

お子さまからご年配の方まで年齢や男女を問わず読んでいただける
おすすめの絵本を、患者図書室「ひだまり」よりご紹介します。(すべて貸出可)

ひだまり
所蔵

おすすめ 絵ほん案内

「 ゆきぐらいなんでもないさ
よなかにでかけるのも、
いしゃのしごとだよ 」



「ねずみのおいしゃさま」
なかがわ まさふみ 作
やまわき ゆりこ 絵

のんびり屋さんのネズミのお医者さまは、病気になった子リスの家へ、大雪の中を出かけました。ところが…。初版発行は1974年。少し前の町のお医者さんの様子が思い出されます。

「まぐせんせいのまぐまぐびょういん
きょうもあさからおおいそがし 」



「がんばれ! くまのいしやさん」
きむら ゆういち 作・絵

お医者さんの診察の様子がえられる絵本。体温計や、聴診器、注射器が動く仕掛けになっています。診療が終わった夜には、疲れて眠ってしまう先生がとっても微笑ましいです。

「 100 万年もしないねこがいま
した。100 万回もしんで、100
万回も生きたのです。 」



「100 万回生きたねこ」
佐野 洋子 作・絵

1977年の発行から現在まで、魂をゆさぶり続ける大ロングセラー。自分しか愛さなかったトラネコが、初めて自分以外のネコを愛しました。この世に生まれた意味を問いかける絵本。

「 死んで、からだがなくなっても、
心は残ることを、知っていた
からです。 」



「わすれられない おくりもの」
スーザン・バーレイ 作
小川 仁央 訳

身近な人を失った悲しみをどのように乗り越えるか、自分自身がなくなっても、すべてがなくなるわけではないことなどを考えさせられ、気づかされる心にしみる絵本です。

「 ちゅうしゃはいたい。
ちゅうしゃはこわい。
ちゅうしゃなんかだいっきらい。 」



「ちゅうしゃなんかこわくない」
穂高 順也 作
長谷川 義史 絵

予防注射の日の『ボク』の心のお話。痛い、怖い、逃げ出したい!でも、友達にはプライドから「怖くない!」と言ってしまふ。素直な心に大人も共感できる絵本です。

「 おしりをしりたいで〜す
おしりのことをよくしりたい 」



「おしりをしりたい」
鈴木 のりたけ 作・絵

なぜおしりはプリプリしてるの? 2012年の第17回日本絵本賞読者賞を受賞した鈴木 のりたけ氏の書き下ろし絵本。「おしり」を、楽しく真剣に学べます。



「おこだでませんように」
くすのきしげのり
いつも誤解され怒られる「ぼく」。そんな少年が七夕の短冊に書いた願いとは…。

司書 緒方理恵

▶今月の特集 「熱中症について」「ひだまりおすすめ絵本」です!

みなさん、こんにちは。こもれば7月号です。
七夕の日は、どんなお願いされましたか?



こもれば 7月号 Vol.8



5月に開催された AED のミニ講座では
たくさんの方にご参加いただきました♪



看護師による知って得する☆ミニ講座の様子

《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



《意外な利用法!? 図書室活用術》

- 1. 映像の視聴、貸し出し**
医学書のほかに、病気に関するCDやDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。
- 2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口**
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。
- 3. 看護師によるミニ講座開催**
毎月2日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった!」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

《 ジャケ買い 》

先日友人が、本を「ジャケ買い」して、内容もおもしろく大正解だったと言っていました。CDやDVD、本などを内容をよく知らない状態で、見た目の印象で購入することを「ジャケ買い」(ジャケット買い)というそうです。

私は、これまでそれ程多くの本は読んでいませんが、幼少時から図書室や本屋は大好きでした。今でも図書館や大型書店に行くと、いくらでも時間が潰せます。友人の「ジャケ買い」の話を聞いて、自分は本を選ぶときに何を優先しているんだろうと、考えました。やはり、ジャケット、本でいうと装丁で選んで、本を手にとることが多いように思います。本を外見で判断するのか、と言われるかもしれませんが、過去に読んだ本で記憶の中に鮮明に残っているのは、本の表紙です。

幼少時、好きで繰り返し読んだ絵本は、「三びきのやぎのがらがらどん」と「おふろでちゃぶちゃぶ」でした。「三びきのやぎのがらがらどん」は、少々残酷な話で、表紙も怖いやぎの絵です。「おふろでちゃぶちゃぶ」は、柔らかなタッチで表紙はいわさきちひろさんのイラストです。これらの絵本は今でも書店で見かけることがありますが、表紙を見るだけで、当時の思いまでよみがえってきます。高校生の頃には、吉本ばなさんの「キッチン」のおしゃれな装丁に惹かれて読んだりもしました。大人っぽいことに憧れていたころだと思います。子どもの頃からこれまでに出会ってきた本には、その内容だけでなく、表紙にあった絵、タイトルや文字の形など、様々な要素から多くのことを感じていたことに気づかされます。

患者図書室「ひだまり」では、病気や治療に関する本を多く取り揃えています。外来診療の待ち時間に利用していただくこともできますので、ぜひご利用ください。表紙をみて、思わず手にとって読んでみたくなる本、今の自分の気持ちに寄り添ってくれる本に出会えるかもしれません。

