

## 患者図書室「ひだまり」2周年記念イベント

《開催期間 3月10日(月)～4月11日(金)》

テーマ

# 『アドバンス・ケア・プランニング』 について考えよう

いつもご利用いただき、本当にありがとうございます。  
当図書室は、おかげさまで3月5日で2周年を迎えることができました。それに伴い、イベントを開催します。できればみなさん避けて通りたいと思うことを、あえて取り上げてみようと思います。ご興味のある方は、期間中、ぜひ患者図書室「ひだまり」へお越しください。

アドバンス・ケア・プランニングとは  
(Advance Care Planning)

通称 ACP と呼ばれているもので、  
病気により意思決定能力が低下  
した際に今後の治療の進め方や  
最期の迎え方などの目標を定めた  
ケア全体の取り組みを指します。

HP みんなの介護より

## 「終活」&「エンディングノート」書籍特集



成人後見人制度・相続、そのほかセカンド  
ライフ等に関する本も多数揃えております。

現在、「終活」や「エンディングノート」、またそれらに関連する書籍がたくさん出版されています。様々なタイプの書籍やノートが出版、販売されており、一部ではございますが、展示させていただきます。スタッフによるエンディングノートの記入例も併せて展示しておりますので、どうぞゆっくりご覧ください。また、エンディングノートの記入体験もしてみませんか？無料のプリントをご用意しておりますので、ぜひ体験してみてください。

## 「エンディングノート」映画上映会

これはあるひとつの家族の物語。そして、誰にでも訪れる最期の物語。「娘」が撮り続けた膨大な家族の記録。高度経済成長期に熱血営業マンとして駆け抜けた「段取り命！」のサラリーマン。ガンという、ふいに訪れた人生の誤算をきっかけに、彼の最後のプロジェクトが始まる… (Amazon内容紹介より)

- ・上映期間 3/24(月)～3/28(金)
- ・上映時間 ①11:30～ ②14:00～  
(予定) (本編 約1時間半 (93分))
- ・注意事項 映画を觀賞しながらのご飲食はご遠慮ください。  
(図書室内飲食禁止)



出演 砂田 知昭  
撮影・編集・監督：砂田麻美  
★第62回芸術選奨文部科学大臣新人賞  
★第52回日本映画監督協会新人賞  
★第36回報知映画賞 新人賞 他多数受賞

## あとがき

みなさん、こんにちは。受付の大西です。今回はストレスに関するお話でした。私には、実は憧れの精神科医がいるんです。その人の名は、ルーシー・ヴァン・ベルト。アメリカのチャールズ・M・シュルツが描いた「ピーナッツ」というマンガの中のキャラクターです。とにかくいつも強気。自由奔放で言いたい放題な女の子なのですが、時々、精神分析スタンドで基本料金5セントの精神科医をして、チャーリー・ブラウンたちの悩みを現実的で単刀直入にあっけらかんと解決します。

この「ルーシーこころの相談室」は、その相談室でのカウンセリングの場面だけを集めた本で、私のお気に入りの本です。普段の私たちの生活においても、誰かの的外れのような助言が、実は小さな悩みを解決する鍵を握っているものなのかもしれません。

受付 大西 奈緒子

【心の相談室5セント 医師(在)室】  
人生はとてつらい

大きくなってもちっとも楽になりそうにないっていうおそろしい予感がするんだ

自分を守る方法があるかな？

ヘルメットかぶってみたら…5セントいただきます！

「ルーシーこころの相談室」角川書店  
チャールズ・M・シュルツ

▶今月の特集は、「ストレスの話。」「患者図書室「ひだまり」2周年記念イベントのご案内」です！

みなさん、こんにちは。こもれび3月号です。  
朝夕、だんだんと日が長くなってきましたね！



# こもれび

2014年3月号 Vol.16



## 〈今月の特集〉

### ストレスの話

## 患者図書室「ひだまり」 2周年イベントのご案内

テーマ「アドバンス・ケア・プランニング  
について考えよう」

## ヘルシーレシピ 豆乳プリンのいちごソース

### 《患者図書室「ひだまり」の活用方法》

- ・「説明を受けただけで、よくわからなかった…」
- ・「聞きたいことを聞きそびれてしまった…」
- ・「同じ病気を体験した人の本が読みたい」
- ・「病室を離れて気分転換したい」
- ・「外来や検査の待ち時間の時間つぶしをしたい」

