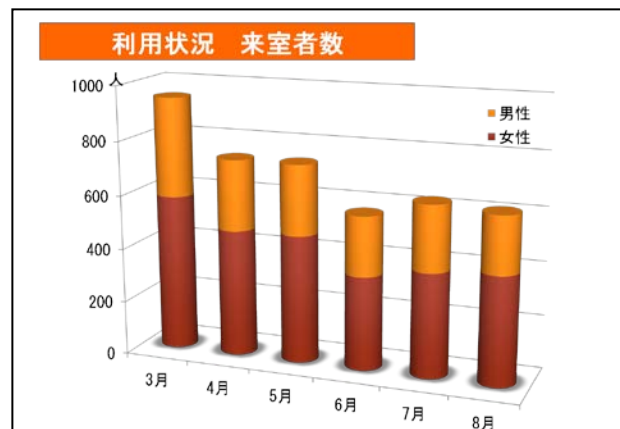


## ■患者図書室「ひだまり」利用状況 2012年3月～8月■

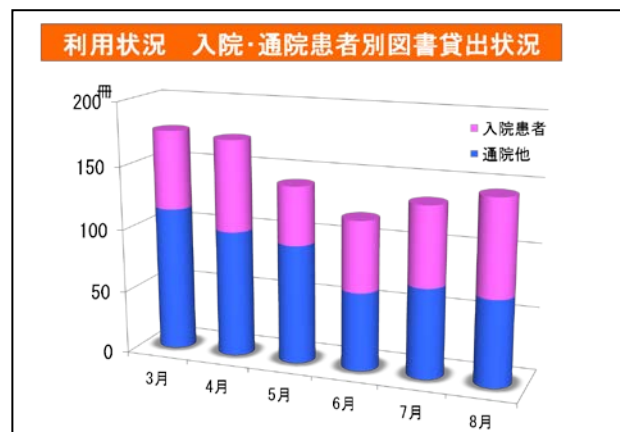
### 1. 来室者数

2012年3月から8月までの6ヶ月間の、男性の来室者数の合計は1,572名、月平均は262名、女性の来室者数の合計は2,668名、月平均は445名でした。男女合わせた総合計人数は、4,240名で、ひと月当たりの平均は707名でした。



