

内から見る腰痛ブックリスト

一日5分でふわふわ腰に！腰痛ケア講座

※資料は貸出中の場合があります。

『椅子がこわいー私の腰痛放浪記ー』

夏樹静子著 文芸春秋 2000年6月刊

ある日突然襲ってきた腰痛。1993年から3年間、あらゆる治療を受け完治に至るまでを克明に記した、作家夏樹静子による腰痛闘病記。

『腰痛探検家』

高野秀行著 集英社 2010年11月刊

辺境地を旅し、その記録を文章にすることを生業とする自称「辺境作家」が腰痛持ちに。腰痛世界を「探検」してきた著者が、その体験を私小説ばりに赤裸々に語る。

『腰痛難民ーその痛みは、本当にただの腰痛なのかー』

池谷敏郎著 PHP研究所 2021年1月刊

内科医の視点から、内科系や泌尿器科系、婦人科系の病気による腰痛を中心に、腰痛と病気のかかわりや、腰痛難民にならないための病院のかかり方、腰痛との付き合い方を紹介する。

『とれない「痛み」はない』

柏木邦友著 幻冬舎 2022年11月刊

麻酔科専門医の視点から、痛みとは何か、腰痛などの身体の痛みのとり方など、様々な痛みと痛みをとる多様な手段について解説する。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式
キャラクター じろ