上記のような時には、「ひだまり」の本を活用してみませんか？患者さんや、みなさんの不安や疑問など、少しでも解消できるかもしれません。どうぞ、お気軽にお越しください。

- 場 所/本館1階 総合案内となり
- 利用時間/平日9時～17時



### 〈私のおすすめの一冊〉



患者の顔の見える病理医からのメッセージ  
(堤寛著、三恵社)

「病理(びょうり)って何なの？」と思っている人にはもちろん、「〇〇科の〇〇先生に診てもらっているから、病理なんてどうでもいいわ」という人にもお奨めしたい本です。

「病理」は、ときには「料理」と勘違いされて、「ああ、給食関係の人なんですね」といわれることもあります。患者さんとお話する機会がほとんどないので、馴染みがないのも仕方ないかも。この本には、患者さんと積極的に向き合っている数少ない病理医からの貴重なメッセージが綴られています。

前半には、病理医の役割を具体的に述べてありますが、「すこし取っ付きにくい」と感じられる方には、先に第5章の「患者さんとの交流」を読まれることをお奨めします。患者さんとの触れ合いを通して、どんな仕事ぶりか興味湧いてくると思いますよ。そのあとで第1章からお読みになると理解しやすいでしょう。

どのようにして病気の診断をしているのか、その過程について詳しく解説してあります。わずか3ミクロン(ミクロン=1000分の1mm)前後の薄い標本を作り、病理診断を技術的に支えてくれる臨床検査技師、細胞診判定を専門とする細胞検査士についても紹介しています。

一般の方に病理(医)の存在を知っていただく格好の書だと思います。患者図書室には、本書のほかに「わたしの病気は何ですか？」(近藤武史・榎英介著、岩波書店)もありますのであわせてご一読ください。

病理科部長 荻野 哲朗

# ストレスの話。



臨床心理士 島津昌代

現代では「ストレス」社会といわれるくらい、日々「ストレス」という言葉を耳にします。では、「ストレス」とは一体どんなものなのでしょう。

## ◎ストレスって何語？

元は、物理学の用語で、物体の外から力が加わって歪む状態を表すものでした。それが生命に生じた歪みの状態を表す言葉として使われるようになりました。今では、ストレスとは体の外から加えられた各種の有害な原因に応じて体内に生じた障害と、これに対する防衛反応の総和と考えられています。つまり、体に影響を与える現象すべてを併せて、ストレスと言います。

## ◎どんなものがストレスとなるの？

ストレスを引き起こすもの(原因)を「ストレッサー」といい、大別すると、(1)物理的的刺激、(2)化学的的刺激、(3)生物学的的刺激、(4)心理・社会的刺激の4つに分けられます。

(1)の物理的なものには、寒さや暑さ、騒音などがあり、(2)の化学的なものには、放射能、アルコール、ニコチン、タールなどの化学物質があります。実は、お酒やたばこは体にとって強いストレッサーなのです。(3)の生物学的なものには、細菌やウイルス感染があてはまります。

このようにストレッサーが心身にストレスをためると、いろいろな病気を引き起こすのですが、人間にとっては、(4)心理・社会的刺激から受けるストレスが多くあります。何かと人間関係が大変ですよね。

## ◎ストレスのメカニズム

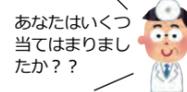
ヒトのこころや体のはたらきは、複雑に絡み合っていますが、これらは脳が中心となって調節しています。情動、内分泌、自律神経、免疫、運動、記憶、そのほかたくさんのはたらきがありますが、生体がストレッサーにさらされると、これらのはたらきが影響を受けることになります。そして、受けるストレスが過剰になると、病気としてあらわれるのです。

