合い、回復するまでの日々を詳細に語ります。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。