

ひだまり  
所蔵

# おすすめ DVD 案内

患者図書室ひだまりには、図書だけでなく DVD も揃えております。(すべて貸出可)



信頼できる医療情報を、あなたに。  
気になるテーマは早めにチェック!



## NHK 健康番組 100 選 (きょうの健康・名医にQ・チョイス)

NHKエンタープライズ

脳や眼、鼻、心臓、胃腸、足、運動、薬など、様々なテーマのNHK健康番組100選を100本そろえています。見逃したテーマも発見できるかもしれません!

ドキュメント映像とインタビューで  
その道のプロの「仕事」に迫る



## プロフェッショナル 仕事の流儀 心臓外科医 天野篤の仕事

NHKエンタープライズ

天皇陛下の心臓手術も務めた彼の日々の仕事に密着し、手術に向き合う気持ちなどに触れる。その他、医師、看護師等のドキュメントもあります。

天野先生の  
書籍あり!

いま、妻に…  
「ありがとう」の言葉を



## 明日の記憶

東映

若年性アルツハイマー病に突如襲われた50歳の働き盛りのサラリーマンと、そんな夫を懸命に支えようとする妻との絆を綴った物語です。

大切な人を残して旅立つ時、  
最後にどんな言葉を贈りますか?



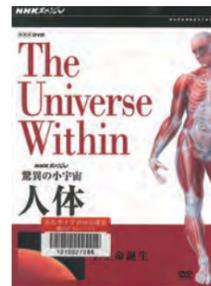
## 象の背中 一旅立つ日

ポニーキャニオン

余命僅かと告げられた象の家族の父親が、残された時間を全て家族に捧げ、天に召されていく話と、父がこの世を去ったあとの息子の心象風景を描いた第2話からなる作品です。

続編あり!

一人でも多くの方に  
見てもらいたい



## NHK スペシャル 驚異の小宇宙 人体

NHKエンタープライズ

普段意識する事のない人体について最新の科学的な知見から改めて捉えています。その他、遺伝子、脳と心のシリーズも揃えています。

若き日の  
タモリさんが  
ナビゲーター!  
Amazonでも  
人気です

初心者でもすぐマスター  
できる介護技術満載!

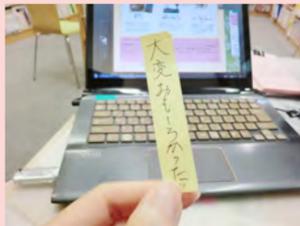


## DVD ブック 新しい介護 基本のき

講談社

初心者でもすぐマスターできる介護技術満載! 寝返り介助から食事のケア、排泄のケア、入浴のケアまで。その他、在宅介護の基礎、実践シリーズなどもあります!

みなさん、こんにちは。受付の大西です。患者図書室の前にあるリサイクルbookコーナー。このコーナーは、患者さんからのご寄贈の本で成り立っているコーナーです。ある日、そのコーナー(本棚)に置き手紙ならぬ置き付箋が。「大変おもしろかった!!」。本に貼られていたわけではなく、コーナー(本棚)に貼られていました。嬉しいなあ…。このメッセージを書いて下さった方が外来の方なのか、入院中の方なのか、またどの小説を読まれたかはわかりませんが、ちゃんとリサイクルbookコーナーとしての役割を果たせてよかったと、ホッとしました。寄贈された方も、こんな風に誰かに思ってもらえたら、とっても嬉しいですよね。リサイクルbookへのご意見、ご感想、ご質問、(置き手紙、置き付箋も)いつでもお待ちしております♪(笑)



能力アップ「県名クイズ」の答え ①青森県 ②石川県 ③長野県 ④山形県

▶今月の特集は、「血糖コントロールだけではない糖尿病治療」、「おすすめDVD案内」です!

# こもれび

2015年10月号 Vol.35



みんなでいきいき  
脳力アップ大作戦!!

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修している脳力アップクイズです!挑戦してみてください!

## 第1回 県名クイズ 「何県ですか?」



どの問題も答えは「県名」になります。  
3問できたら上出来です!(制限時間10分)

① 森

ヒント:色に注目  
ヒント:森が…

② 岩

ヒント:あいだ  
に鹿が入ります!