## ◎ストレスって悪者なの？

違います！確かに過剰になると病気になったりしますが、その手前のサイン(警告)を見落とさなければ、逆に心身を守ることができるのです。また、適度なストレスを受けることで心身は鍛えられもします。雑草のたくましさを見習いたいですね。



# 1. まずは、チェックテストであなたの心の状態を調べてみましょう。



あなたはいつ当てはまりましたか？

- 1. 寝つきが悪い。
- 2. 早く目が覚めてしまう。
- 3. 寝起きが悪くなった。
- 4. 頭痛がある。頭が重い。
- 5. やる気が起こらない。
- 6. 何にも感動しない。
- 7. 肩こりや眼の疲れがある。
- 8. 妙にあせる気持ちになることがある。
- 9. ささいなことで腹が立つ。
- 10. 根気がない。
- 11. うつ状態がつづく。
- 12. 飲酒量が増えた。
- 13. 仕事の量のわりに疲れが多い。
- 14. 何事も失敗するような気がする。
- 15. 義務感や責任感ばかり先行する。

√(チェック)の数で心の疲労度合いを調べます。

0〜4個 ストレス解消が上手です。このままの調子でがんばりましょう。

5〜10個 少し疲労がたまっています。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

11〜15個 疲労がたまっていて少し危険な状態。医師に相談しましょう。

# 2. 覚えていてください！「ストレス」には良いストレスと悪いストレスの2種類あることを！

「ストレス」と聞くと、もう、なんだか嫌だなあと感じてしまいますが、それは、一般的な「悪いストレス」のことです。つらい状況の中でも、「やらなければ」と自分を強く追い込んで過剰行動を続けたときに生じるストレスです。反対に、新しいこと、目標や夢への挑戦している時、自分を高めていく過程にエネルギーとなる良い刺激が「良いストレス」です。ですので、ストレスは「悪者」ばかりではないのですよ！また、「良いストレス」は、自分自身の成長にもつながります。

## 《悪いストレス》

- ・働き過ぎ・不安や恐怖
- ・人間関係での疲れ
- (例)
- ・体の不調や病気
- ・免疫力の低下、心身症などを引き起こす



## 《良いストレス》

- ・目標・夢・スポーツ
- ・良い人間関係など
- (例)
- ・オリンピックを目指して日々努力する！
- ・資格試験や志望校の合格のために、毎日勉強する！



## そのほか、食べるくすりも Good!

精神的に不安な状態になると、セロトニンが不足しているようです。バナナには、他の食品より断然多いセロトニンが含まれており、精神を安定させ、イライラやストレスを解消してくれます！また、ビタミンCはストレスをやわらげる効果があるので、朝などに、バナナと100%のオレンジジュースを組み合わせ、摂取してみましょう！



## 食事や睡眠が満足にとれなくなったり、意欲や気分が2週間戻らなかった時は…

通常は精神科、体調不良(過呼吸・潰瘍・過敏性腸症候群・気管支ぜんそくなど)が気になるようであれば心療内科を受診しましょう。心の不安や葛藤をじっくり話したい方は、カウンセリングを受けてみましょう。

参考文献 ケアする人も楽になる認知行動療法入門 1.2 伊藤 絵美 医学書院 精神科・心療内科の上手なかかり方わかる本 渡辺 登 講談社 昔ながらの薬はほん おばあちゃんの知恵袋 特別編集 宝島社

# 3. 友人に悩みなどを相談してもスッキリしなくなってきたら…そんな時、専門家を利用する前にできることがあります！

ストレスに対して意図的な対処をすることを「コーピング」といいます。例えば…

	ストレス反応	コーピング
例①	知らず知らずに過食	「ケーキ食べまくってやるー!!」と意図的にケーキを食べる
例②	涙を我慢しても涙がこぼれてしまう	「いっそのこと、泣いちゃおう!!」と半ば意図的に泣く

です。自分の中のストレス反応を自覚したうえで、意図的に何かをするのであれば、それはすべてコーピングとなります。

## 無意識のうちにできているコーピング



- こんなコーピングも◎!
- ・銭湯に行って、大きなお風呂に入る!
  - ・新聞紙を思いっきりビリビリに破く!
  - ・香川を脱出して、県外へ弾丸旅行!

