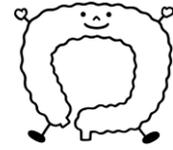




「おなかのヘルニア」 関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2024年5月

★おなかのヘルニア

494.6	中高年男性に多い鼠径ヘルニア	冲永 功太／著	保健同人社 2006年
「脱腸」とも言われてきた鼠径ヘルニア。本書では、鼠径ヘルニアとは？という基礎知識から、手術や再発などについても詳しく書かれています。			
494.65//14	1日で治せる鼠径ヘルニア読本「日帰り」「痛くない」「跡が目立たない」手術で安心安全	池田 義博／著	合同フォレスト 2024年
鼠径ヘルニア専門のクリニックを開院している著者。男性の3人に1人がかかる身近な病気の鼠径ヘルニアですが、実際に手術を受けるのはそのうちの3割の方だけ。ほおっておくと命に関わる鼠径ヘルニアをセルフチェックしてみましょう。一問一答形式でわかりやすく説明しています。			

★おなかのヘルニアになりにくくしよう

K493	減量の科学 人はなぜ太るのか、やせる人と太る人のちがいは脳にあった	宮崎 滋／監修	ニュートンプレス 2023年
鼠径ヘルニアのリスクを高める要素の1つに肥満があります。こちらの本は、カラーの写真やイラストを使って、太るしくみから詳しく説明しています。ダイエット情報がネットでも溢れかえる世の中、科学的に正しい知識で正しく痩せませんか？			
493.12//41	無理をしなくても内臓脂肪がみるみる落ちる 食べ方大全	坂根 直樹／著	文響社 2022年
ダイエットをしてもリバウンドでまた太ってしまう、ポッコリおなかが気になる、そんな人はもしかして内臓脂肪がつきやすい食べ方をしているのかも。誤ったダイエット情報に振り回されず、正しい食べ方で内臓脂肪を落としましょう。内臓脂肪撃退レシピもあります。			
493.46//朴	男の便秘、女の便秘	前田 孝文／著	医薬経済社 2020年
便秘も鼠径ヘルニアのリスクを高める要素の一つです。便秘一つをとっても、男性と女性では症状の違いがあります。本書では、便秘外来を行っている著者が、実際にあった事例も交えて便秘について詳しく説明しています。			
493.46//13	腸がきれいになる元気食	松生 恒夫／著	法研 2019年
健康な腸を保つことができる8つの食材が紹介されています。年齢が上がると共に、腸の機能は落ちてしまいます。腸機能のチェックテストを行い、自分の腸の状態を認識し、早めに改善策を行いましょう。			
493.46//マ	慢性便秘症を治す本 原因と正しい対処法を知れば、必ず改善する!	水上 健／著	法研 2018年
便が毎日出ないから便秘、はたしてそうでしょうか。便秘かどうかの判断は無症状だったときとの比較が大事です。慢性便秘症の基礎知識や、検査・治療について、快適排便につながる腸へのマッサージなどが載っています。			