

《患者図書室「ひだまり」利用案内》



↑ 患者図書室「ひだまり」正面の様子

↓ 室内の様子



現在、本の貸出を行った際に、本にアンケート用紙を挟んでおります。先日、返却された本の挟まれてあったアンケート用紙に、「本の借り方を、皆さん知らないと思います。」という貴重なご意見をご記入頂きました。ですので、今月号の特集では、患者図書室の利用方法を Q&A 形式で簡単にご説明したいと思います。

Q えっと…、どこに図書室があるの？
A 患者図書室「ひだまり」は、本館 1 階、正面玄関入ってすぐ、総合案内の隣にあります。

Q 開室時間と休みはいつですか？
A 開室時間は平日午前 9 時～午後 5 時です。休みは、土、日、祝日、年末年始、日本赤十字社創立記念日（5 月 1 日）です。

Q シャトルバスの待合室って聞いたけど？
A はい。待合室として新たな役割を担います。発車時刻まで、図書室内の本など読みながらゆっくりお待ちください。

Q どうやったら、本や DVD を借りられるの？

A まず、本の貸出には**高松赤十字病院の診察券が必要**です。診察券をご提示頂いたあと、図書貸出申込書にお名前や住所等を記入して頂き、貸出のお手続きが完了しますと（約 5 分程）、その日から貸出が可能となります。**入院患者さんの場合は、腕のリストバンドが診察券の代わり**となっています。

Q 貸出日数・冊数を教えてください。
A 本、DVD は 1 人 2 冊（本）まで、2 週間借りられます。返却期限より早く本の返却をされても構いません。

Q 家族が診察券を持っているので、その診察券で私が本を借りてもいいですか？
A 診察券のご本人様のみ、その診察券でご利用頂けます。またお見舞い等の方で、診察券をその日にお持ちでなくても、当院で 1 度でも受診されたことがありましたら、貸出は可能です。

医療の本がメインの図書室ですが、健康・暮らしの医学本や DVD、小説もありますよ！



患者図書室内で読書や新聞の閲覧は、どなたでも自由にご利用頂けます。また本等の返却時は受付スタッフにお渡しください。患者図書室が閉まっている時は、本館 1 階 守衛室前にある「図書返却ポスト」に本を入れて下さい。



あとがき

今月号の特集《患者図書室「ひだまり」利用案内》は、本を借りてくださった際にお渡ししている、アンケート用紙にご記入いただいた貴重なご意見から作成させていただきました。これからも、貴重なご意見をもとに、患者図書室「ひだまり」を改善、充実させていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、現在、世間の子ども達は夏休み真っ只中ですね。大人になって、読書感想文を書かなくても良くなった今、この時期になると、自ら進んで私も読書しようかな！と思うようになりました。現在読みたい本は、柳原白蓮の関連本です。そうです、朝ドラで話題の方です。ドラマを通して白蓮の存在を知ったのですが、大正三美人というところ、おとなしそうで儂な雰囲気を持っている人が、姦通罪のある時代に命がけて生き抜くところなどに惹かれて、白蓮の人生を読みたいと思いました。7 月 24 日現在、市の図書館でも人気のようで、予約人数がいっぱい！私は早く読みたいので、ちょっと待てそうにありません。(笑) 本屋さんで買おうかなと思っています。楽しみです♪

受付 大西 奈緒子

▶今月号の特集は、「尿漏れの予防と対策」、「患者図書室ひだまり 利用案内」です！

みなさん、こんにちは。こもれび 8 月号です。今年の夏は、どこにお出かけされますか？



こもれび

2014 年 8 月号 Vol.21



〈今月号の特集〉

尿漏れの予防と対策

患者図書室「ひだまり」利用案内

ヘルシーレシピ 和風おろしハンバーグ

《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

／利用しよう！／



《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。

〈私のおすすめの本たち〉



お薦めの本について書いてください。そう依頼を受けたものの、困ったことに最近本を読んでいません。そこで、これまでに読んだ本の中からという作家から選ばせてもらいました。私は司馬遼太郎が好きで、一時期読み漁っていました。

梟の城、功名が辻、国盗り物語、関ヶ原、夏草の賦、義経、坂の上の雲、城塞、霸王の家、項羽と劉邦、箱根の坂など NHK のドラマになったようなものも読みました。

司馬遼太郎の著作の中で徳川家康関係が出てくる場合、あまり好意的な表現をされていません。家康は吝嗇（ケチ）、腹黒い狸、閉鎖的、（信長や秀吉の）模倣で天下人となったというような表現をされているのですが、それらと並んでよくかかれていた内容が「家康は健康オタクであった」というようなものがあります。

