

高松赤十字病院の

パン屋さん!

患者さん以外の方にもご利用いただける、当院で人気のパン屋さんをご紹介します!

Fresh Bakery & Derica フレッシュベーカリー&デリカ

■営業時間 平日 7:30 ~ 19:00 土日祝 9:00 ~ 17:00

当院の本館1階にあるパン屋さん。22歳の男性パン職人さんを筆頭に、女性6名のスタッフとともに早朝からパンを作り、焼き上げています。1日を通して現在44種類のパンが店内に登場しています。10時から11時頃が一番パンがそろっている、注目の時間帯です!

Fresh Bakery & Derica
Green Leaves mall

コーヒー
と
相性抜群



チョコクロワッサン ¥144

当店の
こだわり

本場フランスの
味わいを追求
全商品において、
フランスの製粉
会社と提携して製造した生
地を使用しています。
本場フランスの素材と技法
を取り入れ、本場よりおい
しいパンをお届けします。

ハムロール(たまご) ¥175
開店と同時に並ぶ、焼きたての
ハムロールは絶品です!



林檎シナモンロール ¥144
林檎の甘い香りと、シナモンの
個性的な香りがたまりません!



みんなで心をこめて
作っています(照)

パン職人リーダー 篠原さん

パンを焼き上げながら、自分自身も店内に品出しを
行い、お客様の様子をチェックしています。たくさ
んの方々が自分たちの作ったパンを買いに来てくだ
さって、召し上がって頂けるのは、本当に嬉しいで
す。これから人気商品をたくさん増やしたいです。

“季節のおすすめ”



それぞれに
果物の果肉が
入った
ふんわりパン

ももパン&バナナクリームパン(各 ¥144)

人気ランキング (6月5日現在)



1位
金時豆パン
(144円)

特にご年配の方に絶大な人気を誇る「金時豆パン」。
リーダーの篠原さんいわく「金時豆をたっぷり使っていることも人気
の理由の一つですが、特に高松(東讃地区)で、金時豆をよく食べると
いう地域性も人気の理由に関係しているかもしれません。」とのこと。



2位 くるみパン(124円)

香ばしく、ほどよい甘みのある
くるみパン。幅広い年齢層に人
気の定番商品。



3位 チョコフランス(175円)

かためのパン生地、大きなチョコの
チップをふんだんに使っているチョコ
フランス。若い方に人気だそうです!

あなたの
お気に入り
ありますか?
4位 米粉パン (93円) 5位 ハムロール《たまご》(175円) 6位 ウィンナーロール (155円)
7位 特選メロンパン (114円) 8位 餡(あん)クロワッサン (144円) 9位 チョココロワッサン (144円)
10位 レモンクリームデニッシュ (144円)

※時期、時間帯により、店頭には並ばないパンや売り切れのパンもございます。ご了承ください。

あとがき 患者図書室の入口横にリサイクルBOOKコーナーが設置してありますが、ご覧になられたことは
ありますか? 患者図書室のアンケートで『一般図書をもっと増やして欲しい』というご意見が多く寄せられ
ていたので、入院患者さんや付きそいの方、外来患者さんなどの待ち時間に気軽に読んでいただけたら…と
いうことで、一般書のリサイクルBOOKコーナーを設置しました! クルクル回る書架には推理小説や歴史
小説などいろいろな本が並んでいます。並んでいる本は、どれも職員や患者さんからの寄贈の本になりま
す。貸出の際の手続きもいらず、返却期限も設けていません。とても好評で、よくご利用いただいでおりま
す。たくさんご利用いただいていると本がすぐに減ってしまいます…

そこで、お家で眠っている本がありましたら、ご寄贈いただくと助かります。そしてリサイクルコー
ナーの本を読み終わりましたら、次の人のために元の場所にお返しただけるとたくさんの人にご利用いた
だけるとお思いますので、よろしくお願ひします。 司書 緒方 理恵



▶今月の特集「身近な病気“乳がん” 私はならない、と思っいていませんか?」&「高松赤十字病院のパン屋さん」

こもれび

2015年7月号 Vol.32



〈今月の特集〉

身近な病気“乳がん” 私はならない、と思っいていませんか? 胸部・乳腺外科副部長 法村 尚子

高松赤十字病院の パン屋さん!

日赤のヘルシーレシピ あじさい
日赤特製和菓子 紫陽花

看護師による 知って得する☆ミニ講座
スケジュール

●7月15日(水)・16日(木)

「熱中症を予防して 楽しい夏を☆」



講師: 救急看護認定看護師

●8月19日(水)・20日(木)

「リラクゼーション(仮)」



講師: 日本赤十字社 健康生活支援講習指導員

●9月16日(水)・17日(木)

「糖尿病(仮)」



・予約不要
・参加無料
です!お気軽に
ご参加ください

講師: 糖尿病看護認定看護師

□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

みんなで
免疫力アップ大作戦!!

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力を学んで、
免疫力をアップさせ、病気の芽を早いうちに摘んで
しまいましょう!

