

春・初夏だから！
こもれびおすすめ
お散歩コース
～みちくさもくっちゃおう～

桜、新緑と良い季節となりました。
体調や気分がよければ、
可能な範囲でお散歩してみませんか？
今月号では、高松赤十字病院周辺のお散歩コースのご案内です♪

高松 map

—番町・扇町・幸町・昭和町・宮脇町—

…さくら・新緑ポイント

●名前のないお店 通称「扇町喫茶」
見逃しそうな民家で作られている甘味処、通称「扇町喫茶」。営業期間は4月下旬～10月中旬までだそう。かき氷やソフトクリームが人気で、こちらも地元の人に愛されている、昔からのお店。扇町に住む看護師さんは、コーヒーが本当においしいのよ～！とのこと♪

●真行寺（しんぎょうじ）
1年を通して、「真行寺のハク」の木を見ることができます。高松市の名木として、昭和53年に指定されました。受高13.5m、胸高周囲2.58mと、とても立派な樹木です。残念ながら触れることはできませんが、見るだけでも英気を養えるかもしれませんよ！

●番町二丁目公園
C58 蒸気機関車が置かれている、地元の人に人気の公園です。機関車のところはプラットフォームにいるかのように作られており、気温が少し高い日は、日陰になっているプラットフォームのベンチで休憩するのもおすすめです！

●中央公園
言わずと知れた市民の憩いの場中央公園。お天気のいい日は、お弁当を食べるかたもたくさんいらっやいますね。

●菊池寛記念館（高松市立図書館）
高松市立図書館では、企画展や展示会を行っており、本を読む、借りるだけではない楽しみ方も！また図書館1Fにはセルフサービスのカフェがあり、特に和三盆とトリノス卵で作られたプリンが人気♪

●香川大学
平成23年には、高松市美しいまちづくり賞を受賞している香川大学。芝生スペース、散策スペースなど整備されており、学生及び地域住民の憩いの場所となっています。学食も一般の方の利用も可能です！

●きぬ蝶
きぬ蝶と併設して、オリジナルの手作りビーズアクセサリ（キーホルダー、ストラップ）をお手頃な価格で展示・販売されています。自分だけのビーズアクセサリのオーダーや、古くなったモノのリメイクも、受けてくださるそう♪

●中井ストア
地元の人にとっても愛されている中井ストア。お母さん手作りのお総菜や、カップゼリーは大人気！わたくしの所属する部署も中井ストアさんのファンがたくさんいます！お散歩の途中で、カップゼリーを買って、中央公園で食べるのも良いかもしれませんね！

中心部でも、ほっこりしたり、のんびりできるところがあるんだね

4月19日は地図の日！
近代日本地図の祖、伊能忠敬が1800年4月19日、56歳の時に蝦夷地（北海道）へ測量に旅立ちました。その後18年の歳月をかけて、全国を測量しました。



注意事項

散歩には、タオル、帽子、飲み物を持参しましょう。また、散歩でも運動の制限がある方は必ず医師の指示を仰いで、可能な範囲までの運動にしてください。翌日に疲れが残らない程度に、また体に負担がかけられないように、車に気を付けて楽しんでください。

《お散歩モデルコース》

あまり欲張らない程度に、モデルコースを考えてみましたが、コースは体調に合わせて、いろいろ組み合わせて楽しんでください！

- ① 高松赤十字病院→中井ストアで、飲み物、お弁当とゼリーを購入→中央公園でお花見・食事、のんびり→帰宅
- ② 高松赤十字病院→飲み物、食べ物を買って、番町二丁目公園でお花見・食事、のんびり→真行寺のハクを鑑賞→帰宅
- ③ 高松赤十字病院→きぬ蝶展示室で鑑賞→香川大学散策、学食でお昼ごはん→真行寺のハクを鑑賞→扇町喫茶でお茶→帰宅
- ④ 高松赤十字病院→高松市立図書館で、読書または企画展など鑑賞→図書館1Fのカフェでお昼ご飯→帰宅

