

おしっこの悩みはありませんか？

第10回健康講座 ～尿漏れ・頻尿など～

(2010. 9. 16)



「トイレが近い人の読む本」 本間之夫／著 メディカルビュー社

494.9-ホ(健康支援)

おしっこのことで何か困っていませんか。尿が漏れる、尿が出にくいなどの他に、トイレが近くて困っている人が多く、そのかげにはいろいろな病気がかかっていることもあるのです。★頻尿を正しく理解し、治療するための一冊です。



◆「泌尿器の悩み解消読本」 斉藤史郎／著 みずうみ書房 494.9-ヒ

他人に相談しにくい泌尿器の悩み、尿失禁等の悩みについて、医療情報をもとにわかりやすく解説。

◆「尿の悩みを解決する本」 木村明／著 教育書籍 494.9-キ

泌尿器について、しくみから個々の病気の症状、治療法、予防までわかりやすく説明。

◆「尿の知識」 伊藤機一／著 東海大学出版会 494.9-イ(健康支援)

尿のことをもっと知り、健康な毎日をおくるために役立つ知識を解説。

◆「女性泌尿器科専門医が教える 自分で治す！尿トラブル 骨盤を鍛える！食事でケアする！」

関口由紀／著 主婦の友社 495.4-セ(健康支援)

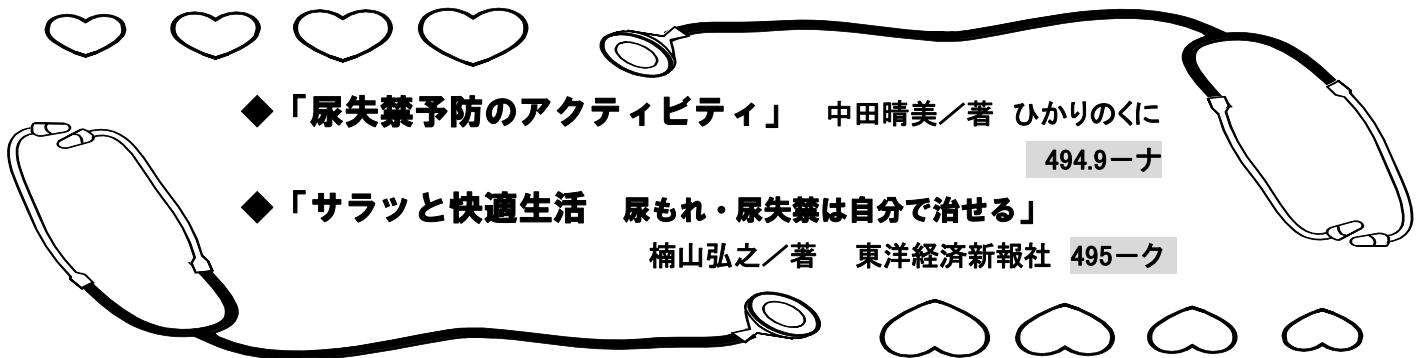
女性によくある、あるいは女性特有の病気や体調不良、心の問題をトータルに考えながら、尿トラブルをコントロールし、付き合うかを紹介します。

◆「尿失禁のコントロール」 シェリル・B・ガートレー／編 南江堂 494.9-ニ

日常生活上の様々な苦勞から、尿失禁に立ち向かう方法と勇気を与えてくれます。

◆「腰痛も尿漏れも「筋ボケ」が原因だった」 内田輝和／著 主婦の友社 498.3-ウ(健康支援)

下半身の不快症状の原因である「筋ボケ」の正体とは？1日たった2分間の体操でスッキリ解消！



◆「尿失禁予防のアクティビティ」 中田晴美／著 ひかりのくに

494.9-ナ

◆「サラッと快適生活 尿もれ・尿失禁は自分で治せる」

楠山弘之／著 東洋経済新報社 495-ク

★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までお尋ねください★

貸出中の場合は予約（リクエスト）ができますので、ご利用ください。



新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL：0897-32-1911

ホームページ <http://www.city.niihama.lg.jp/>