▶今月のこもれびは、「夏休みの宿題を応援します！」「ミニ講座のおさらい《AEDの使い方》」をご紹介します！

こもれび

2017年 7月号 Vol.56

・あれこれ紹介　＼微力ながら…／
「夏休みの宿題を応援します！」
・防災まめ知識
・知って得する☆ミニ講座のおさらい
「AEDの使い方」

患者図書室ひだまり　利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館１階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

◎利用時間　平日　9:00～17:00

◎図書の貸出
高松赤十字病院の診察券をお持ちの方
貸出冊数　３冊　貸出期間　２週間

◎ポータブル DVD プレーヤ―の貸出
外来での診察の方のみ、当図書室内のＤＶＤと共に貸出。受付は 15 時まで。

◎相談・質問
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

※室内でご飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院　患者図書室　TEL：087-831-7101

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

『看護師による「知って得する☆ミニ講座」』の、おさらい☆彡

「AEDの使い方」について

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

引用：日本光電 HP

5月17日（水）、18日（木）に、本館一階待合いロビーにて、AED の使い方についてのミニ講座を開催しました！
もしも急に目の前で人が倒れたら、あなたはどうしますか？急に人が倒れた時、救命率をあげるためには、絶え間ない心臓マッサージや人工呼吸が必要です。今回のミニ講座では、人形を使用して実際に人が倒れている現場を見つけたところを想定して、救援者とともに心臓マッサージを行い、AED の実際の使用方法のデモンストレーションを行いました。また、今回は「成人」だけではなく、「乳児」「幼児」の場合の心臓マッサージの方法についてもご紹介させて頂きました。両日ともたくさんの方にご参加いただきました。

☆使用方法（アナウンスに従って使用すること！）

①スイッチ ON
ケースを開けると自動で電源が入るものもある

②パッドを貼る
パッドの１枚を胸の右上、もう１枚を胸の左下の素肌に直接貼り付ける

③安全確認をして除細動ボタンを ON
周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認

④胸骨圧迫を再開
AED の指示に従い、約２分おきに心肺蘇生と AED の手順を繰り返す

スケジュール

● 7月 19日（水）・20日（木）
知ってる？便秘の原因とタイプ
便秘改善対策！
講師：本９看護室看護師

● 8月 16日（水）・17日（木）
あなたの肺年齢は？
若返りのご提案！
講師：南４看護室・慢性呼吸器疾患認定看護師

□ 時間　11：30～12：00
□ 場所　本館１階　患者図書室「ひだまり」
◆出前講座も行っています。
≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部
☎ 087-831-7101

☆予約不要☆参加無料です♪
質問の時間も講座中にあります。
お気軽にお越しください！

今月号は夏休みの宿題を少しでもお手伝いできそうな本を特集してみました。「鼻血はどうして出るの？」とか「なぜ薬指を″薬指″というの？」とか、素朴な疑問にしっかり答えてくれている本もありますよ！どの本も楽しく学べて本当におすすめです！ぜひご覧下さい♪さて、最近のこもれびでハートラちゃんと一緒に写っている折り紙があります。今回は亀と蛍ですが、この折り紙は元看護師長が作っていらっしゃるんです。素敵でしょ！総合案内で月替わりで飾っていますので、ぜひ精巧な作品をご覧頂きたいです！受付大西