※高松市立図書館での企画展は、高松市立図書館にお問い合わせください

あとがき

みなさん、こんにちは。患者図書室「ひだまり」受付の大西です。今月号の「こもれび」はいかがでしたか？月日が流れるのは、本当に早いですね。昨年末の12月に始まった「こもれび」も、今回4月号となり、季節は冬から春になりました。先日、患者図書室のすぐ隣にいらっしゃる総合案内のお姉さんと、総合相談の看護師さんと季節の話になり、「早い～！もうすぐ春になって、GWになって、お盆通り越して、もうクリスマスだ～！あはは～！！」と楽しくお話をしましたよ。

さてさて、日も長くなり、気温も暖かくなって、お散歩日和の季節となりました。今回、高松赤十字病院周辺のお散歩コースを紹介しましたが、周辺にお住まいの方は、普段からお散歩をされているかもしれませんね。2年前に丸亀市から高松市に来た私にとっては、知らない場所、お店ばかりで、楽しみながらお散歩コースを作成させていただきました。実際に仕事帰りに自転車で行って見ても、とっても楽しかったです！きっと、もっともっと素敵で興味深い場所があるんだろうなとも思いました。もし、ここオススメだよ！というところがあれば、ぜひ教えてください！これから、気温が高くなりますので、みなさんご自身の体調と十分に相談しながら、また、帽子や飲み物など持って、ぜひ、お散歩を楽しんでください。

患者図書室「ひだまり」受付 大西 奈緒子

みなさん、こんにちは、こもれび4月号です。
今月号も役立つ情報をお伝えします！

こもれび

Vol.5



診察の待ち時間に
お気軽にご利用ください！



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。

私の図書館めぐり

子供の頃から読書が大の苦手だった私がまさか、患者図書室「ひだまり」だより「こもれび」の巻頭文を書かさせていただくことになるとは…夢のような話で、今ドキドキしながらペンを執っています。

思い起こせば、小学校の頃は休み時間に図書室に行くなど、私にとっては滅相もない話でした。学校の近くには市立図書館や県立図書館があるということも恵まれた環境でしたが勿体無いことに近づくことはありませんでした。担任の先生からは、本を読みなさい！といつも叱られていましたが、どうやってそれを乗り切るかはかり考えていました。でも人間にはふにがあるというもので、私にはしっかり本を読むふにが残っていました。就職してからは看護学校の図書室、子育て中はサンクリスタル高松の高松市中央図書館（リクエストもたくさんさせていただきました）に毎週のように通いました。暑い日には避暑を兼ねてサンメッセ近くの県立図書館、日赤前に新しく香川県社会福祉総合センターができる職場の近くに図書室が出来たと喜んでお邪魔しました。そして今一番のお気に入り、当院本館一階に開設された“ひだまり”です。暖色系のゆったりとした部屋には生き生きとした観葉植物や素敵な絵が飾られていて、本当に心が和みます。ゆったりとした空間は病院内とは思えない落ち着いた雰囲気です。ただ、この図書室が他の図書室と違うところがあります。それは、図書室の大切な目的の一つが患者様とご家族に病気や治療について学んで頂き、医師をはじめとする医療従事者とのコミュニケーションを円滑にして積極的に治療に参加していただくことです。そのため、私どもも患者様がどのようなお勉強をされているかを知ることのできる場ともなっております。1500冊もの蔵書があり、健康や生活についての本も多く準備されています。

ようやく4月、待ちに待った春です。春の陽気に誘われて、鳥や虫たちも少しずつ動き始めています。皆さん、冬の間しっかり体力づくりはできましたか？健康の維持増進、運動のきっかけとなるヒントが得られるかもしれません。私のおすすめの図書室“ひだまり”をぜひ一度のぞいてみてください。たくさんの方がいい本に出会えることを願っています（´・`）

理学療法係長 中尾 都

「めまいしょんなら、いんで、めまい！もとい、ねまい。」
耳鼻いんこう科 森 敏裕

大半のめまいはこれで良いのですが、まれに命にかかわる疾患が原因であったり、めまい発作をくり返すものもあります。原因診断のため、また、つらいめまい症状の軽減治療のために、早期受診をお勧めします。なお、**自覚症状の経過情報が最も診断に役立ちます、めまいのきっかけ、回る方向、左右の耳症状や随伴症状の有無、を憶えておきましょう。**