看護師 牧野 千鶴

あとがき

こもれば7月号は、いかがでしたか? 今回の特集は『熱中症』でした。高松では5月中旬以降、急に暑くなったため熱中症患者が増加してきているそうです。そこで、こもればの熱中症特集を「いつやるの?」「今でしょ!!」(笑)ということになり、急遽、熱中症特集を企画しました。年々増加している熱中症ですが、予防することができますので今回のこもればを参考に暑い夏を乗り切ってくださいね。

おすすめの絵本ですが、私のおすすめは『おこだでませんように』です。本屋さんでタイトルを見て「???」立ち読みをして涙が止まりませんでした。子どもだけではなく、子育て中のお母さんにぜひ読んでもらいたい一冊です。



「熱中症について」

救急部 伊藤辰哉

香川県内では、消防庁の H25 年度 都道府県別熱中症傷病者搬送数を見ると、H25.5.27 ～ H25.7.7 までにおいて、暫定値、速報値を合わせ 77 名の方が熱中症により救急で運ばれています。これからもっと熱中症患者が増えることが予想されますが、熱中症とは何か、また予防法など、伊藤先生にお伺いしました！（7 月 9 日現在）（救急搬送状況は最新のデータを使用していますが、あくまでも速報値で、後日修正されることもあります。）

まもなく夏がやってきます。昔から『夏バテ』という言葉があるように、夏になると暑さのために体調を崩す人が多くなってきます。『夏バテ』であれば笑って済ませることができるかもしれませんが、『熱中症』となると注意が必要です。

熱中症は暑熱環境や運動時に体温を維持する為に起こる体の変調のことを言います。暑いと感じて汗をかくことは正常な反応ですが、大量の発汗により脱水や電解質異常を起こすと熱中症の症状が現れてきます。具体的には筋肉がけいれんしたり、立ちくらみ、めまい、嘔吐、全身倦怠感などを自覚するようになります。一過性に意識を失うこともあります。多くは輸液と体温冷却のみで回復するため入院する必要はありません。しかし、発汗が止まり体温上昇が続くと命に関わってきます。高熱により脳の障害が起こることもあります。体温上昇により筋肉が崩壊し、最終的に腎臓が障害を受けて血液透析が必要になることもあります。重症例は

教えて先生！

熱中症のギモン！

先生、冷房器具や被覆調節のほかに熱中症になりやすい人、なりにくい人っていうんはあるんですか？

特に、熱中症になりやすいタイプ、なりにくいタイプ、というのはありません。それは反対に、みなさんある一定の環境になれば熱中症になりやすいとも言えますね。

ただ、高齢者の方は、体温の調節機能が低下しているため、熱中症になりやすいのです。

そうなんやねえ。あと、私の子どもや孫が、塩飴を食べるって言うんやけど、高血圧なんやけど、かまんのかな～？

そうですね。大量の汗をかくと、水分と塩分と一緒に失われるので塩分補給が必要なんです。そのような時は、運動などで一気に汗をかいた時です。家の中でいる時はこまめな水分補給で十分で、熱中症対策で塩分を補給してしまうと塩分の摂りすぎとなります。高齢者の方は、大量の汗をかきにくいので、塩分を摂取しすぎに注意ですよ！

はい、わかりました。あと、もし、おじいさんが熱中症になったら、救急車はどんな状態の時に呼べばええんでしょうか？

そうですね。できればそうなる前に、冷房のあるお部屋で休んでほしいのですが、熱中症になり、ご自身で水分を摂ることができない、または、そのくらい、ぐったりしていたら、すぐに 119 番へ通報してくださいね！

《くらしの歳時記&けんこう歳時記》

◇7/22（月）土用の丑の日

「石麻呂に吾れもの申す
夏痩せによしといふものぞ 鰻とり食せ」
（大伴家持 『万葉集』巻 16－3853）

立秋の前に訪れる「土用の丑の日」。万葉集（最古の和歌集）には大伴家持（奈良時代）が夏バテ防止に精の付くつく「うなぎ」を勧める歌もあり、昔から滋養強壮には、うなぎがよいとされてきたことがわかります。また、香川出身の平賀源内は、蘭学者の他にも、さまざまな肩書き（職業）を持っていたことは有名なお話ですが、その中の今でいうコピーライターのような仕事もしていた時、夏場の経営不振に悩むうなぎ屋からの相談に対して、夏バテの時にはうなぎを食べよう！と「本日土用丑の日」というキャッチコピーを考案しました。その張り紙を店先に貼ると、なんと大当たり。大繁盛したお店の張り紙を他店も真似したことから、土用の丑の日が定着したという説があります。

