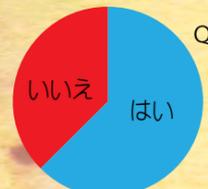


アンケート結果は、このようになりました！

患者図書室「ひだまり」では、現在本を貸出た際にアンケートをご記入いただいております。2012年10月から2013年1月まで、患者さん、当院職員101名にご協力いただきました！（複数回答あり）

Q1 患者図書室をご存知でしたか？

- はい … 62名
- いいえ … 39名



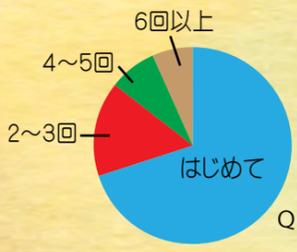
待ち時間が長い時、助かります。



Q2 利用回数を教えてください。

- はじめて … 66名
- 2～3回 … 16名
- 4～5回 … 9名
- 6回以上 … 8名

新聞があるのがいいね。



Q2 利用回数は？

Q3 来室のきっかけを教えてください。

- ①偶然通った … 48名
- ②その他 … 21名
- ③チラシ、ポスター … 19名
- ④家族などのすすめ … 8名
- ⑤医師・看護師のすすめ … 5名



Q4 本日の利用目的を教えてください。

- ①病気の情報入手 … 55名
- ②本を借りる … 54名
- ③絵本・児童書を読む … 6名
- ④本の返却 … 5名
- ⑤待合い … 5名

タクシーを待つ時に利用しています。



Q5 その他、お気づきの点など教えてください。

- ・健康、病気について知識が増えた。疑問が解決した。
- ・本をもっと増やしてほしい。(病気以外の本)
- ・医療は日進月歩で常に進化しているので、最新の情報が得られるよう、図書を更新していただきたい。
- ・いい本に出会えた。さっそくネットで注文した。
- ・医師からの説明に対して、あいまいであった部分が確認できました。
- ・子ども(幼稚園)がゆっくり座って読める空間ができ、ありがたいです。その他、多数。

絵本がたくさんあり子どもが喜んでいます。



たくさんの方にアンケートにご協力いただきまして、本当に感謝しております。みなさまからのご意見をもとに、定期的に図書の入荷や、お子様向けの椅子の設置、患者さんの待合い時間での利用による呼び越しを防ぐために、外来受付との連携を取るなど、少しずつ改善いたしております。どうぞ、これからも患者図書室「ひだまり」へお気づきの点がございましたら、ご意見・ご要望としてお寄せいただければ幸いです。

あとがき

3月2日、「ひだまり」が初めての誕生日を迎えました。昨年、オープニングセレモニーのご案内パンフレットに『地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点病院として、地域の皆様に役立つ医療情報を自由にご覧いただける場を持つことは本院の夢でした。患者図書室は患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供いたします。』と書きました。

夢が叶い、1年たった今、「ひだまり」が本当に「学びの場」や「癒しの場」になれているかどうか、考えています。

▶看護師さんたちの努力で毎月2日間、昼休みのレクチャー「知って得する☆ミニ講座」シリーズが続いています。

▶「ひだまり」の情報誌「こもれび」もこうして発行されるようになり、これが第4号です。

▶蔵書も増えました。まだまだ増える予定です。

▶近々、本院の乳がん患者さんの集まり「笑美の会（えみのかい）」のサロン活動が「ひだまり」で定期的に始まる予定です。

こう考えると、少しずつは進歩しているようです。派手な誕生日パーティーはできませんが、静かに喜びをかみしめたいと思っています。♡Happy Birthday To HIDAMARI♡

副院長 吉澤 潔

みなさん、こんにちは、こもれび3月号です。今月も役立つ情報をお伝えします！

こもれび

Vol. 4



ひだまりは、3月で1周年を迎えました！



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時～17時
- 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」へ投函ください。
- 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。

健康食品、サプリメントのお話

健康志向の高まりから、気軽に健康食品やサプリメントを購入する人が増えています。最近の調査によると、約3割の人が毎日利用し、過去の利用経験を含めると約8割が利用したことがあるというデータも見られます。健康の維持、栄養成分の補給、疲労回復、ダイエット、病気の予防だけでなく、約5%は病気の治療目的に利用しているようです。情報源は、製品の広告、家族や友人・知人などの身近な人から得た情報、テレビ・新聞等の情報が多くなっています。

