

# 発表!! 患者図書室「ひだまり」 年間貸出ランキング 医学書・一般書ベスト10 🍌

患者図書室「ひだまり」は、3月5日におかげさまで3周年を迎えました。本当にありがとうございます。 今回、2014年3月から2015年2月末までのひだまりでの本の貸出し件数を集計し、ここに『2014年 患者図書室「ひだまり」貸出ランキング 医学書・一般書ベスト10』を発表いたします!

母乳育児ビギナーで 奮闘中のママが共感 しながら読み進めら れます!



治療に臨む方、再発 が心配な方、健康長 寿を願う方におすす めします。

# 《医学書編》

# 1 母乳のお悩み解決 BOOK

- 2. 初めてママの母乳育児 $\,$ 安心 BOOK
- 3 ガンを消す食事完全レシピ166
- がんに効く食事
   がんを悪くする食事
- 5. 本気で治したい人の コレステロール対策
- 6 トイレが近い人の読む本
- 7. よくわかる血糖値を下げる 基本の食事
- 8. 心筋梗塞・狭心症の ベストアンサー
- 9 腰部脊柱管狭窄症・ 腰椎椎間板ヘルニア
- 10 甲状腺の病気の最新治療

### 《一般書編》

# 1 おちゃめな老後

- ためしてガッテン 増刊健康プレミアム
- 3 長生きのコツ
- クロワッサン Special 4. こんな生活習慣で病気にならない
- 6 日野原重明 101歳の金言
- 7. トリペと 妊娠、はじめました
- 8. 体のココを温めると 病気は治る!若返る!
- 9 鎌田式健康ごはん
- 10. 絵解き世界一ホッとする 尼さんのいい話





イラストレーター 田村セツコさんの ユーモアあふれる 生き方ヒント集。



高い人気をほこる 番組の一冊まるご 気に毎日を過ご元 ための知恵を集め たベストセラー本

#### 番外編

### 《 DVD 編 》

- 1. 大腸がん 早期発見で徹底治療
- 2. ペコロスの母に会いに行く
- 3. 酒飲み上手は健康上手



人気健康番組のDV D。本を読むのは苦 手…という方におす すめ。その他テーマ も揃えています。

#### ∖スタッフが見かける!/

### 《室内でよく利用される本編》

1. 家庭医学大全科(貸出不可)

- 2. 図解すぐわかる 検査値の読み方
- 3. くすりの事典 / 日本医薬品集 など



もしかすると、 総合で1位かもし れない利用率の高 さです!複写され る方大多数です。

### あとがき

患者図書室「ひだまり」が3周年を迎えました。

3年というと、『桃栗3年柿8年』という言葉をよく耳にします。果樹を植えてからその実がなるまで相応の年月を待たなければならないことから、何事も成し遂げるまでには相応の年月が必要という例えですが…患者図書室オープンから3年。オープン当初、どのぐらいの人が図書室を利用してくれるだろうかと不安な気持ちでいっぱいでしたが、現在、毎月500人あまりの方々が図書室を利用してくれています。桃や栗の実がたくさん実っているように思われます。次は柿の実を実らすために、もっと親しみやすく利用しやすい患者図書室を目指して頑張っていきたいと思います。▲

ちなみに『桃栗 3 年柿 8 年』の続きですが、(いろいろな説があるみたいですが…)『梅はスイスイ 13 年、 ゆずの大バカ 18 年、ミカンのマヌケは 20 年』などと続くみたいです。司書 緒方 理恵

# ▶今月の特集は、「こころのSOSに気づいたら」、「発表!!患者図書室『ひだまり』年間貸出ランキング」です!

みなさん、こんにちは。こもれび3月号です。 出会いと別れの季節がまたやってきましたね。



# こもれび

2015年 3月号 Vol.28



# 〈今月の特集〉

こころの SOS に気づいたら 臨床心理士 葛西 真樹子

発表!! 患者図書室「ひだまり」 年間貸出ランキング 医学書・一般書ベスト 10

日赤のヘルシーレシピ 菜の花と桜えびのパスタ

#### ≪患者図書室「ひだまり」の活用方法≫

- ●------●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●----●---<
- ・「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
- ■シャトルバスの待合室となっております。

# 〈私のおすすめの本〉

『スパイス、爆薬、医薬品 世界史を変えた

17の化学物質』

(中央公論新社)

P・ルクーター /J・バーレサン (訳) 小林 カ

学生時代に「化学」と「世界史」を勉強しましたが、あまり良い思い出はありません。どちらも複雑な化学記号や過去の出来事の名称を覚えるのに苦労したことは覚えていますが、2つの科目の関係性など考えたこともありませんでした。

この本は、そんな関係の無さそうな「化学」と「世界 史」とを結合させた本です。副題の通り、「世界史を変 えた17の化学物質」について、化学者の目から書いて あります。この本の特徴は、各化合物の化学構造式が書 いてあり、性質や機能の違いを化学的にも説明していま す。難しい化学構造もありますが、毒と薬が化学構造的 には似ていることや、全く関係のない物質の化学構造に 共通点があることが分かります。化学構造式を覚えるこ とは大嫌いでしたが、絵として見てみると結構おもしろ いなと思いました。

