

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」の、おさらい☆

知ってる?便秘のタイプ・便秘改善対策

7月19日(水)、7月20日(木)に、患者図書室ひだまりにて、「知ってる?便秘のタイプ・便秘改善対策」のミニ講座が開催されました。腸のはたらきと排便のしくみをはじめとする、便秘の原因やタイプ、タイプ別による便秘予防対策をお話させて頂きました。また食事のリズムを整えたり、水分を十分に摂ること、排便のコツ、体を冷やさないことなど、日々の生活で大切なこともお話させて頂きました。ちなみに、排便のコツは①3分くらいで切り上げる、②便を我慢しない、③朝トイレに行く、です！お話の後、ご参加頂いた皆さんで「おへそを中心におなかを時計回りに「の」の字に2~3周マッサージし、その後、S字結腸を手のひらまたは親指で10回押す」という快便マッサージ等も行ってみました。便秘で悩んでいる方は男女問わず多く、たくさんの方にご参加頂きました。



便秘予防対策

水分は十分に摂りましょう
発汗で多くの水分を失うと体内の水分が不足状態となり、便が硬くなって移動しにくくなります。

やみくもに水を飲んでもダメ！食事と一緒に飲むことで腸まで届きます。食事の際に、一緒に水分を摂るように心がけましょう！

《こんなときには受診を！》

- 排便トラブルで日常生活に支障がある
 - 便に血がついたり、血が混ざっていることがある
 - ここ最近便秘になったり、便が細くなったりしている
- ➡ まずは、かかりつけ医を受診！

さらにこんな時は早めに受診を！
・腹痛・発熱・急な体重減少



大腸がんなどの病気が潜んでいる可能性があります。思い切って受診をしてみましょう。

スケジュール

● 9月20日(水)・21日(木)

骨粗しょう症予防の食事と運動
～今日からあなたも骨太生活～

講師：骨粗鬆症マネージャー・本8看護師



● 10月18日(水)・19日(木)

“そろそろ流行の季節です”
インフルエンザをもっと知ろう！

講師：感染管理認定看護師



□ 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！



夏になると、書店に「カドフェス」「新潮文庫の100冊」「ナツイチ」のミニ冊子が置いてありますが、皆さんご存知ですか？毎年その冊子を読むのが好きで1冊ずつ頂くのですが、今年は「カドフェス」と「新潮文庫の100冊」の2冊を頂いて拝見しました。どちらの冊子も昭和の文豪から、新進気鋭の小説家の本まで幅広く、興味深いカテゴリー（例えば、カドフェスは「夏が好き!」「あたまの栄養」等、新潮文庫は「シビレル本」「ヤバイ本」等）と簡単なあらすじで様々な本を紹介しています。この冊子を読んで、この本読んでみたいなあと思ったりするのですが、このこもれびも、読んでくださっている方々に、この本読んでみたいなあとか、こんな本があったんだ!とか、次の号も楽しみだなと思って頂けるようにがんばろう!と、改めて思いました。受付 大西

能力アップ「かな→漢字へ熟語パズル」の答え ①会②解③快④貝⑤怪⑥開⑦階⑧海⑨改⑩界⑪介⑫塊⑬回⑭皆⑮絵

▶ 今月のこもれびは、「日野原重明先生の図書特集」「ミニ講座のおさらい 便秘」についてご紹介します！

こもれび

2017年 9月号 Vol.58

- ・あれこれ紹介
「日野原重明先生の図書特集」
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「知ってる?便秘のタイプ・便秘改善対策」



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階整形外科となります。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プレーヤーの貸出

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

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



みなさん、こんにちは。
今日は日野原先生の
図書をご紹介します。
永年にわたり、日本の
医療の向上に
多大な貢献をされた
先生です。



国民の健康増進、
生き方、死生学、
命の大切さ、など
たくさんの著書
が書かれています。
どうぞ、
ご覧ください。

おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

- ①日野原重明100歳 (自らの人生を振り返り語る)
- ②人生百年 私の工夫 (医療の現場で得てきた智慧満載の生き方上手へのヒント集)
- ③日野原重明 101歳の金言 (生きる勇気が湧いてくる金言集)
- ④死を越えて (「生きかた上手」の中から、特に心に残る150の言葉)
- ⑤いのちの使いかた (世代を超えていま伝えたいと願う「いのちの使いかた」を語る)
- ⑥だから医学は面白い (いま伝えたい医学・医療論)
- ⑦看護の時代 (来たる「看護の時代」を明快に語り尽くす)
- ⑧たった一度の人生だから (詩画家の星野富弘さんとの対談集)
- ⑨思うままに生きる (100歳近くまで生きた著名な方々のところに響く言葉の数々を紹介)
- ⑩「与」命 (高齢者の健康と自立への珠玉の提言)
- ⑪日野原重明先生の生き方教室 (朗らかに生き、働くためのバイブル)
- ⑫長寿の道しるべ (毎日楽しく上手に生きるための日野原流の心構え)

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。

8. 弱い立場の人が安全に避難するための備え方。子ども編 (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)

○遊びの中で親子一緒に楽しく準備し、体と心を鍛えよう

①防災ピクニック

避難所や危険エリアを知るための防災ピクニックなど、非日常の環境で食、トイレ、危機回避のコツが学べます。



②第一次避難バック

被災直後3日分の必需品を家族それぞれが背負う。子どものリュックには親とはぐれた時を想定し、非常食、医療メモを含めた迷子札、お菓子、おもちゃ、家族写真等を!



③避難は抱っこが基本

災害時は粉じん、がれき、人ごみの中でベビーカーは不可。子連れ避難は抱っこが基本。幼児も抱っこして避難。子どもの靴は避難所で入手困難のため、抱っこした時も必ず履かせましょう。



④家庭内シェルター

家の一部屋だけは大きな家具は置かない(置くなら転倒防止対策)、窓ガラスには飛散防止フィルム、食料・水・簡易トイレの備蓄、家族全員分の寝袋や保温シートを用意するなど、安全対策と防災備蓄の家庭内防災部屋を作る。



受付スタッフおすすめ図書



いのちのバトン
97歳のぼくから君たちへ
日野原重明 / 詩と文

絵本画家「いわさきちひろ」と97歳の日野原先生のコラボ詩画集。2人の著者の生き方の根底にあるのは、「いのちの大切さ」や「平和への願い」そして「他者への思いやり」。「いのちって何だろう?」その答えをぜひこの本の中で探してください。

いわさきちひろさんの淡くてやさしい絵と日野原先生の素直で可愛い、やわらかい詩にこころが癒されます。どの詩も素敵ですが、私は「2万2千個の遺伝子」という詩が好きです。



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屋の脳トレ」「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23回 かな→漢字へ熟語パズル》

ひらがなの読み合う熟語になるように、□に適切な漢字を書いてください。□に入る漢字はすべて「かい」と読みます。

- | | | | | | |
|---|-------|------|-------|-------|-------|
| ? | かいけい | かいけつ | そうかい | かいがら | ? |
| ① | □計() | ② | □決() | ③ | 壯□() |
| ? | ようかい | かいへい | かいだん | かいきょう | ? |
| ⑤ | 妖□() | ⑥ | □閉() | ⑦ | □段() |
| ? | かいりょう | せかい | しょうかい | だんかい | ? |
| ⑨ | □良() | ⑩ | 世□() | ⑪ | 紹□() |
| ? | かいき | かいきん | かいが | | ? |
| ⑬ | □帰() | ⑭ | □勤() | ⑮ | □画() |



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)