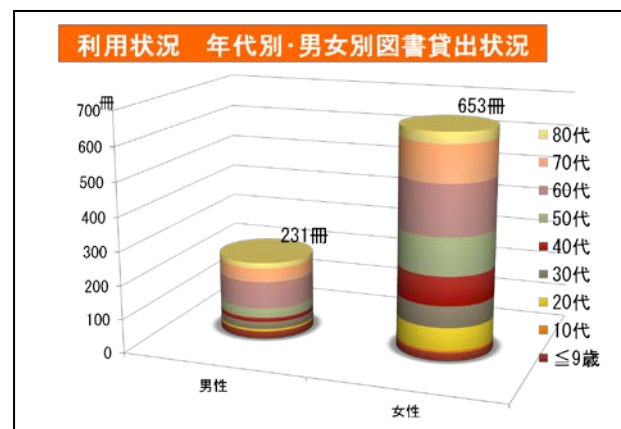
### 2. 入院・通院患者別図書貸出状況

2012年3月から8月までの6ヶ月間の入院患者さんの利用は375名、外来患者さんの利用は509名でした。



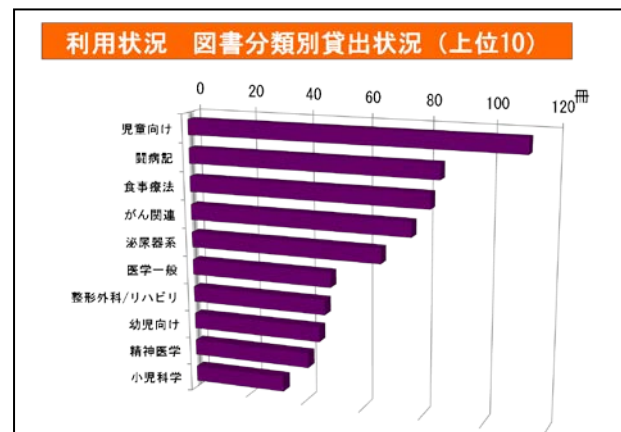
### 3. 年代別・男女別図書貸出状況

2012年3月から8月までの6ヶ月間の年代別・男女別図書貸出状況において、男性の貸出合計は231冊、女性の貸出合計は653冊でした。貸出が最も多かった年代は男女とも60代で、次に多かったのは、男性は70代、女性は50代という結果となりました。



### 4. 図書分類別貸出状況（上位10）

2012年3月から8月までの6ヶ月間の貸出した書籍において、児童向け、闘病記、食事療法、がん関連、泌尿器系の貸出が多い結果となりました。



### 創刊によせて

患者図書室「ひだまり」からの情報紙を「こもれび」と名付けました。手塚治虫の作品に「陽だまりの樹」という傑作長編漫画があります。幕末の混乱期に生きた医師と武士の友情を描き、いくつかの舞台やNHKのドラマにもなりました。「陽だまりの樹」とは水戸藩の学者、藤田東湖が、因習にとらわれ朽ちかけている幕府をたとえて言った言葉で、必ずしも良い意味ではありません。しかし、その樹に繁った葉の間から差し込み、地面に光と陰のやわらかなコントラストを表現する「こもれび」は、明るい未来から差し込む希望のように感じられます。情報紙「こもれび」が健康を願う皆様の希望の光になれるよう、スタッフ一同、こころをこめてお届けいたします。

副院長、医療社会事業部長 吉澤 潔

はじめまして！

患者図書室「ひだまり」だより 2012年12月号（創刊号）です。

# こもれび

vol.1

ひだまりニュース★

11月に340冊の新刊が入荷しました♪



患者図書室「ひだまり」本館1階 総合案内となり

### 《患者図書室「ひだまり」 利用案内》

場 所／本館1階 総合案内となり

利用時間／平日 9:00～17:00

図書閲覧／どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。

貸 出／高松赤十字病院の診察券（入院患者さんはリストバンド）をお持ちの方に限ります。

貸出冊数 2冊 期間 2週間

返 却／開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函下さい。

そ の 他／病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も受け付けております。

院長あいさつ

このたび、患者図書室「ひだまり」だよりとして、新たに『こもれび』を発刊することになりました。厚生労働省は、国民の健康を保持するために、広範かつ継続的な医療の提供が必要と認められる疾病として4疾患（癌、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病）を、さらに医療の確保に必要な事業として五事業（救急、災害、僻地、周産期、小児）を挙げ、地域医療の充実を図ろうとしております。前者には精神疾患、後者には在宅医療が今後加わる予定です。当院の患者図書室「ひだまり」はこのような医療ニーズに応えるべく、蔵書を揃え、また『こもれび』では今後も、皆様の健康維持に役立つようなタイムリーな医療情報を掲載しようと思っております。

この「ひだまり」が開設されたのが、本年（平成24年）3月2日。開設準備にあたって、NPO「医療の質に関する研究会」よりのプロジェクトとして、蔵書、書棚、家具類などの無償提供を受ける話があり、それに応募したのですが、残念ながら、書類選考に漏れてしまいました。開設資金としては損をしたことになるのですが、運営における種々の制限を受けることなく、却って、室内装飾、蔵書の種類、名称など、自由に決定することができ、結果的によかったと思っております。今後も学びの場としてのみならず、癒しの場としても利用していただきたいと思います。

患者図書室の目的の一つとして、患者さんおよび家族の方々が病気についての理解を深め、みずから医療に参加することがあります。特に生活習慣病の場合には、それが必要になります。今後、『こもれび』を利用して、そのための医療情報提供に努めたいと思っております。この『こもれび』が患者さんや家族の方々、そして地域の皆様に愛されるような情報紙になるよう期待しております。