第4回「免疫力の上がる入浴方法」



湯ぶねにつかる。これはとても簡
単で、効果の高い健康法です。

《主な入浴の効果》

- ①血行促進、老廃物の排泄作用
- ②浮力による心身のストレス解消
- ③気持ちのリラックス効果
- ④温熱効果、血行促進で白血球の働きが高まる
ことで、病気の予防・改善に



◎お風呂が解決してくれる!

血管の役割は、体の各器官に酸素と栄養を運び、老
廃物を取り除くこと。ですので、血管の働きが低下
すると体温が低下し、並行して免疫力の低下にもつ
ながります。シャワーを浴びただけでは体の表面し
か温まらず、体の芯まで温めることはできません。
しかしお風呂に入ってリラックスすることで、毛細
血管は広がり、体のすみずみまで血液が行き渡って、
新陳代謝が活発になります。

◎温度と香り、効果アップ!

38~41℃のぬるめのお湯で、20
~30分くらいが目安です。不眠症
やストレス、食欲不振解消の効果も
あります。



また、日本には昔から、ゆず湯やしょうぶ湯など、
薬湯の習慣があります。それらの香り成分が鼻の粘
膜から血液に吸収され、それが脳に伝わり、心身の
リラックス効果をもたらすのです。最近、ユニ
ークな入浴剤もたくさんありますので、楽しみながら
お風呂に入るのも良いかもしれませんね。



次回は、「免疫力を倍増させるウォーキング」
を学びましょう。

参考文献: 免疫力強化大作戦 石原結實 PHP
参考HP: 株式会社バスクリン

身近な病気 “ 乳がん ”
私はならない、と思っ
ていませんか？

胸部・乳腺外科副部長 法村尚子



近年、乳がんになる人は増え続け、日本人女性の場合、生涯で乳がんになる確率は12人に1人と言われています。どの年代でも、親戚に乳がんの方がいなくても、乳房が大きくても小さくても、誰でもなる可能性があります。乳がんは他のがんに比べ比較的ゆるやかに進行し、早期に発見して適切な治療を受ければ治る可能性の高いがんです。しかし、進行すれば治るのは難しくなりますので、早期に発見し、できるだけ早く治療を開始することが重要です。

このたび、乳がんについてたくさんの人に知ってもらい、乳腺外来をもっと身近なものに感じてもらえるよう、「乳がんを知ろう」という小冊子を作りました。内容は乳がん検診の大切さ、乳がんの診断・治療、また治療にまつわる様々な情報を盛り込んでいます。

乳腺外来はこわくない！

定期的な乳がん検診も重要ですが、乳房に「しこり」を触れる、乳房に「ひきつれ」がある、乳首から赤褐色の分泌液がある、乳房が赤く腫れたりただれたりしているなどの症状がある場合には乳腺外来を受診してください。検査はできる限り女性スタッフがいきますので、安心して受けていただけます。

もし治療が必要な場合には、女性乳腺専門医をはじめとし、多くの職種が連携してチーム医療を行い、その人に合った治療を提案し患者さんのサポートを行っています。

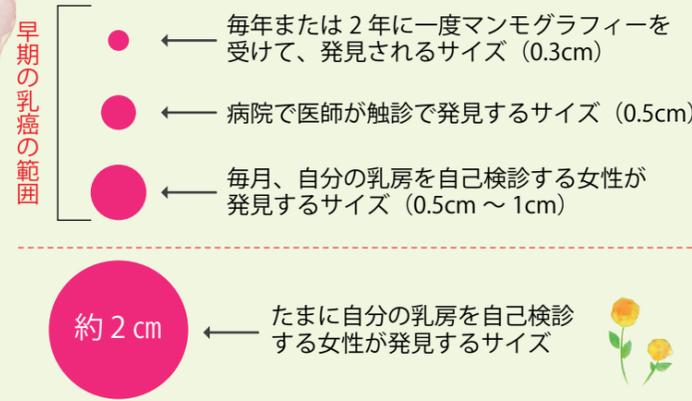
また、専門的な知識を持った乳がん看護認定看護師も在籍しており、手術後の下着、術後の生活、リンパ浮腫予防のアドバイス、さらには金銭面の相談、心のケアまで幅広くサポートを行います。

「乳がんを知ろう」の冊子は外科外来等に置いてあります。また、ホームページ内の胸部・乳腺外科からもダウンロードできるようになっています。ぜひご覧いただき、みなさんに乳がんのことをもっと知っていただきたいです。



「まめにチェック」で自己検診

乳がんは自分で見つけることができる唯一のがんです。“まめにチェック”で見つけることができる乳がんの大きさは0.5～1cmです。



触れてわかるくらいの大きさになると、すでに進行しているかもしれません。検診では早期のがんを見つけておくことが可能です。自己検診での早期発見は難しく、早期発見をする唯一の方法は、“検診を受けること”です。

乳がんの10年生存率（1990年治療開始）



1 こんな症状はありませんか？

- 乳首から血の混じった分泌物が出る
- 乳房の皮膚に引きつれがある
- 乳房にえくぼのようなくぼみがある
- 乳房を指で触ると、しこりがある
- 乳房全体が赤く腫れたり、乳房に潰瘍ができている

