

## 「知っておきたい！目のケア&病気」

日本眼科啓発会議の40代以上を対象とした健康面に関する意識調査では、半数近くの方が目（視覚）に関することを健康面の不安として挙げています。

最近では加齢以外でもスマホやパソコンなどの使用時間が増え、目の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。目の状態が悪化することがないように、目のケアや病気の知識を身に付けて、目の健康寿命を延ばしませんか。

今回は目のケアや病気についての本約30冊と、スマホなどの電子機器を離れて、心身をリラックスできるような動物や風景の写真集約30冊を展示・貸出します。

（参考文献：日本眼科啓発会議アイフレイル啓発公式サイト [eye-frail.jp](http://eye-frail.jp)）

期間：令和6年2月6日（火）～4月7日（日）

### 目のケア&トレーニングの本



- ・『100年視力 よく見える目を長持ちさせよう』  
深作 秀春／著 サンマーク出版（2023.12）  
請求記号：4960/G2/6 資料番号：1110927397
- ・『1日3分まがいがいさがしで目がよくなる!ガボール・アイ』  
平松 類／著 SBクリエイティブ（2023.7）  
請求記号：4964/H9/4 資料番号：1110860788
- ・『心をラクにすると目の不調が消えていく』  
若倉 雅登／著 草思社（2022.7）  
請求記号：4960/W1/5 資料番号：1110711213
- ・『「目」のトリセツ 目の疲れ かすむ 乾く かゆい 二重に見える…』  
杉田 美由紀／監修，主婦の友社／編集・発行（2022.5）  
請求記号：4960/S3 資料番号：1110433073

## 目の病気・治療の本



- ・『図解知らないと危険!!失明リスクのある病気の治療法』  
深作 秀春／著 河出書房新社 (2023. 11)  
請求記号：5966/S23/7 資料番号：1110919139
- ・『緑内障加齢黄斑変性治療大全』  
大鹿 哲郎／監修 講談社 (2023. 6)  
請求記号：4963/02/2-2 資料番号：1110860804
- ・『スマホ失明』  
川本 晃司／著 かんき出版 (2022. 12)  
請求記号：4964/K8 資料番号：1110779038

## 動物・風景の写真集



- ・『毎日パンダの1010日シャンシャン写真集』  
高氏 貴博／著 青春出版社 (2023. 6)  
請求記号：4895/T9/3 資料番号：1110855333
- ・『讃岐路 瀬戸内の太陽に恵まれて』  
森川 輝男／著 日本写真企画 (2023. 4)  
請求記号：K7480/M2/2 資料番号：1110824016
- ・『Night on Earth 世界でいちばん美しい夜』  
アート・ウルフ／著 日経ナショナルジオグラフィック社 (2022. 5)  
請求記号：7480/W20 資料番号：1110694013
- ・『不思議可愛いダンゴウオと仲間たち』  
佐藤 長明／写真・文 河出書房新社 (2022. 2)  
請求記号：4877/S2/1-2 資料番号：1110619788

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本がありますので、  
どうぞご来館ください。

令和6年2月作成  
編集・作成：香川県立図書館資料課  
「健やか生活応援コーナー」担当