健康食品やサプリメントの中には医薬品と同じ錠剤やカプセル形態の製品があり、区別が難しいと感じている方もいらっしゃるようですが、これらはすべて食品に分類されます。食品と医薬品が大きく違うところは、その効果や安全性について、人での科学的な裏付けが求められていないことです。健康食品やサプリメントは、「生活習慣のサポート」「ダイエット」「美容と健康」「体質改善」等々、様々なキャッチフレーズで販売されています。しかし、その情報は不十分だったり、偏ったものとなりがちです。また、多くの商品は健常者を対象として想定しているため、病気の人が利用したときの疾患への影響、医薬品との飲み合わせに関しての研究が不十分でもあります。

健康食品やサプリメントの摂取には、許可の有無や内容をよく調べる、使用に当たっては摂取目安量を守るなどの注意が必要ですが、消費者が得られる情報はごく限られたものです。そこで、第三者機関が公平な立場で健康食品やサプリメントの情報を評価し公開することが必要と、10年ほど前に「健康食品安全情報ネット」が立ち上げられました。一般消費者を健康食品等が関係した健康障害から守ること、健全な食生活を推進すること、健康食品が関係した健康障害を把握・防止することを目的としています。現在、集められた情報は「栄養研究所ホームページ」に掲載されています。健康食品やサプリメントを勧められ迷っていたら一度のぞいてみてはいかがでしょうか。

高松赤十字病院 薬剤部 合田哲子

腎臓内科からの診察室便り Vol.2
腎臓内科 高橋 則尋

医師「どうぞお入りください。」
患者「今日もよろしくお願ひします。」
医師「今日の血液検査ですが、この前の診察の時に食事療法の話をしていただいたので、結果を楽しみにしていただいております。」
患者「ええ。」
医師「尿素窒素や尿酸値、中性脂肪など、あまり変わっていないようです。食べ過ぎサインが出ています。」
患者「自分自身の食べる量には随分と気が使ったつもりです。」
医師「そうですね。疑っているわけではないんですが、実は数字は決して嘘をつかないんです。」
患者「あのう、頑張って作った料理を夫や子供たちが少し残すので、もったいないからとつい食べちゃうんです。」
医師「やっぱり」
患者「でも、もったいないって大事なんです。『モットイナイ』でマータイさん※がノーベル賞をとったぐらいですから。」
医師「それとこれとは話の次元が違います。それでは折角ですから代わりにメタボ賞を差し上げます。」
患者「要りません！」
医師「この際、**食事制限するには勇気を持って残してください。**」
患者「はい。」
医師「私は栄養士さんではないので、何を何gとかはお話できませんが、**まずは今までの自分自身の食事の量を大きめに把握してください。**」
その上で、腎臓の食事制限の肝は塩分制限とたんぱく制限になりますから、おかずの方を2割くらい、減らしましょう。」
患者「何とか出来そう気がしました。」
医師「ですから、おかずは大皿から取り分けた場合、その量だけを食べるようにしましょう。追加はダメです。今の季節、お鍋料理はおいしいのですが、食事制限を考えると食べた量がわかりづらいので、あまり、お勧めできません。」
患者「今晚はお鍋にしようと思っていたのに…。頑張って腕によりをかけておいしいお料理を少しだけ作ります。ありがとうございました。」

「つもり」は結局できていない
食べたものを書き出すことから始めましょう！

食事制限というと、とても面倒で、難しいことに思えるかもしれませんが、しかし、腎臓を守るためには不可欠。長く習慣づけるには、簡単に楽しみながら始めることです。

自分がどんな食生活なのかを知ることが第一
食べたものを書き出してみると、これまで無自覚に食事をしてきたことがわかるはず。記録をつけると、偏食や食べすぎ、飲みすぎなどの自分の食生活の問題点がわかります。



①食事の記録をつける

まずは1週間続ける。朝食、昼食、夕食に分け、何をどのくらい食べたかをすべて記録する。水やお茶、ジュース、お酒などの飲み物も同様に記録する。

②塩分の高い食品や高カロリーの食品チェック
食事制限では、塩分と摂取エネルギーが重要な項目。記録を見返して、塩分が多い食品や高カロリーの食品を食べすぎているか確認するように習慣をつける。

書き出すことで、塩分や食べた量(摂取エネルギー)を把握できます。そのうえで、1日3食で制限量におさまるように調整したり、これまで12月号(vol.1)で、高橋先生が患者さんにアドバイスしている1週間単位の食事制限をすれば、あまり厳しい制限にならずにすみます。

楽しむことが記録を続けるコツ

長続きさせるために、自分なりに工夫を！
体重や血圧、歩数計の数値なども記録して、医師に診せれば、治療にも役立つ。

外食・屋食の1食の栄養量を決めておく
外食はできれば1日1食、そして、家庭の食事で過不足を調整します。オーバーした量を前後の食事で調節すると、大幅な食事療法の乱れを防げます。

食べる勇気、残す勇気を
食事療法は、食べないことではなく、自分にあった適量を食べること。その適量から外れている部分は残し、自分に合っている部分を安心して、いただきます。もし食べてしまったら、明日また残せばいいのです。