③ のにぬねの

ヒント:最初の「の」は本当は?  
ヒント:「?」が「の」に置き換  
わっています。

④ たみむめも  
たゆよ

ヒント:③と同じルールです。  
ヒント:順序はいじわるしています。

正解は、あとがきの下にあります。

引用文献:保健事業に携わる人の情報誌「へるすあっぷ」21 5月号  
いきいき能力アップ

## 〈今月の特集〉

## 血糖コントロールだけではない 糖尿病治療

～寝たきりにならないために～  
内分泌代謝科部長 佐用 義孝

## おすすめ DVD 案内

日赤のヘルシーレシピ  
いかボールのトマト煮込み

### 看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

●10月21日(水)・22日(木)

「いつのまにか  
あなたも骨粗しょう症?」



講師:本8看護室看護師(骨粗鬆症マネージャー)

●11月18日(水)・19日(木)

「インフルエンザ(仮)」



講師:感染管理認定看護師

●12月16日(水)・17日(木)

「脳卒中予防(仮)」



講師:本7看護室看護師

・予約不要  
・参加無料  
です!お気軽に  
ご参加ください

□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

近年、糖尿病に限らず高齢化のスピードが増加しています。血糖コントロールだけがよければ良いという時代は終わったと思います。健康寿命をのばして楽しい人生を送るためには、寝たきりにならないために転倒しない体を維持することが大事です。そこで最近サルコペニアという概念が注目されています。筋量減少に加えて運動機能の低下(握力低下および歩行速度低下)が認められるものをサルコペニアと定義しています。

糖尿病患者さんにおいて、サルコペニアが進行すれば血糖コントロールは悪化するし転倒のリスクも増大し寝たきりになる率が大変高くなります。血糖コントロールが悪ければ(HbA1c8%以上)で骨格筋量の減少が認められます。もちろん一般の方もサルコペニアにならないことが健康寿命を延ばす方法です。

サルコペニアのスクリーニング法(指輪っかテスト)<sup>4)</sup>

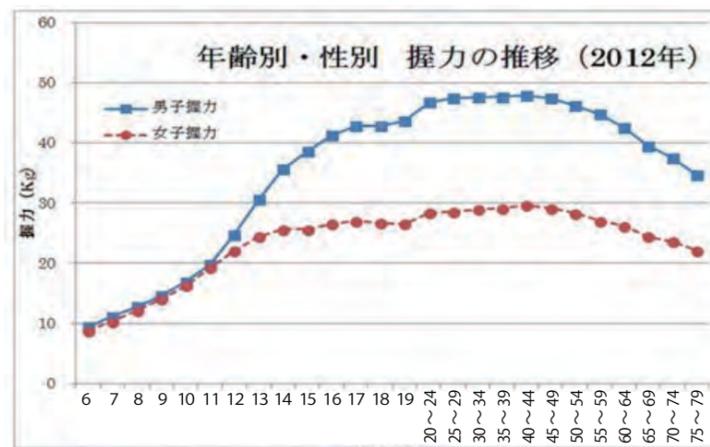


下腿周囲長 31 cm未満を筋肉量低下と評価します!



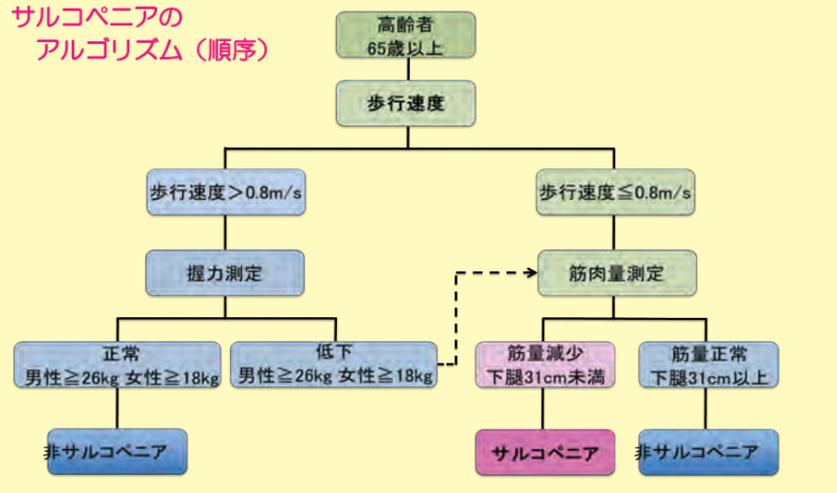
加齢に伴う筋力の低下

グラフは握力の低下を示していますが、下肢の筋力も同様に加齢とともに低下し、握力と相関すると言われます。50歳を超えた頃から、男性では年平均0.43Kg、女性では0.23Kgずつ低下し、通常の低下以上に筋力が低下してしまう状態をサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)と言います。



