

## ○がん相談支援センターにご相談ください○

高松赤十字病院は、がん診療連携拠点病院です。がん診療連携拠点病院は、全国どこに住んでいても質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した病院です。がん相談支援センターは、がんがもたらす悩みや苦しみについて、患者さん、ご家族、地域の皆様のために、ともに考え、ともに歩みます。がん相談支援センターには、専門の教育・研修をうけた「がん相談員」が配置されています。

### 心配事をひとりで抱え込んでいませんか？

- もしかしたらがんかもしれない
- これからのことを考えると不安で頭が一杯
- 他にどんな治療法があるのか知りたい
- 治療や手術にかかる費用が心配
- 職場復帰はできるでしょうか
- がんの家族とどう接したらいいのでしょうか…
- がんと言われて頭の中が真っ白です
- 担当医とうまく話ができません
- セカンドオピニオンってどうすればいいの？
- 退院後の療養生活はどうしたらよいのかしら
- 緩和ケアについて知りたい

### がん相談支援センターは、

- あなたの理解を助けます  
難しい情報をやさしく、わかりやすく解説します
- あなたと一緒に探します  
必要としている情報を一緒に探したり、解決の糸口を一緒に考えます
- あなたに合った情報を提供します  
書籍やインターネットなどから情報を提供し、情報の使い方、考え方も一緒に考えます
- あなたの心を支えます  
不安を和らげ、心が穏やかになるようにお手伝いします
- あなたの生活を支援します  
経済的な支援や介護サービスの活用、職場や学校、家事や育児などの相談におこたえします
- あなたの家族を支えます  
ご家族の相談も伺いながら、必要な情報の提供や解決の糸口を探すお手伝いをします

### <相談方法>

受付時間 平日 8:40～17:20  
場 所 本館1階 地域医療室内「がん相談支援センター」  
相談方法 面談相談（予約の必要はありません）  
電話相談 病院代表 087-831-7101（内線 1171）  
相談対応 看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士、薬剤師、など  
そ の 他 相談は無料です  
高松赤十字病院にかかっていなくても相談できます  
相談内容は、ご本人の了解なしに担当医や、ほかの方に伝わることはありません

患者図書室「ひだまり」は、がん相談の窓口です。遠慮なさらずお声かけください。

### あとがき

あけましておめでとうございます。「こもれび」第2号をお届けします。  
今回のメインは香川県民の「持病」ともいうべき、「糖尿病」のお話です。  
年越し・年明けうどん、あん餅雑煮、骨付き鶏などなど……。糖尿病の神様が喜ぶものばかりが有名な我が讃岐。この年末年始に人間が（人間性ではなく）一回り大きくなった方も珍しくないと思います。今のうちにメンテナンスをかけて元に戻しておかないと大変なことになりますよ～。

さて、患者図書室「ひだまり」では蔵書の拡充、書架の増設、貸し出し図書除菌 BOX 導入など、皆様に喜んでいただけるよう工夫・改善を継続しております。先日、国立がん研究センター・がん対策情報センターの方々が見察に来られて、誉めていただきました。調子に乗ってどんどん良くしていきますので、本年も患者図書室「ひだまり」をご愛顧ください。

副院長・医療社会事業部長 吉澤 潔

明けまして、おめでとうございます！

患者図書室「ひだまり」だより 2013 年 1 月号です。

# こもれび

## vol.2

ひだまりニュース★

12月に室内を少し改装しました♪



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。



新しい年を迎えて

明けましておめでとうございます。

巳年の動物は、ご存知のようにヘビです。その姿や動きなどから苦手な人が多いように思いますが、世界的には信仰の対象とされ、復活・再生の象徴になっています。WHO（世界保健機関）のロゴタイプには、「アスクレピオスの杖」と呼ばれる「1匹のヘビが巻きついた杖」が描かれています。アスクレピオスは、ギリシャ神話に登場する医学の神で、優れた医術により死者すら蘇らせることができたそうです。彼はいつも「ヘビが絡まっている杖」を携えていたことから、「アスクレピオスの杖」は、医学・医療の象徴とされるようになったのです。