また、「化学」がいかに世界に貢献してきたかが分かりやすく書かれています。大航海時代の香辛料やビタミンC。奴隷制のもととなった砂糖栽培や綿花栽培。戦争を一変させた爆薬の発明。爆薬の原料の窒素化合物を空気から生産することを可能にした窒素固定法。フェノールによる消毒法の開発による医療現場の革命。そのフェノールからのプラスチックの開発。加硫ゴムの発明とゴム製品。柳の樹皮成分から誘導されたアスピリン。細菌感染症に対して奇跡の治療薬となったサルファ剤やペニシリン。女性の社会進出を後押しした避妊薬。アルカロイド物質と繰り返される戦争。古代ギリシャ社会を支えたオリーブ油。フロン、DDT、PCBといった有機塩素化合物による快適な生活と、その一方で問題となる環境破壊。

全17章と項目は多岐にわたっていますが、各章の順番は互いに関連するようになっているので、物語のように読み進めることができました。「化学」と「世界史」の過去の断片的な記憶がつながっていくので楽しかったです。できれば、学生時代にこれを読みたかったです。

病歴・図書係長 鈴木 尚子



#### こころの SOS に気づいたら

### 臨床心理十 葛西 真樹子

こころが SOS を出すというのは、どんな状態を想像しますか?気分が落ち込むことは、誰し も経験したことがあるかと思います。気分が落ち込むことは、必ずしもこころの SOS ではあ りませんが、落ち込んだ状態が長く続き、日常生活に支障をきたしても、精神的な問題で医 療機関を受診することに抵抗感がある、あるいは、こころの SOS に気づかず、ひとりで苦し んでいる方がいらっしゃいます。

気分が落ち込んだ時に、私たちはその人の精神力の問題のように考えてしまうところがあ りますが、その人個人の精神力ではどうすることもできないことも少なくありません。自分 でなんとかできると決めつけたり、なんとかしなくてはと思いこんだりせず、気軽に、しか も納得いく形で専門家に相談することが大切です。

そこで、専門家に上手に出会い、こころの SOS に対処するポイントをご紹介します。

#### 1. こんな症状はありませんか?

# 《食事》 《意欲・気分》

# 《睡眠》

- 食欲がない 味がわからず、
- おいしいと感じない
- 食べ過ぎる

- ・寝つきが悪い
- 朝早く目が覚める ・途中で目が覚める

#### やる気が出ない 漠然とした不安 がある

気分が落ち込む

# ポイント1 『2 週間以上続く』

これらの症状は、一時的に、 というのはよくあることで すが、『2週間以上続く』と 生活に支障が出てきますの で、受診を考えましょう。

# 2. 医療機関で相談しよう

#### (1)診療科の違い

# 心の症状…

不安、抑うつ、不眠、 イライラ、幻覚、幻聴、 妄想など。

# 精神科

"心の症状"を対象 "身体の症状"を心身 に診療する診療科 両面から治療する △ 診療科

受付

#### 心療内科 身体の症状…

がんや、炎症はないが腸 の動きに異常があり、そ の為に腹痛や便秘・下痢 などの症状が出るなど。

間違いやすい!

パーキンソン病や脳梗塞、認知症など、脳や脊髄、神経、 筋肉に障害があり、体が不自由になる病気が対象の内科

🧩 メンタルクリニック…精神科への抵抗感を和らげるために、診療科名を言い換えた医療機関

#### (2) あなたにとっての「いい」医療機関

精神科、心療内科と受診する科が決まったら、次は どの病院の科にするかを決めましょう。 各病院のメリット、デメリットについてまとめて みました。



		11 11
	メリット	デメリット
精神科クリニック	<ul><li>・駅前など便利な場所にあり、通いやすい</li><li>・夕方、週末の診察もある</li><li>・新設されたクリニックも多く、キレイ</li></ul>	<ul><li>・予約が取りにくい場合がある</li><li>・入院施設がない</li><li>・治療法が限られる</li></ul>
精神科病院	<ul><li>・予約なしでも受診できる</li><li>・社会復帰プログラムなど、福祉面の サポートが充実している</li><li>・より専門的な治療に専念できる</li></ul>	<ul><li>・交通の便が悪い</li><li>・閉鎖的な環境というような悪い</li><li>印象を持たれることもある</li></ul>
総合病院の精神科	・総合的な医療が受けられる ・持病の担当科と他科との連携も可能 ・最新の設備が充実している	・待ち時間が長い ・受診日によって担当医が変わる ・総合病院での精神科が減少傾向
大学病院の精神	・専門性の高い治療が受けられる場合がある ・持病の担当科と他科との連携も可能 ・入院も可能 ・最新の設備が充実している	<ul><li>・待ち時間が長い</li><li>・担当の医師が変わる場合もある</li><li>・若い先生も多く、同意の上で研修医が診察に同席することもある</li></ul>