能力アップ「逆引き辞書問題」の答え　① 花鳥風月　② 有言実行　③ 自画自賛　④ 無我夢中　⑤ 日進月歩　⑥ 馬耳東風　⑦ 前代未聞　⑧ 我田引水

あれこれ紹介

ハートラちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精

①

②

おすすめ図書

①

②

③

④

⑤

⑥

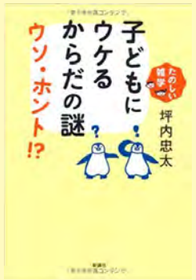
⑦

⑧

⑨

⑩

⑪



⑫

①やさしくわかる子どものための医学　人体のふしぎな話 365
（体にまつわる「なぜ？」について）

②かぜをひいたら読む本
（危険から自分を守る体の仕組み）

③カミカミ健康学
（かむ効果について実験や紹介）

④人体キャラクター図鑑
（体を作る54パーツの健康図鑑）

⑤600 以上の筋肉と 206 個の骨をもつ体 ― 血液、毛髪、細胞、細菌もたっぷり！
（“数”を基点に人体を解説）

⑥うんちの正体 菌は人類をすくう
（腸内細菌の心や体に与える影響）

⑦ウィルス・細菌・真菌図鑑２
（菌の世界を楽しく解説）

⑧栄養素キャラクター図鑑
（各栄養素の働き、含まれる食材等解説）

⑨こども栄養素えほん　３大栄養素
（健康な体づくりや、毎日の食事の見直し）

⑩ほんとうにあった食べものと命のお話
（食べる力・生きる力が身につく10の話）

⑪闇を照らす六つの星
日本点字の父　石川 倉治（伝記）

⑫子どもにウケるからだの謎
ウソ・ホント !?（たのしい雑学）

防災まめ知識

東日本大震災（2011）や熊本地震（2016）を踏まえて、防災に関する情報を全 12 回でご紹介します。
災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

5. 家具や家の下敷きになったら（参考：クロワッサン特別編集 〔最新版〕女性目線で備える　防災 BOOK）

○家族の誰かが下敷きになって動けなくなったら
助けを求めに行く

①近所の人
②近くを歩いている人
③自主防災組織（自治会館）
④町内会館または避難所にいる人
⑤防災ボランティアセンター
⑥１１９番
⑦１１０番
※⑤⑥⑦は、救助活動中に電話を試みること。

●自分が下敷きになったら

①体のどの部分を動かすことができるか確認。
②ホイッスルで助けを呼ぶ。
③指先などを動かして、体の血行をよくする。
④必ず助かると希望を捨てずに頑張ること！

＊自主防災組織… 住民による自発的な防災活動に関する組織
＊防災ボランティアセンター
…災害時に設置される被災地での防災ボランティア活動を円滑に進めるための拠点。近年では、被害の大きな災害に見舞われたほとんどの被災地に立ち上げられ運営されている。

引用：週間防マガ 2017.3（NHK 松山放送局）　ボランティアのページ（内閣府）

受付スタッフおすすめ図書

いけちゃんとぼく
西原 理恵子

いつもそばに寄り添ってつぶらな瞳で見守ってくれるふしぎな生きもの、いけちゃん。そんないけちゃんがぼくは大好きで。少しずつ大人の階段をのぼっていく少年期のやわらかな心とみずみずしい風景。かつてこどもだった大事なあなたに贈る絵本です。

ひとりの少年の成長と恋、それにいつも寄り添ってきたいけちゃんのお話。最初はほんわかしたストーリーですが、最後に西原さんにやられたぁ！と思わされる、繰り返し読みたくなる素敵なおとなの絵本です。

長期療養しながら、働きたい方へ

～ハローワーク高松による出張就職相談のご案内～

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により
- 通院の必要はあるが、働きたい。
- 久々の復職への不安を解消したい。
- 就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき？等

▼

このような悩み・不安をハローワーク高松が院内に出張し、解消します。

※求人への応募、 相談状況により、 ハローワーク高松にお越し頂き、 手続きをお願いする場合があります。

□ 毎月　第２木曜日　10:00～15:00
□ 場所　泌尿器科　診察室３（南館２階）
◆ 申込　本館１階 10 番窓口
受付時間　8:45～17:20（平日のみ）
※事前予約制（期限：相談日前日まで）

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する能力アップクイズです！

《 第 21 回　逆引き辞書問題 》

カッコ内の漢字を使って、次の意味に当てはまる四字熟語を書いてください。

①美しい自然の風景。（鳥）
（　　）

②発言したことを必ず実践すること。（実）
（　　）

③自分で自分をほめること。（画）
（　　）

④ある物事に熱中して我を忘れてしまうこと。（中）
（　　）

⑤日に日に進歩していくこと。（月）
（　　）

⑥他人の意見や批評を聞き流すこと。（馬）
（　　）

⑦今までに聞いたことがないように珍しいこと。（代）
（　　）

⑧自分にとって都合のいいように行動すること。（水）
（　　）

正解は、あとがきの下にあります。参考文献：もの忘れ・認知症を防ぐ！脳活ドリル（2015）