文部科学省統計：平成 24 年度 体力・運動能力調査より

サルコペニアのアルゴリズム(順序)



一般には、歩行速度が目安になります。若年男性の平均歩行速度は1.5～1.6m/秒で、0.8m/秒以下になると、身体能力の低下と考えられます。

横断歩道は1m/秒の速度で渡りきれないように設計されているので、横断歩道を一信号で渡りきれなくなるようなら要注意となります。

《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「炎症(えんしょう)」

キズとかの部分が腫れて熱を持つ…?

そうですね。からだを守るために、からだの一部が熱を持ち、赤く腫れたり、痛んだりすることです。



からだ、何かの有害な刺激を受けたときに、これを取り除こうとして防御する反応が起こります。普通は、その反応の起きている場所は熱を持ち、腫れあがり、赤みが差し、痛みを感じます。これを炎症と言います。

「肺炎」「皮膚炎」など、「〇〇炎」という病名がたくさんありますが、これらはその部分が炎症を起こしている病気です。例えば、肺炎は、肺に入ってきた細菌やウイルスに抵抗するために炎症を起こす病気です。アレルギーの場合も外から入ってくる物質に反応して炎症を起こします。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

おすすめ BOOK !

主婦の友 新実用 BOOKS 糖尿病の人のためのおいしい食事自由自在

当図書室にはサルコペニアに関するの図書がありませんでした。すみません…。サルコペニアにならないために、運動も大切ですが、食事も大切といえます。糖尿病の方、予備軍の方向けの、食事療法の本をたくさん揃えておりますので、ぜひご自身のお食事の時の参考になさってください。

- その他 ● 糖尿病によい食べもの
- 女子栄養大学栄養クリニックの糖尿病バランスレシピ
- 超かんたん! 糖尿病ごはん「激うま」レッスンも、おすすめです!



図書室からのお知らせ

◎リサイクル book コーナーへのご寄贈は、雑誌も可能です♪



リサイクル book コーナーへ、読み終わった雑誌のご寄贈をお待ちしております。例えば、カメラ、写真、植物、花、旅行など趣味に関する雑誌、月刊誌等です。おうちに読み終わった雑誌がありましたら、ぜひお持ちください。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.35

～いかボールのトマト煮込み～

たっぷりの野菜といかのぷりぷりした食感を楽しめるエネルギー控えめの一品です。



<1人分>  
・エネルギー 約 170kcal  
・塩分 約 1g

🍌 = エネルギー 約 80kcal  
🧂 = 塩 1パック 1g

<材料 1人分>

ロールいか	100g	ホールトマト缶	100g	塩	少々
ブロッコリー	40g	オリーブ油	4g(小さじ1)	こしょう	少々
しめじ	30g	コンソメ	0.5g	水	1/2カップ
玉ねぎ	30g	ケチャップ	7g(大さじ1/2)		
にんにく	2g	しょうゆ	3g(小さじ1/2)		

- <作り方>
- ① いかはみじん切りにし、片栗粉を入れて混ぜる。(すり鉢でするとよりなめらかになります。)
  - ② ブロッコリーは一口大に分けて茹でる。
  - ③ しめじはへたを取ってほぐし、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
  - ④ 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくを炒める。
  - ⑤ 玉ねぎが透き通ったら、しめじ、つぶしたホールトマト、水、コンソメ、ケチャップを加える。
  - ⑥ 煮立ったら、①を大きめのスプーン2本を使って丸めながら落とし入れる。
  - ⑦ いかに火が通ったらブロッコリー、しょうゆを加え、塩・こしょうで味を整える。

★ワンポイント★

- ◆ 脂質の多い合挽きミンチ肉を使用したミートボールと比べエネルギーを控えることができます。
- ◆ いかのぷりぷりした食感を楽しむことができ、食べ応えのある「いかボール」になります。
- ◆ 季節の野菜を入れてアレンジしてみるのもおすすめです。

無理はせず  
楽しみながら  
ゆっくりと  
行ってください

