

血圧に気を付けよう

北図書館ミニブックフェア R3.11.2～11.30

「血圧」とは何でしょう。低血圧や高血圧など、日ごろ耳にすることも多い言葉ですが、詳しくは知らない方も多いのではないのでしょうか。

今回は血圧についての本を紹介します。血圧について不安に思っていることがある方は、ぜひ参考にしてみてください。



◆まず「血圧」ってなに？◆

血圧とは何なのか、まずはよく知しましょう。

書名	著者名	出版者名
血管を守る 250 の Q&A 事典	「きょうの健康」番組制作班／編	主婦と生活社
血圧の科学	毛利 博／著	日刊工業新聞社
冷え症・貧血・低血圧	南雲 久美子／監修	主婦の友社
ウルトラ図解高血圧・動脈硬化	富野 康日記／監修	法研
血圧と心臓が気になる人のための本	古川 哲史／著	新潮社

「血圧」に関する本は、主に 493 の分類の棚に並んでいます。



◆高血圧といわれたら◆

血圧が高いといわれたら。高血圧は、健康の面で様々な影響を及ぼすとされています。一緒に考えましょう。

書名	著者名	出版者名
シニアの高血圧	土橋 卓也／監修	NHK 出版
血圧を下げる最強の方法	渡辺 尚彦／著	アスコム
専門医が教える高血圧でも長生きする本	島田 和幸／著	幻冬舎
高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤		文響社

「高血圧」に関する本は、主に 493.25 の分類の棚に並んでいます。

うらもご覧ください



◆減塩、試してみませんか？◆

図書館には、お料理の本がたくさんあります。健康を気遣う人のための本も。

書名	著者名	出版者名
よくわかる塩分 1 日 6g で血圧を正常化するおいしい食事	忍田 聡子／指導・監修	主婦の友社
お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ	大塚 亮／著	三空出版
NHK ためしてガッテン脳から「うまい!」と感じるゼロしおレシピ超減塩術	NHK 科学・環境番組部／編	主婦と生活社
高血圧の毎日ごはん	佐藤 直樹／病態監修	女子栄養大学出版部

「減塩」や「健康」に関するレシピ本は、596 の分類の棚のほかに、493 内科、498.58 栄養学の棚にあります。



◆不安に思ったら検診を◆

高血圧だけでなく、どんな病気も早期発見、早期治療が大切です。

書名	著者名	出版者名
高血圧診療ガイド 2020	日本高血圧学会高血圧診療ガイド 2020 作成委員会／編	文光堂
高齢者のための高血圧診療	名郷 直樹／著	丸善出版
最新健康診断と検査がすべてわかる本 改訂	矢富 裕／編著	時事通信出版局
検査結果なんでも早わかり事典	小橋 隆一郎／著	主婦の友社

「検査」に関する本は、主に 492.1 の分類の棚に並んでいます。



このブックフェアは、北保健センター（☎072-258-6600）と連携して実施しています。

生活習慣病に関すること、食育に関すること、検診などのお問合せは、各区の保健センターへ。



堺市 保健センター

検索

← クリック! □

令和3年11月作成

堺市立北図書館 ☎072-258-6850