医学・医療は時々刻々と絶えず進歩しています。この10年余りの間には、新たに分子標的治療薬が登場し、日常的に使用されるようになりました。また、iPS細胞（induced Pluripotent Stem cells、人工多能性幹細胞）の樹立により、免疫拒絶反応の無い細胞移植療法や薬剤安全性評価への応用、難治性疾患の病態解明に向けての研究が進んでいます。病院の治療の場面での「再生医療」の実用化までには暫くかかると予想されますが、復活・再生の巳年にさらなる進展を期待したいものです。

患者図書室「ひだまり」は、患者さん・ご家族の皆様と医療従事者とのコミュニケーションを円滑にし、病気や治療についての理解のもとに、積極的に医療に参加していただくことを願って開設されました。ご提供できる図書はまだ充分ではありませんが、これまで1日平均で30人前後の方に利用していただいています。図書の閲覧や貸出のほかにも、DVDの閲覧やインターネットによる医学情報の検索ができます。また、外来受診の皆様には、待ち時間を「ひだまり」で過ごしていただけるようにと、外来との連携サービスも行なっています。これからも利用者の皆様に適切な医療情報と癒しの場を提供できるように、「ひだまり」そして情報紙の「こもれび」を成長させてまいります。皆様の温かいご支援、ご助言をお願いいたします。

患者図書室運営小委員会 委員長 荻野 哲朗



日本赤十字社

高松赤十字病院



## ドクター佐用の糖尿病コラム

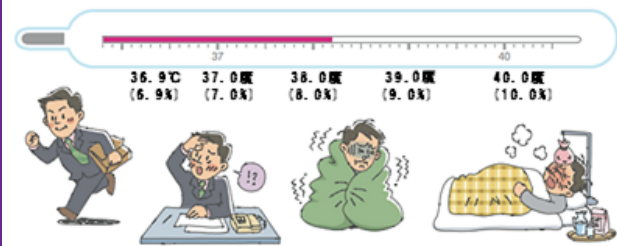
～まずは、検査を受けましょう！～

内分泌・代謝内科 佐用 義孝

### —日本人は糖尿病になりやすい！！—

もともと、外国人（欧米）に比べ、日本人（アジア）は糖尿病になりやすい体質を持っています。その理由は、膵臓の大きさの違いにあります。外国人は膵臓が大きいため糖を分解するパワーが強いのですが、反対に日本人は、膵臓が小さく糖を分解するパワーが弱いのです。なので、外国人に糖尿病患者は少ないが太っている人が多く、日本人は外国の人に比べると糖尿病患者が多く、太りにくいというわけです。

### HbA1cを体温に例えると (HbA1c値\*は、6.9%以内に)



\*HbA1c値は、過去1～2カ月間の血糖コントロールの指標です。

## けんこう歳時記

### 1月に多い病気、けが

1月と言えば、ノロウィルス、路面凍結での転倒、暖房器具による低温火傷などがあげられます。

### ノロウィルスについて

ノロウィルスは、乳幼児では、初冬(11月～12月)を中心に急に発生します。成人では二枚貝などを生か加熱不足で食べた場合にみられます。症状には個人差があります。学校、施設や旅行先などで集団食中毒として発生することもあります。症状として、突然の嘔吐・下痢が起こります。食中毒の場合は、食後12～48時間に症状が現れます。軽症の場合は、気持ち悪い程度で終わります。発熱、呼吸器症状を伴うことがあります。

病気に気付いたら、原因となる食材の、あるいは周囲に同じ症状を示す人がいるかどうかを確認めます。いる場合、医師等を通して、保健所に報告します。下痢が数回見られたり、あるいはけいれんなど他の症状が見られたら受診します。小児科専門医のいる医療機関を受診することが望めます。

(引用文献 最新家庭の医学 主婦と生活社)

毎月  
開催

看護師による  
知って得する☆ミニ講座のご案内

### 「乾燥肌を予防しよう～カサカサかゆくなる前に～」

無料講座です。  
お気軽に  
お越しください！

日時／1月16日(水)、17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／皮膚排泄ケア認定看護師

山本 由利子、山田 有夏

## 香川県… うどん食べるけん？ 歩かんけん？ 野菜食べんけん？ 糖尿病受療率全国1位。

(2008年患者調査 厚生労働省)

