

おすすめの1冊(平成25年2月・3月・4月)

NO.1『こんな上司が部下を追いつめる』——産業医のファイルから——

貸出番号：07-148

著者：荒井 千暁／発行者：株文藝春秋

大手製造業企業にて統括産業医をされている著者がわかりやすく解説されています。

主な内容として、

- ① 過労の「労」は労働の「労」ではなく、疲労の「労」であるという事
- ② 過労問題のカギは、職場のモラルにある
- ③ 部下をつぶす上司のパターン
- ④ 部下がつまずく要素
- ⑤ 今の時代に求められる上司像
- ⑥ 海外赴任予定者への対応
- ⑦ 胃潰瘍や十二指腸潰瘍から連想される単語は？

です。223ページありますが、事例が豊富に書かれているので2時間程度で読めます。いつか上司になった時、現在上司として仕事されている方にはぜひ読んでいただきたい1冊です。

NO.2『病気にならない生き方』

貸出番号：04-255

著者：新谷 弘実／発行者：サンマーク出版

世界で初めて大腸内視鏡を使う事によって開腹手術する事なくポリープを切除する事に成功した、ニューヨーク在住の米国ナンバーワンの胃腸内視鏡外科医と言われている著者が実践している、45年間病気になっていない食事健康法等をわかりやすく書いています。

下記の内容に興味持ちませんか？

- ① 毎日ヨーグルトを食べると腸に良いの？
- ② しっかり牛乳飲んでも骨粗鬆症になるの？
- ③ 肉を食べなければ筋肉が育たない？
- ④ アメリカ人と日本人の胃腸の違いは？
- ⑤ 胃薬を飲むとどうなる？

- ⑥ 健康のカギは何の量？
- ⑦ どんな犬とでもすぐに友達になれる方法とは？
- ⑧ 健康維持に必要な5つの流れとは？

臨床データを元に流行している食事健康法がなぜ信じてはいけないのか等が事例をあげて書かれているので、目からうろこが落ちた気分であつという間に読めました。内容に興味を持たれた方にぜひ読んでいただきたい1冊です。

NO.3 『病氣にならない生き方 2 実践編』

貸出番号：04-256

著者：新谷 弘実／発行者：サンマーク出版

先月の「おすすめの1冊」の続編です。世界で初めて大腸内視鏡を使う事によって開腹手術する事なくポリープを切除する事に成功した、ニューヨーク在住の米国ナンバーワンの胃腸内視鏡外科医と言われている著者が実践している、45年間病氣になっていない食事健康法等をわかりやすく書いています。

下記の内容に興味持ちませんか？

- ① 豚肉をたくさん食べる沖縄の人が長生きする理由とは？
- ② 長寿の秘訣とは何を防ぐ？
- ③ 七つの健康法とは？
- ④ インド人が雑菌だらけのガンジス川の水を飲めるのはなぜ？
- ⑤ 健康を損なう間違っただ情報に流されないためには？
- ⑥ 美味しい玄米の炊き方とは？
- ⑦ 毒素レベルがチェックできる50の質問とは？
- ⑧ コーヒーエネマとは？
- ⑨ 最後に著者が何回も使用している「エンザイム」とは？

臨床データを元に流行している食事健康法をなぜ信じてはいけないのか等が事例をあげて書かれているので、前作同様興味深く読めました。内容に興味を持たれた方にぜひ読んでいただきたい1冊です。