参考文献：慢性腎臓病の悪化を防ぐ本 正しい知識と治療 酒井 紀(講談社)
(貸出可) 腎臓病 たんぱく質 30gの献立集 (女子栄養大学出版)

けんこう歳時記

3月に多い病気、けが

スギ花粉の飛散量が最も多くなる時期です。また、花粉症の薬や、気温上昇に伴う過眠・睡眠障害もあげられます。

自分でできる快眠の工夫

過眠症とは、夜間の睡眠が十分であるにもかかわらず、昼間に強い眠気に襲われる状態です。不眠症とは、ストレス、不安、睡眠を障害する病気などが要因となって、寝床に入っても眠れず辛い上、日中の不調が続く状態です。
快眠を得るためには、「望ましい時間帯に眠りが訪れるように体内時計のリズムを整えること」です。そこに深く関係しているのが「体温の変化」です。昼間の脳の温度を下げるための欲求が睡眠で、「スムーズに脳の温度を下げる生活の工夫」が自然な眠気を導く秘訣です。そのためには、体内時計が刻む約24時間のリズムに合わせて規則正しい生活で、しっかり食べ、しっかり働くこと、高齢者は朝の光を避け、夕方に光を浴びるようにする、眠る2～3時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかること。その他、夜にコーヒーやお茶は飲まず、たばこも吸わないようにしましょう。生活の工夫を行っていても、睡眠障害が改善されない場合は、医療機関を受診して原因を確かめてみてください。

いったい何匹数えたら眠れるの…

看護師による

知って得する☆ミニ二講座

更年期とのおつきあい
～少しでも快適に過ごしませんか～

日時 3月13日(水)14日(木)
11:30～12:00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

どなたでもご自由にお越しください

＜お問い合わせ＞
高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

おすすめBOOK!

世界で一番やさしい腎臓病

著者/飯野 靖彦 出版社 エクスナレッジ

腎臓はどこにあるか、いくつあるか、またどのような働きをして腎臓が悪くなるとどのような異常がでるのか。そして、腎臓が悪くなったらどのようにしたらよいのか。これらの疑問にわかりやすく答えているのがこちらの本です。表紙は、いかにも医学書!のようなイラストですが、内容は難しいものではなく、マンガ等でわかりやすく事例をあげています。食事制限についても、「なぜ食事制限が必要なのか」「おいしく食べる工夫とコツ」も紹介しており、おすすめです!

やさしい慢性腎臓病の自己管理(改訂版)

著者/今井 圓裕 出版社 医薬ジャーナル社

腎臓病と診断された患者さんに、腎臓病と上手につき合うための基本的な知識を与え、医療スタッフとともに治療に参加できるように作成された本です。食事療法についても詳しく、大きな読みやすい文字で書かれてあります。家族と同じ献立からたんぱく質を減らすコツや、塩分制限の方法、カリウムの摂取量を減らす方法など、成分表とともにわかりやすく解説されています。

＜患者図書室「ひだまり」よりお知らせ＞

／ 貸出可能です! /

SF小説や時代小説、推理小説など、たくさんの小説を寄贈いただきました。

- ・たそがれ清兵衛 藤沢周平
- ・男たちの大和 辺見じゅん
- ・人情裏長屋 山本周五郎
- ・若き獅子 池波正太郎
- その他、多数

また、井上ひさし、遠藤周作、渡辺淳一も順に配架予定です。お楽しみに!

おからをポテトサラダ感覚で食べることができます!

栄養課監修
ヘルシーレシピ
Vol.4

おからのサラダ

エネルギー 135kcal (バナナ 約1.5本分)
食物繊維 4.7g (レタス 約1.5個分) カルシウム 48mg



◇材料(1人分)

- ・おから 35g
- ・玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) 15g
- ・きゅうり 15g
- ・人参 10g
- ・ノンオイルツナフレーク 20g
- ・サラダ菜 1枚
- ・濃口しょうゆ 1g
- ・牛乳 5g
- ・塩 少々

※その他、好きな材料を足してもOK!

栄養士さんの

ワンポイントアドバイス

- ポテトサラダと比べて低エネルギーで食物繊維も豊富!
- パサパサ感が気になるときは牛乳を足すとしっとりします。

- ①玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。人参は千切りにし下茹でする。きゅうりは輪切りにし、塩もみをして軽く洗って絞っておく。
- ②水にさらした玉ねぎと茹でた人参は水気を切り、絞っておく。
- ③おからを乾煎りし、玉ねぎ、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、濃口しょうゆ、牛乳を加えてから混ぜる。
- ④塩で味を調えたらできあがり。