※医療機関により運営方法は異なります。受診したい医療機関にお問い合わせ頂き、ご確認下さい。

# ポイント2『利便性』

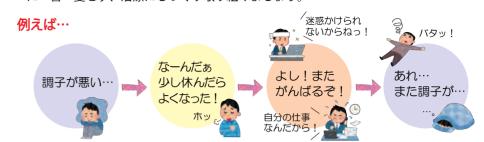
地元の病院では周りの目が気になる… という方もいらっしゃいますが、継続 して通院できるよう『通院しやすさ』 といったポイントも大事です。

# ポイント3『しっくり感』

人間同士なので相性があります。すぐに 信頼できる医師に出会えないかもしれま せんが、『一人の信頼できる医師にじっく り相談を続ける』ことがとても大切です。

### (3) 「いい」医療機関が見つかったら、今度はじっくり治す!

病気は、多くの場合、一進一退を繰り返しながら回復します。症状が改善し、よくなっ たように見えても、なにかのきっかけで悪化することも珍しくありません。症状の揺れ に一喜一憂せず、治療にじっくり取り組みましょう。



# ポイント4『目安は活力と退屈感』

頭の疲れが取れてくると、まだ体力が戻ってないのに「これ以上、職場 に迷惑をかけられない!」と復職を焦ります。仕事の義務感、責任感で はなく、『活力がわき、退屈感がでてきてから復職』を考えましょう!



# 3. 周りの方ができること

#### (1)病気を理解する

心身のエネルギーが低下しているときには、休養が 一番です。「怠け」ではなく、辛くて動けない状態で あると理解し、エネルギーを消耗させないように配 慮しましょう。

# 《NGワード》

★「がんばれ!」

直接的な励ましや、これらに

類した態度も厳禁です!

X「気の持ちようだよ」

★「せっかく、あなたの ためにしたのに…」

# (2) 「見守りましょう」は、なにもしないことではありません

無理になにかをさせようとしたり、干渉するのではなく、 活動のエネルギーが高くなるまで、じっくり待ってみましょう。



#### (3) そばにいて生活を支える

回復のために大切な服薬や生活リズムに目を配り、本人がいつ でも軌道を修正できるよう、さりげなくサポートしましょう。



引用文献:「精神科・心療内科の上手なかかり方がわかる本」渡辺 登・著(講談社) 参考文献:「よくわかる最新医学 うつ病の最新治療」 関谷 徹・著(主婦の友社)

# 《医療のコトバを学ぼう》

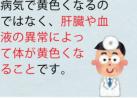
病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します!

# テーマ「黄だん(おうだん)」

体が黄色くなる 病気ですよね?



病気で黄色くなるの ではなく、肝臓や血 液の異常によっ て体が黄色くな



# 看護師による 知って得する☆ミニ講座 ●3月18日(水)・19日(木)

ぜひ参考にして頂ければと思います。

おすすめ BOOK !

(健康ライブラリーイラスト版)

「子どもの急な病気(症状) ~こんなときどうするの?~」

・精神科・心療内科の上手なかかり方がわかる本

こころの不調や病気になった時、体の場合とは違

い、これという判断基準がないことや、「精神科」

への漠然とした不安から、なかなか精神科や心療

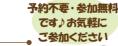
この本は、精神科や心療内科へ行くきっかけや、

受診時、治療法、治療費などの不安や疑問にやさ

しく答えてくれています。症状が重くなる前に、

内科に行くことができない方はいませんか??

●4月15日(水)・16日(木)



精神科・心療内科の

□ 時間 11:30~12:00 □ 場所 本館 1 階 患者図書室「ひだまり」

「上部内視鏡検査について(仮)」

≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部 ☎ 087-831-7101



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.28

# 菜の花と桜えびのパスタ ★

春野菜をたっぷり使った見た目にも鮮やかな一品をご紹介します。





=エネルギー 約80kcal 30~69歳 男性:20g以上 30~69歳 女性:18 g以上 ▶ = 食物繊維 約3q (日本人の食事摂取基準 2015年版より)

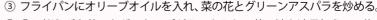
# <材料(1人分)>

80g オリーブオイル スパゲティ(乾) 3 g 菜の花 100q 塩 少々 グリーンアスパラ 2 5 g こしょう 少々 桜えび 摇油 少々 5 a



<作り方> ① 菜の花は5cm幅、アスパラは斜めに切り、塩を入れたお湯で軽く茹でる。

② スパゲティは塩を入れたお湯で茹で時間より1分短めに茹で、茹で汁も 取っておく。



④ ③に桜えびと茹であがったスパゲティを入れ、茹で汁を適量加えて、塩、 こしょう、醤油で味を調えて出来上がり。





黄だんとは、肝臓や血液の異常のために、皮膚や白目の 部分が黄色くなることです。肝臓の病気の場合と、血液 の病気の場合があります。肝臓の場合、肝炎や肝硬変な どの病気や、肝臓につながる管の異常で、通常は血管に

入らない胆汁が血液に流れ込むことによって起こります。 血液の場合、赤血球が一度にたくさん破壊されることによって起 こります。どちらの場合も、血液の中のビリルビンという物質が 増加して、これが皮膚や粘膜にたまることで黄色くなるのです。

引用文献:病院の言葉をわかりやすく 勁草書房