### —あなたも…糖尿病かも！？—

さて、その糖尿病診断には、血糖値の測定が基本となります。

また、その際に、HbA1cも診断の対象となりますが、尿糖は含まれません。日本糖尿病学会において、①早朝空腹時血糖が126mg/dl以上、②ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dl以上、③随時血糖200mg/dl以上、また、④HbA1cが国際基準で6.5%以上、日本基準で6.1%以上と診断基準があり、①～④のうち、いずれかが当てはまる場合を「糖尿病型」、①～③のいずれかと、④が確認されたら「糖尿病」と判定します。(HbA1cは、2012年4月に日本基準の6.1%から国際基準の6.5%のHbA1c値に変更しました。)

HbA1cが

○正常型：4.6%～6.2%(NGSP：国際基準)

○境界型：5.6%～5.9%(NGSP)

将来糖尿病発症のリスクが高い(糖尿病予備軍)

○糖尿病型かもしれない：6.0%～6.4%(NGSP)

糖尿病の疑いが否定できない

食事制限が必要です！

### 《おすすめ BOOK!》

#### 糖尿病治療ガイド【HbA1c国際標準化対応】

編集/日本糖尿病学会 出版社/文光堂

今月は、佐用先生のお話から、こちらの「糖尿病治療ガイド2012-2013」をご紹介します！なんだかカタくて難そうな表紙ではありますが、日本糖尿病学会が総力を挙げて編集した、大好評のガイドブックです！

2010度版からの改訂となりますが、2012年4月に実施されたHbA1cの国際標準化に伴う表記方法に全対応したり、最新の薬剤情報を盛り込みつつ、全体的に内容も見直しています。また、東日本大震災をふまえて、災害への備えと災害時の対応も掲載しており、心強い1冊となっています！

### —何度も言います！検査を受けよう！—

ん？と疑問に思った方も多いと思います。HbA1cが正常型の数値でも、境界型や糖尿病型に含むと判定することがあります。そうです、正常でも安心できませんよということなのです。また糖尿病は症状が出にくいので、健康だと思っていたら実は良くない状況だったという方がたくさんいます。だからこそ、年に1度、検査を受けましょう！血糖値、HbA1cを測りましょう！と言いたいのです。ちなみに、血糖値は、検査をするとすぐにわかりますよ！

長くなりましたが、最後に、香川県民のみなさん、決してうどんが悪いわけではなく、炭水化物(糖)の摂りすぎに注意ということです。うどんは3玉のところを2玉に、食物繊維を重視しておでんは、大根、こんにゃく、豆腐などを食べましょうね！

### 《今月のポイント！》

- ① 検査を受けましょう！
- ② 炭水化物ばかりの食事の組み合わせに注意！

### ヘルシーレシピ vol.2

エネルギーは  
バナナ1本半分



※市販のあんだけの大福は、  
バナナ3本分です！

市販のあんだけの大福に比べて、カロリー半分！抹茶やほうじ茶で午後のデザートにどうぞ

### 日赤特製いちご大福/ エネルギー130kcal



◇材料(1人分)  
白玉粉…100g 砂糖…20g  
水…130g  
いちご…6粒 こしあん…180g  
片栗粉(打ち粉)適量

#### 作り方

- 1 あんこは、30gずつ丸めてから円形にのばし、中心にいちごをのせて包む。
- 2 器(電子レンジ可能)に白玉粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせておき、水を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 3 どろどろの生地ができてきたら、ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 4 固まりができてきたら、水でぬらしたゴムベラで全体を練るようにして混ぜる。
- 5 この時点で白く粉っぽさが残っていても全体が混ざってきたら、再度ふんわりとラップをして電子レンジで2分間加熱する。
- 6 再度、水でぬらしたゴムベラで練り混ぜ、その後、電子レンジでもう1分間加熱し、ゴムベラで全体を1つにまとめる。これで、生地(羽二重)の完成♪
- 7 まな板に片栗粉をひき、生地をのせる。※生地は熱いので注意。
- 8 6等分に切り分け、いちごを包んだあんこの上に生地をのせ、上からのばすように全体を包み込む。この時、手にしっかり打ち粉をしておく。

※食材や電子レンジの種類により、できあがり異なる場合がありますので、ご了承ください。

☆栄養士さんからのアドバイス☆

\*あんこや砂糖の量を調節したり果物をとり入れたりすると、市販の大福よりエネルギーを抑えることができます。

\*粉の種類や砂糖の量はお好みでアレンジしてみてください！

\*いちごだけでなく、季節の果物でも作ってみてくださいね！