

◎これで解決！女性の尿もれ、男性の頻尿…

おしつこの本

神経内科医
大河原節子著

30代での出産で女性医師が経験した尿もれ。仕事に復帰後18年間トラブルに悩み続けてきた。50代で出会ったTOIT手術と骨盤底筋体操で長年の悩みから解放。患者・医師・介護の目線から読者の疑問と不安に答える。◎1500円

計測機器を使わない

地震予測

三一書房編集部編
ハンドブック

頻発する「スロー地震」は大地震の前兆か？ 専門家や研究者が無視し続けてた「宏観現象」をもとに「地震前兆」をいち早くつかむ。自分で出来る地震予測方法の集大成。20世紀以降世界大地震年表付。◎2000円