一つでも該当する人は…

上記の症状に心当たりのある人は、検診を待たずに乳腺外来へ。

特に、右側【2】のチェック項目に該当するものがあつた場合、普通の人よりもハイリスクの可能性が。そのため、健診の内容、頻度を一考したほうが良いかもしれません。



10年生存率では、《0期》で95%、《IIIa期》で58%、《IV期》で25%となっています。乳がんは早期発見、治療で命を守ることにつながるのです。

2 あなたは「乳がんハイリスク」かも？

- 50歳未満で乳がんを発症した血縁者がいる
- 年齢を問わず、卵巣がんになった血縁者がいる
- 年齢を問わず、血縁者に初発乳がんを2個以上発症した人がいる
- 血縁者に男性乳がんになった人がいる
- がんになった血縁者が3人以上いる
- BRCA という遺伝性乳がんの遺伝子変異が確認された血縁者がいる

一つでも該当する人は…

乳がん発症リスクが16~25倍とされる「家族性・遺伝性乳がん」について知っておきましょう。

出典 乳がんと言われたら 2014-2015 P16

参考文献 乳がんと言われたら 日経BPムック
参考HP ピンクリボン香川協議会
参考冊子 乳がんを知ろう

《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「副作用(ふくさよう)」

鼻水を止める薬を飲んだら、眠くなるとかっという…



そうですね。病気を治すために使った薬による、望んでない作用のことです。



薬による、病気の治療に役立たない働きや、有害な反応のことを広く「副作用」と呼んでいます。副作用は、薬がもたらす光に対する影の部分と言えます。副作用には害のあるものもあれば、害のないものもあります。害のあるもの場合には、特に丁寧に説明しますので、よく聞いてください。どんなにいい薬にも、そして、漢方薬にも副作用はあります。副作用の有無は処方する医師でも完全に予測することはできません。もし薬を飲んで具合が悪くなったなら、すぐに病院へ連絡して下さい。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

おすすめ BOOK !

・別冊NHK きのうの健康「乳がん」
納得のいく治療を選ぶために

この本は、検査・診断、治療費をはじめとした専門医による手術・薬・放射線の治療の情報など、絵や写真、図をふんだんに使われていたり丁寧な言葉で説明しているため、とてもわかりやすい1冊だと思います。乳がんの本はこの他にもたくさん揃えていますので、あなたに合う1冊を探してみてください。

- その他
- 乳がんが診断されたらすぐに読みたい本
- 名医が語る最新・最良の治療 乳がん
- 乳がん 予防・治療・再発がよくわかる本も、おすすめです！



図書室からのお知らせ

◎当図書室をご利用の際は、エコバックの持参をお願いします！



利用者の方からよく、「本を入れる袋はありませんか？」と聞かれます。当院、当図書室で袋の準備はありませんので、ご利用の際は、ぜひエコバック等の袋をご準備をお願いいたします。



栄養監修 日赤のヘルシーレシピ vol.31

★ 日赤特製和菓子 紫陽花 あじさい ★

白あんに淡く色づけた寒天を花びらのようにつけた日赤特製和菓子“紫陽花(あじさい)”。入院患者様に提供させていただいたレシピをご紹介します。

〈1人分〉・エネルギー 約60kcal ½ =エネルギー 約80kcal

<材料 6個分>

紫陽花の花	白あん 120g、水 250g、粉寒天 2.5g、砂糖 25g、赤色粉適量
紫陽花の葉	水 100g、粉寒天 1g、砂糖 10g、緑色粉適量
コーティング	水 150g、粉寒天 1g、砂糖 10g

<作り方>

- ①白あんを20gずつ丸める。
 - ②紫陽花の花用の水と寒天を鍋に入れ、一度沸騰させ砂糖を加えて溶かし、さらに1~2分沸騰させる。
 - ③②に少量の水で溶いた色粉を少量ずつ加え、色が均一になるまで混ぜる。
 - ④水でぬらしたパッドに③を流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - ⑤④の寒天が固まったら、パッドから取出し、5mm角程度に切る。紫陽花の葉の部分も②~④のように作り、葉の型抜きで抜き、5mm程度の厚さに切る。
 - ⑥ラップに⑤の寒天を大きじ1杯半くらいいせ、中央に①の白あんをのせて茶巾に絞る。
 - ⑦コーティング用の寒天液を作り、氷水で急速に冷却し、少しとろみがついたところで⑥の紫陽花を網または茶こしに乗せてそっとくぐらせ、冷やし固める。葉型の寒天を添えて盛り付ける。
- *食材や加熱の具合によって、できあがり異なる場合がありますので、ご了承ください。

《ポイント》

- ♪紫陽花の花用の寒天は、③で色粉の量の加減をすると濃淡を出すことができます。
- ♪葉は庭の紫陽花の葉を添えてもいいですね。
- ♪あんや寒天の種類・砂糖の量はお好みでアレンジしてみてください。