高松赤十字病院 院長 笠木 寛治





# こもれび歳時記

## けんこう歳時記

### 12/13 正月事始め♪

お正月を迎える準備を始める日。昔は門松やお雑煮、おせちを作るための薪を準備していました。江戸時代から、お正月の年神様を迎えるのに良い日とされ、この日となりました。この日からさらに忙しくなりますね！

### 12 月に多い病気

12 月と言えば、風邪、インフルエンザ、ノロウィルスなどがあげられます。

#### ■インフルエンザ

インフルエンザは、11 月頃から翌年の 2 月に多く見られ、小学校や中学校から流行し始めます。風邪の中でも激しい症状を示し、特徴は鼻水や咳、のどの痛みよりも、頭痛や筋肉痛、衰弱など全身に起こってくる障害が強く見られ、しかも集団発生をします。

**感染は**、患者の咳やくしゃみによりウィルスがばらまかれ、それを吸引して鼻腔などでウィルスが増殖してしまうことでうつってしまいます。うつった場合、安静に床につき、消化器に負担のかかる高エネルギー、高脂質の食事は取らず、水分を多く摂りましょう。

**予防には**、①ワクチンの予防接種、②こまめに手洗いうがい、③マスクをつけることが大切です！（引用文献 最新家庭の医学 主婦と生活社）

栄養課  
監修

ヘルシーレシピ vol.1

エネルギーは  
バナナ 4 本分

食物繊維は  
レタス 2 個分



### 鮭ときのこのシチュー

エネルギー 300kcal、カルシウム 200mg、食物繊維 6.0g



◇材料（1 人分）  
鮭(切り身)…60g(1/2 切)  
たまねぎ…50g  
エリンギ…30g  
かぶ…40g  
ブロッコリー…30g  
しめじ…30g  
まいたけ…20g

シチューのルー…20g  
スキムミルク…大さじ 2  
油…小さじ 1  
塩・こしょう…少々  
水…120ml

※スキムミルクがない場合は、水を牛乳に変えてもおいしくいただけます。

-  作り方
- 1 たまねぎを薄切りにし、その他の野菜、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
  - 2 ブロッコリーは軽く下茹でしておく。
  - 3 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。
  - 4 たまねぎに火が通ったら水を入れ、かぶときのこ類を加えて一煮立ちさせる。
  - 5 鮭は食べやすい大きさに切り、鍋に加える。
  - 6 いったん火を止め、シチューのルーと大さじ 3 で溶いたスキムミルクを入れ、次にブロッコリーを入れて、一煮立ちさせる。
  - 7 塩、こしょうで味を整えたら、できあがり。

☆栄養士さんからのアドバイス☆  
＊スキムミルクは脂質をほとんど含まないので、少ないエネルギーでカルシウムを摂ることができます。  
＊きのこ類は食物繊維を多く含み、エネルギーを控えたいときにおすすめする食材です。  
＊季節の野菜を取り入れるなど、いろいろ工夫をしてみてくださいね！

糖尿病の多い香川県。  
糖尿病の合併症である腎臓病や透析治療も増えています。患者図書室「ひだまり」でも、糖尿病や腎臓病関連の図書の貸出が多い状況です。『こもれび』では、この 2 つの病気にスポットを当て、月替わりで医師からのアドバイス、栄養士からのレシピ、患者図書室「ひだまり」からのおすすめ図書を紹介します！

