

からだのとしょしつだより

[資料の紹介：おすすめの一冊]



「スマホ依存がわかる本 ゲーム、ギャンブル、SNS 依存から抜け出す」
樋口進 監修 講談社 2025



「気づけばスマホ（スマートフォン）を触っている」「長時間スマホが手放せない」「これはスマホ依存なのか？」

年代を問わずスマートフォンの所有者が増えている近頃では、インターネットを使ったゲームを楽しむ方も増えています。どこまでが趣味で、どこからが「スマホ依存」となるのでしょうか。

本人だけでなく家族の「スマホ依存」に不安を感じている方も少なくないでしょう。本書は依存の本質をわかりやすく解説し、本質を理解して改善策を見つけるための方法を紹介しています。

誰もが陥りやすいスマホ依存の実態、予防の方法、周囲の人はどのようにサポートしたらよいかについても解説しています。

[新着図書のご案内：2026年1月]

1月の新着図書29冊より、一部をご紹介します。

からだのとしょしつでは、3か月ごとに新しい図書を追加しています。ご紹介した以外の新着図書は、からだのとしょしつHPの「新着リスト」よりご覧になれます。入院患者さんとご家族の方には貸出も行っていますので、どうぞご利用ください。



	<p>『食物アレルギーのすべてがわかる本』 海老澤 元宏 監修 講談社 2025</p>
	<p>『「よくつまずく」「よろけやすい」人のお助けBOOK』 古賀 昭義 著 主婦の友社 2025</p>

	<p>『腰部脊柱管狭窄症』 銅冶 英雄 著 新星出版社 2025</p>
	<p>『意識を失ったとき予防と対応図鑑』 永山 正雄 統括編集 西村書店 2025</p>
	<p>『図解大切な人がパーキンソン病になったときに最初に読む本』 作田 学 監修 日東書院本社 2025</p>

からだのとしよしつは、どなたでもご利用いただけます。
ここで紹介している内容はごく一部です。
ほかにも関連資料がありますので、どうぞお立ち寄りください。

東邦大学医療センター大森病院 2号館3階 からだのとしよしつ
 <開室時間> 月～金：9:30～15:00（第2火曜日 9:30～14:30）
 土：9:30～13:00（第5土曜日は休室）
 休室日：第5土曜日・日・祝日



編集・発行 からだのとしよしつ
 （東邦大学医療センター大森病院 2号館 3階）