めまいは、平衡覚に関係する、①脳の一部（脳幹や小脳の一部である中枢前庭系）、②内耳の一部（三半規管や前庭）、③眼や身体各部の筋からの情報、の三つの神経機能の不調により起こります。ここからの異常信号が正常の自律神経に届くと、吐き気や不快感が出現します。一番多いめまいは原因を特定できないもので、過半数を占めます。たとえば、疲れやストレスで脳全体の働きがほんのちょっと落ちたり、動脈硬化で脳血流がほんのちょっと減ると、①の働きが落ちた、という現象、すなわち、めまい（血流低下時の脳の機能症状のうちで最も出易い一つ）がでることになります。現在の医学レベルではそれらを確認できないので、まず、以下の疾患を検査や病歴から否定し、「これ（疲れとか）でしょう」、という説明になる訳です。脳血流不足が、一時的ではあるがもっと強い場合は、眼前暗黒を伴う、いわゆるたちくらみとなり、起立性低血圧症と呼びます。脳梗塞が①を含む範囲に起こると、めまいに加えて、ろれつが回らなくなったり麻痺がでたりします。

診断病名が付きやすいのが、②内耳性めまいで、代表は良性発作性頭位めまい症（昨年女子サッカーのS選手が罹患）です。三半規管の一時的障害により、頭を動かした時に数秒から数十秒間続く激しい回転性めまいが出ます。一方、頭をじっと動かさないでいると、回転性めまいは全く出ません。原因は不明ですが、1-2ヶ月で自然消失する場合はほとんど、また、リハビリが早期軽快に有効な場合があります。メニエール病や突発性難聴のめまいも内耳性ですが、こちらは難聴や耳鳴りを伴うのが普通です。

あなたはめまいを上手に伝えられますか？

医師に初診で自身のめまいについて伝える際は、
①めまいのきっかけ（いつから）
②回る方向
③左右の耳症状や随伴症状の有無
④どれくらいつづいているかを伝えてください。



けんこう歳時記

「PM2.5の飛来。正しくマスクの装着を！」

引用・参考 環境省HP 四国新聞 (3/7)

- まず、現在、中国からの飛来が問題になっている微小粒子状物質「PM2.5」とは？
大気中に浮遊している2.5μm（1μmは1mmの1千分の1）以下の小さな粒子のことで、従来から環境基準を定めて対策を進めてきた10μm以下の粒子である浮遊粒子状物質（SPM）よりも小さな粒子。PM2.5は非常に小さいため（髪の毛の太さの1/30程度）、肺の奥深くまで入りやすく、肺がん、呼吸系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されます。
- マスクと空気清浄機のはどの程度有効？
健康への影響などわからないことが多いが、マスクは適切なサイズや形状を選び隙間なく正しく装着、空気清浄機は空気の流れの邪魔になるような物の近くに設置しないこと。どちらも高い遮断効果や完全な除去は期待できないが、一定の効果はある、とのこと。