関ヶ原の合戦終了後に、各武將に「あわてて生米を食い、痛めたりしないように米をよくよく水にひたしおき、戌（午後 8 時）になってから食せよ」と伝令させたとか、家康は『和剤局方』などの薬学書、医学書の研究を重ね、万病円、八味丸、紫雪、六味湯、蘇合円など自分自身で薬を調合、処方していたというようなことも書かれています。

また家康は常に食事に気を遣い、麦飯を好んで食べていたそうです。麦飯はビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素をバランス良く含む健康食材であり、よく噛むようになるため、脳の活性化や食べ過ぎ防止にも効果的な食事です。

食べる方だけでなく、適度な運動として家康は鷹狩りを好みました。一年中早朝から山野を駆け回り、起伏の激しい山野で行う鷹狩りは、足腰を鍛えられる他、後の食事もおいしく食べられ、深い睡眠を得られます。そうすると免疫力が高まり、病気にもなりにくくなります。必要かつ十分な栄養摂取、適度な運動、予防や早期治療など、現代人にも必要とされるものではないでしょうか。

幼少期に織田、今川の人質となり、苦勞人として知られる家康ですが、不摂生な生活を送っていたら、江戸幕府創設も天下太平も為し得なかったかもしれません。日々養生を続け、健康で長生きしてこそ、何事も為し得る。家康の生涯からはそのように思えます。

最後に、あまり「お薦めの本」というタイトルとかけ離れた内容になってしまいましたが、どの作品も面白いです。一度手にとって読んでみることをお薦めします。「関ヶ原」では、今の NHK 大河ドラマの黒田官兵衛（如水）が最後を締め切っている感慨深く感じました。

経営企画課係長 崎川 雄介

尿漏れの予防と対策

WOC相談室 皮膚・排泄ケア認定看護師 山本 由利子

さまざまな排尿障害の中で、尿漏れは日常生活の質（QOL）を低下させてしまう憂鬱な症状です。正常なら膀胱にたまった尿を保持でき、トイレまで我慢できますが、その途中で漏れてしまう状態です。尿漏れには、原因となる病気がある場合や、体が不自由なためにおこる場合などさまざまタイプがあり、対処方法が違います。

＊**腹圧性尿失禁**：くしゃみや咳、歩くなど腹圧がかかることをすると、骨盤の底を支える筋肉がその圧に負けてしまい尿が漏れるタイプです。寝ると腹圧がかからないので漏れません。膣からのお産後や前立腺の手術後、高齢で筋肉が弱ってくると起こりやすくなります。予防にも対策にも弱った骨盤底筋を鍛えなおす筋トレ「骨盤底筋訓練」を行います。内服薬や手術をする方法もあります。

＊**切迫性尿失禁**：膀胱が小さく敏感なため、少量たまって強い尿意を催して漏れるタイプです。夜間、寝ていても2回以上トイレのために起きる場合があります。内服薬が効果的です。

＊**機能性尿失禁**：泌尿器的な病気がないのに、トイレまで歩いたりパンツをおろしたりする排泄動作が制限されるためにおむつに排泄している状態です。本当の失禁ではありませんので、尿意をうまく伝えられて介護・看護者がタイミングよくトイレや尿器の使用を介助できれば失禁せずに過ごすことができます。

以上、おもな尿漏れのタイプを述べてきましたが、日常生活でも足腰を冷やさない、水分を多くとりすぎないなどの注意が必要です。よくありがちな間違いとして、漏れてはいけないと尿意を感じると30分くらいでもすぐにトイレに行く人がいます。そうすると膀胱が十分膨らまないで、ますます膀胱が小さくなって悪化してしまいます。すぐにトイレに行かず少し我慢してみることも大切です。

現在、医療系の学会、例えば日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会、日本排尿機能学会などでは排尿や排便の問題を解決するために、活発な研究発表が行われています。尿漏れや便漏れは決して「あきらめる」症状ではなく、「病院で相談できる」症状です。WOC相談室は看護師ですので、気軽に相談できと思うので、おひとりで悩まずに相談してみませんか？

※WOCとは、「Wound（創傷ケア）」「Ostomy（ストーマケア）」「Continence（失禁ケア）」の略です。

《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「ステロイド」

強い副作用のある
ちょっと怖い薬ですね？



炎症を抑えたり、免疫の働きを弱めたりする薬です。**適切に使用すれば、問題のない薬**です。



炎症を抑えたり、免疫の働きを弱めたりする薬です。腎臓の上の方にある副腎皮質という所でできるホルモンの成分をもとに作られています。適切に使わないと体に影響が出るため、必ず指示通りに使ってください。適切に使い、反応に注意していれば心配はいりません。強い副作用があり危険な薬だと思ひ込み、過度に不安を抱く人が多いです。この誤解のために、患者の勝手な判断で使う量を少なくしたり、途中で使用をやめたりすると治療効果をなくし、反対に副作用の危険性が高くなることがあります。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案 勲章書局