ちょっとしたことでいいので、意図的に使えるコーピングをたくさん用意しておきましょう。



# 《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します!

## テーマ「誤嚥(ごえん)」

「誤飲」「嚥下」と同じ意味じゃないの?



食べたり飲んだりしようとした時に、**飲食物が食道ではなく、気管に入ってしまう事**です。

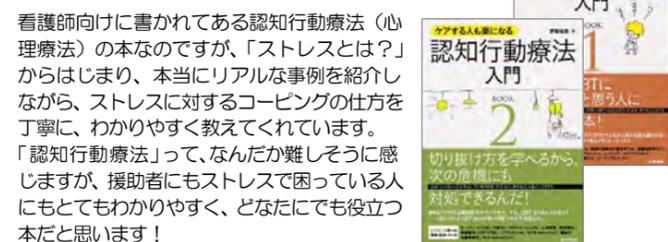


飲み物を飲み込む力が弱かったり、飲み込む神経の働きが悪かったりすると起こりやすいです。飲食物が気管に入ると激しくむせるのは、それを押し出そうとするからです。飲食物だけでなく、唾液が気管に入る場合も。口から肺に細菌が入ることで、病気を引き起こすきっかけにもなります。また、**誤飲は、飲食物ではない異物を飲み込んでしまうこと**。嚥下は、**飲み込むこと**です。発音も似ていたり、同じ漢字を使っていたりするため、混同されやすい単語ですので、注意してくださいね。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案 勁草書房

## おすすめ BOOK!

ケアする人も楽になる 認知行動療法入門1&2



## 看護師による 知って得する☆ミニ講座

3月19日(水)・20日(木)  
「手術後早く元気になるポイント  
～痛みを取り除いて、早く動こう～」



次回 4月23日(水)・24日(木)

「大切な家族が倒れたら(仮)」



予約不要  
参加無料  
です!

時間 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



日赤のヘルシーレシピ vol.16

## 豆乳プリンのいちごソース

いちごの美味しい季節になりました♪豆乳と寒天を使ったプリンに、甘酸っぱいいちごソースをかけてみてはいかがでしょうか?



簡単手作りデザート  
〈1人分〉エネルギー 140kcal

バナナ1本  
エネルギー 約80kcal

## ◇材料(4人分)

○豆乳プリン ・豆乳 400g ・生クリーム 40g  
・砂糖 20g ・粉寒天 1.5g (小さじ1.5杯)

○いちごソース ・いちご 80g ・砂糖 20g ・レモン汁 小さじ1  
飾り用いちごはお好みで

- <作り方>
- ① 鍋に豆乳と粉寒天を入れて、火にかけよく煮溶かします。
  - ② 沸騰したら、砂糖と生クリームを入れかき混ぜます。
  - ③ 粗熱がとれたら、プリンカップや器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。
  - ④ いちごと砂糖をミキサーにかけて、レモン汁を加えて、いちごソースにします。(いちごと砂糖を電子レンジで加熱して果肉がしっかり残ったソースもよいです)
  - ⑤ 豆乳プリンにいちごソースといちごを飾り付けます。

♥レッツ! ・豆乳プリンには、季節の果物で(キウイ・オレンジ・ブルーベリーなど)ソースをかけても良いアレンジ♥  
ですし、抹茶やチョコレートを入れて、抹茶プリンやチョコレートプリンにもアレンジできますよ!