◇初夏、夏に多い病気・症状「汗疹（あせも）」

多湿の日本では、汗疹（あせも）になりやすい人が多いです。

汗疹の原因は、汗の管の出口のところがつまって、真皮の中に汗が溜まることです。そのため、小さな水泡ができるのですが、皮膚の浅いところであれば、水溶性汗疹、深いところであれば紅色汗疹となります。**症状としては**、水溶性汗疹は水泡ができるだけで、かゆみはありません。紅色湿疹は、よくある赤いぶつぶつのできるあせもで、かゆみがあります。**治療法としては**、高温多湿を避けてエアコンなどにより皮膚が乾燥するようにして、汗の管が詰まらないように清潔にすること。治りにくいときは、大人は皮膚科、子どもは小児科の専門医に相談しましょう。

引用文献：病気わかる事典 成美堂出版（貸出可）

夏のNGワード

みなさん、このセリフに思い当たるフシはありませんか！？

熱中症は、誰でもなる可能性があり、また危篤状態に陥ったり、最悪の場合、死亡することもあります。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。



「おや、なんだか聞いたことも言ったこともあるような…」

1. こまめに水分を取っていますか？

✗「あんまりのどが渴かんけんなあ。」
✗「夜中にトイレに行くんが嫌やけん。」

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなっているため、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。また、体に必要な水分の補給を我慢することは危険です。

2. エアコンを上手に使っていますか？

✗「エアコンは体が冷えるけん嫌いなんや。」
✗「エアコンが使えん。」「エアコンがない。」

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調節すると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらがいない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

3. 暑さに強いから大丈夫？

✗「夏に強いし、暑さをあまり感じんのよ。」
✗「汗をあんまりかかんけん。」

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃す機能も低下しています。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がらずにいないか確認するようにしましょう。

4. 部屋の中なら大丈夫？

✗「部屋の中では熱中症対策や、せんでええやろ〜。」
✗「夜はおひさん照ってないし、なんかせないかんの？」

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンなどを使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

まとめ

高齢者は、①体内の水分が不足しがち、②暑さに対する感覚機能の低下、③暑さに対する体の調節機能の低下、から特に注意が必要です。高温が予想されるときは気象庁から「高温注意情報」が発表されますので、その予想気温や環境省が発表している「暑さ指数」の情報なども参考にし、熱中症対策を行いましょう。

参考：環境庁、消防庁 HP

おすすめリーフレット！

消防庁作成
熱中症対策リーフレット（図書室にて配布）

こちらのパンフレットでは、熱中症の分類とその対処法、熱中症予防のポイントや応急処置の方法など、詳しく書かれています。カバンの中に1枚携帯しておく、いざという時などに役立つでしょう！当図書室でも、配布しております♪



看護師による 知って得する☆ミニ講座

「ちょっと気になる糖尿病
～今日からできる予防方法～」

日時 7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」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

どなたでも
ご自由に
お越し下さい！



♪カレー粉を使ったスパイシーなメニューをご紹介します♪
～塩分を控えたい方におすすめの一品です。ぜひお試しください！～

簡単タンドリーチキン☆

〈1人分〉 エネルギー 150kcal

塩分 0.6 g (日本人の1日あたりの塩分目標量：男性9g 女性7.5g)
※日本人の食事摂取基準 2010 年版より（厚生労働省）

80kcal 塩 1 g

◇材料（2人分）

・鶏もも肉（皮なし）160g	・ピーマン 2個
・こしょう 少々	・パプリカ 1/2個
・塩 少々(0.5g)	・なす 1/2個
・カレー粉 小さじ1	・A こしょう 少々
・無糖ヨーグルト 30g	・塩 少々(0.5g)
・にんにく ひとかけ	・油 小さじ1
・しょうが ひとかけ	・ミニトマト 4個

①にんにくとしょうがは、すりおろす。
②Aを混ぜて作った漬ダレに鶏肉を 30 分漬け込む。
③フライパンで油を熱し、一口大にカットした B を炒め、塩こしょうで味を調える。
④③をお皿に盛り付け、同じフライパンで②の鶏肉を焼く。焼き色がついたらひっくり返す。
⑤フライパンに蓋をし、中火で、中に火が通るまで蒸し焼きにする。
⑥お皿に鶏肉と炒めた野菜を盛り付け、ミニトマトを添えたら出来上がり。

栄養士のワンポイントアドバイス

＊カレー粉などのスパイスをきかせることで、塩分を控えることができます。
＊付け合わせは、旬の野菜を使って彩りよくたっぷりと添えましょう。

からだがよろこぶ
— 今月の使用食材の栄養メモ —

ピーマン（緑黄色野菜）
炒め物にも少し加えれば、美肌作りに役立つ！栄養価の高い野菜で、特に豊富なのはビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。独特のにおいのものとピラジニンには、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があるといわれています。品種改良などの影響か、60 年代半ばのピーマンに比べると、青臭さとともに栄養価も減ってきているようです。

パプリカ（緑黄色野菜）
青臭くなく、生でも焼いても体においしい！カラフルな大型の肉厚ピーマンは、特有の青臭さや苦みはなく、甘みがあってジューシーです。栄養価の面でも、抗酸化作用が高いビタミンCがたっぷり、がん予防に効果があるとされるカロテンも豊富です。生でもおいしく、油を使って調理するとカロテンの吸収率が高まるなど優秀な野菜です。

図書室に引用文献あります！ もっとからだにいい野菜の便利帳（貸出可）