## 第 1 回 腎臓内科からの診察室便り ～ 腎臓病と食事療法 ～

腎臓内科医 高橋 則尋

高橋先生(以下、医師):「どうぞお入りください。」  
患者(腎臓病で通院中の方):「よろしくお願いします。」  
医師:「今日の血液検査の結果ですが、徐々に尿酸値や尿素窒素が悪くなっています。食事療法はちゃんとできていますか？」  
患者:「はい…」  
医師:「ん、なんだか自信がなさそうですが。」  
患者:「最近、友達からの誘いが多くて…。先生や栄養士さんに言われたように 1 日当たりの塩分やタンパクの制限を考えると、頭がパニックになりそうです(涙)。」  
医師:「栄養士さんの言われることも大切ですが、ここは私なりのやり方をお話します。ただし…栄養士さんの手前、大きな声では言えないので小さな声で(ボソボソ)…」  
患者:「せ、先生、聞こえませんか！(汗)」  
医師:「すみません、普通にお話しますね(笑)。指示された量を守るのは当然ですが、1 日当たりだと窮屈になるので、1 週間単位で考えてみてください。例えば、タンパク制限で 1 日 40g だとすると、1 週間で 7 倍の 280g と考えて制限します。」  
患者:「結局、制限は同じでしょ？」  
医師:「まあ、あわてずに！先ほど言われたように週末お友達とランチの予定があるとして、その時はどうしても食べすぎてしまう。その分、残りの日の食事で頑張って制限するのです。要は「メリハリをつける」です！」  
患者:「なんとか出来そうな気がします！」  
医師:「メリハリで頑張って、今回の採血検査を楽しみにしましょうね！」  
患者:「ありがとうございました。」

誰でも 1 日単位では苦しくなって当然です。ちょっとだけ考え方を考えることで、気持ちが随分と楽になりますよね！メリハリをつけて、しっかりお食事を楽しみましょう。

### 《今月のポイント！》

- ① 1 日単位ではなく、1 週間単位で考えてみる
- ② 1 週間の中でメリハリをつけ、上手に足し算引き算を！

みんな  
メリー  
クリスマス♪

いちにっ  
いちにっ！



## 関連おすすめ BOOK!

### 『毎日の食事のカロリーガイド』

監修／女子栄養大学学長・医学博士 香川 芳子  
出版社／女子栄養大学出版部



今月は、腎臓内科医の高橋先生のお話からこちらの本をご紹介します！  
ダイエット中、糖尿病、腎臓病のかた、そして、生活習慣病の対策に活用して頂ける本です。フルカラーで料理の写真をふんだんに使用し、カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、食塩相当量、カリウム、コレステロールなども詳細に書かれています。  
私たちの生活にとって身近な存在の、市販食品や、ファーストフードなどのカロリーなども掲載されています。おいしく、たのしく、健康的に食事をしましょう！

### 今日から自分のために！お勉強コーナー♪

お題「尿酸(UA)」ってなに??

人間の体は、体内のプリン体の最終産物が尿酸で、通常は腎臓から 1 日当たり 700～900mg 排泄され、産生と排泄のバランスが保たれています。このバランスが崩れ、特に血中の尿酸値が高値になると、様々な病気を引き起こします。尿酸の産生・排泄の異常を知るためには、必要不可欠な検査項目なのです！

⇒■基準値よりも高値の場合

- ・尿酸過剰産生:白血球、多発性骨髄腫、痛風、糖尿病、
- ・腎機能低下や尿路閉塞:悪性高血圧、高脂血症(脂質異常症)前立腺肥大、妊娠中毒症など

④測定値が常に 8.0mg/dL 以上を示す場合、高尿酸血症(体に尿酸結晶が沈着)になっていると考えられる。

⇒■基準値よりも低値の場合

- ・尿酸産生低下:キサンチン尿症、PNP 欠損症など
- ・尿酸排泄亢進:ウィルソン病、ファンコニー症候群など

高松赤十字病院検査部の基準値は  
男性:4.0～7.0 女性 3.0～5.5 (mg/dL) です。  
血液検査の結果を、もう一度チェックしてみましょう！

引用文献 図解:すぐわかる検査値の読み方 成美堂出版



## 「いざという時のために 災害時の備え」

毎月  
開催

看護師による  
知って得する☆ミニ講座のご案内

無料講座です。  
お気軽に  
お越しください！

日時／12 月 19 日(水)、20 日(木)  
11:30～12:00  
※2 日間同じ内容

場所／本館 1 階 患者図書室「ひだまり」  
講師／看護部災害救護委員会