尿漏れは男女ともに有りうる症状です！



男性は尿道近くの前立腺組織が肥大し、尿が溜まりすぎて漏れが起こり、女性は妊娠・出産、加齢によって尿道がゆるんで尿漏れを起こす人が多いのが現状です。尿漏れが女性に圧倒的に多いのは、女性の尿道が男性に比べて短く、出産等により骨盤底筋（こつぱんていきん）という筋肉の力の低下が重なって、尿漏れが起こりやすいと考えられています。



弱くなった骨盤底筋を鍛えて、尿漏れを改善しよう！

仰向けの姿勢

朝晩、布団の中で行えます



- ①まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- ②次に、ひざを少し立て、身体をの力を抜き、肛門と膣を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。

座った姿勢

家でテレビを見ながらできます



- ①床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐにのびし、頭を上げて前を見ます。
- ②肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。

- ①肩の力を抜き、お腹に力が入らないようにします。オナラを我慢するつもりで、肛門に力を入れたり抜いたりします。

バスや電車の中でもできます

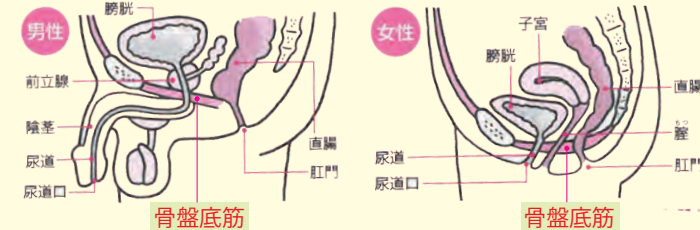


男性は…



目安は、締めたまま5秒×5回を1セットとし、1日10セットです。
1ヵ月から3ヵ月、がんばって続けると、軽い尿漏れの改善が期待できます！

骨盤底筋（こつぱんていきん）は男女にあります。って、…、そもそも骨盤底筋ってなに？



出典 別冊 NHK きょうの健康 女性の尿トラブル P41

骨盤底筋とは、いくつかの筋肉や靭帯、筋膜などからできている筋肉群のことで、排尿、排便などに大きく関係しています。この骨盤底筋の筋力が弱まると、尿道を締める力が弱くなるため、尿漏れが起こります。

《WOC相談室への相談のしかた》

お一人に時間をお取りしますので完全予約制です。外来受付で「WOC相談室を予約したい」と、どうぞお気軽にお申し出ください。

■相談日時

・月曜日～金曜日
9時～14時頃まで

■受付場所

- ・尿に関する相談：泌尿器科外来受付
- ・便に関する相談：外科外来受付

＊尿失禁に関するパンフレット類

WOC相談室前のラックに置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。

恥ずかしことではありません。プライバシーも守りますので、ご安心下さい！



参考文献・イラスト
さあ！始めてみましょう 今日からできるシリーズ1、7 大鵬薬品工業株式会社
別冊 NHK きょうの健康 女性の尿トラブル



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.21

★和風おろしハンバーグ★



鶏ひき肉と豆腐を使った、エネルギー控えめのハンバーグです。夏バテ気味で食欲が出ないこの時期、おろしポン酢であっさりとし召し上がってはいかがでしょう♪

（1人分） ・エネルギー 210kcal
・塩分 1.5g



＝エネルギー 80kcal
＝塩分 1g

<材料（4人分）>

鶏ひき肉	240g	パン粉	20g	大根	320g
木綿豆腐	160g	生姜	少々	大葉	2枚
玉ねぎ	200g	塩	小さじ 1/2	ポン酢	適宜
大葉	適宜	サラダ油	大さじ 1	つけ野菜	
卵	1個	料理酒	適宜	アスパラ・きのこ・トマトなど	

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りし、フライパンで炒め、冷ます。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで約2分温めて、水けをきる。
- ③ひき肉に①・②と刻んだ大葉・溶き卵・パン粉・おろし生姜・塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、丸く成形する。
- ④フライパンを熱してサラダ油をひき、ハンバーグを並べて、中火で焼く。焼き色がついたら返して両面を焼き、つけ野菜のきのこやアスパラも入れて料理酒をふり、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ハンバーグとつけ野菜をお皿に盛り付け、大根おろしと刻み大葉をのせ、ポン酢を添える。

ポイント

- ♪ 旬の野菜で、彩り良い一皿にして、野菜も一緒に摂りましょう。
- ♪ 鶏ひき肉は、もも肉よりもむね肉を選ぶと、脂質を減らすことができます。
- ♪ ケチャップソースや照り焼きソースで子供も喜ぶハンバーグになりますよ。