看護師による 知って得する☆ミニ講座

手術室ってどんなところ？

～手術室紹介と今日からできる体の準備～

日時 4月17日（水）18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

Q. 何科にいけばいいの？

原因が耳か脳かで行く科はことなります。

当院でも「めまい」で何科に行けばよいかわからず、相談窓口の看護師さんに質問される方は、たいへん多いです。めまいの症状は、大きく3つに分かれます。

①周りの景色がグルグルまわる
→ 耳鼻いんこう科

- ・激しい回転性めまい
- ・吐き気や嘔吐も伴う
- ・耳鳴りや難聴を併発も
- ・神経症状はない



②体がフワフワふらつく
→ 脳神経外科 神経内科

- ・フワフワする浮動性めまい
- ・手足がしびれる
- ・舌がもつれる
- ・物が二重に見える



③立ちくらみのようなめまい
→ かかりつけ医（内科）

- ・立ちくらみのようなめまい
- ・目の前が暗くなるめまい
- ・頭痛、肩こり、不眠、食欲不振など、さまざまな不調をとともう

なかなか自分で判断がつかない場合は、当院では、総合相談窓口等の看護師にお気軽にご相談ください。



Q. 生活全般での注意点は？

「休む」こと、生活リズムを整えることは、症状改善の基本

めまいや耳鳴りは、体調が悪いときに起こりがち。十分な休養を取り、耳や脳を休ませる時間を確保することが症状改善の基本です。



- ・ストレス
- ・気圧や天候の変化
- ・肩こり・過労
- ・睡眠不足

「がんばりすぎる自分」に気が付いたら、行動から変えていきましょう。

- ・不快な症状は、心身の「お疲れサイン」として受け止めて、十分な休息、睡眠を！
- ・気分転換をはかり、心の疲れを溜め込まないように。

生活リズムの乱れは、自律神経の動きを乱します。

- ・1日3食、できるだけ規則正しい時間にとること、また早寝早起きをする事で生活リズム、体内リズムをくずしにくくなります。

とっても基本的なことですが、それが重要なんです！



参考文献：難聴・めまい・耳鳴りを解消する 神尾 友和（講談社）めまい・耳鳴り・頭痛の正しい治し方と最新治療 清水 俊彦（日東書院）

おすすめBOOK！ ※貸出可

難聴・めまい・耳鳴りを解消する

監修/神尾 友和 他 出版社/講談社

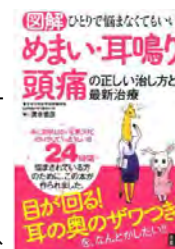
なぜ、難聴、めまい、耳鳴りが起こるのか、から、病気の症状やその症状を和らげる治療法、より快適に暮らすための方法などを、イラストをたくさん使用して、わかりやすく書かれています！各病気の症状では、ある患者さんのケースとして紹介されており、そのとき体のどの部分で、どんなことが起きているのかを易しく詳細に書かれているため、病気を理解するのにとても役に立ちますよ！



めまい・耳鳴り・頭痛の正しい治し方と最新治療

著者/清水 俊彦 出版社/日東書院

めまい、耳鳴り、難聴を引き起こしている原因を、耳が原因なのか、脳が原因なのかをまず大きく分けてそれぞれの病気の要因や治療法を、易しく教えてくれています。また、耳鳴りやめまいを、日々の食生活、日々の生活習慣でどのようなことに気を付けたり、改善をすればよいかも丁寧に教えてくれていますよ！字も大きく、イラストもたくさんあるため、たいへん読みやすいです。



＜おすすめBOOK！プラス＞

「寝たきりを防ぐ！ロコモ体操」



骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、要介護や寝たきりの状態になるリスクが高くなった状態をロコモティブシンドロームといいます。いきいきと暮らすために、ロコモ体操をはじめませんか？（貸出可）

☑片足立ちで靴下がはけない。→ロコモかも！

栄養課監修
ヘルシーレシピ
Vol.5

春は野菜のおいしい季節。外食続きの時など、家庭では冷蔵庫の野菜をたっぷり使った料理で、体の調子を整えましょう。

春野菜とマヨマスタードのオープン焼き

エネルギー 284kcal（バナナ約3.5本分） 食物繊維 4.1g（レタス約1.5個分）



◇材料（1人分）

- ・鶏もも肉（皮なし）50g ・油 小さじ1(4g)
- ・新じゃがいも 30g ・マスタード 小さじ1(4g)
- ・ブロッコリー 30g ・マヨネーズ 大さじ1(12g)
- ・ほうれん草 40g ・チーズ 10g
- ・人参 20g ・パン粉 小さじ1/2(0.5g)
- ・新玉ねぎ 40g

- ①ブロッコリー、ほうれん草は下茹でし、一口大に切る。じゃがいも、玉ねぎは一口大、人参は1cm角に切り、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。
- ②肉は一口大に切り、油を熱したフライパンで軽くこげ目が付くまで焼く。
- ③②に①を加え、軽く炒める。
- ④お皿に③を移し、上からマヨネーズとマスタードを混ぜたもの、チーズをのせ、パン粉をふりかける。
- ⑤オーブントースターでこげ目が付くまで焼く。