

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」 の、おさらい☆彡

あなたの肺年齢は？若返りのご提案！

8月16日（水）、8月17日（木）に、患者図書室ひだまりにて、「あなたの肺年齢は？若返りのご提案！」のミニ講座が開催されました！
慢性呼吸器疾患認定看護師より、肺年齢、タバコの害（喫煙が及ぼす体への害、受動喫煙によるタバコを吸わない人の害等）、禁煙することの大切さなどを説明しました。また、ご参加頂いたみなさんと一緒に「呼吸体操」も行いました。ミニ講座終了後には、希望者を対象に肺活量測定を行い、肺年齢を測定しました。実年齢と比較ができるのでみなさんわかりやすかったようです。また、禁煙外来を利用し禁煙に成功された方が、禁煙前と比較して肺年齢が若くなったことを実感された患者さんもいらっしゃいました！



タバコの害

・タバコの危険物質
ニコチン、タール等を含む
200種類以上の有害物質、
他にも、発がん性物質が50
種類以上含まれており、様
々な病気の原因に。

・肺がん、その他のがん
・脳卒中 ・心筋梗塞
・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
・糖尿病 ・消化性潰瘍など

『禁煙外来』ってご存知ですか？

禁煙をしたい！という方、利用してみませんか？

- 日時：毎週木曜日 14:00～16:30（予約枠）
2～4週に1回ずつ、計4～6回の外来診察が必要
- 場所：本館2階 禁煙外来（外科外来）
- 治療のスケジュール
 - ①問診で禁煙状況を確認
 - ②呼気一酸化炭素濃度測定（タバコの有害物質の量を検査）
 - ③禁煙補助薬の処方
 - ④禁煙を困難にしている問題に対し、対処法をアドバイス

ミニ講座スケジュール

- 10月18日（水）・19日（木）

かからない、うつさない
インフルエンザ

講師：感染管理認定看護師・感染対策委員



- 11月15日（水）・16日（木）

今日から始める！
心臓に優しい生活

講師：本6看護室看護師・慢性心不全看護認定看護師



□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

◆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！



皆さんこんにちは。事務の川西です。今月号は絵本の特集です！

わたしが小さい頃によく読んでいたのは、『人魚姫』や『アリとキリギリス』などの童話シリーズの絵本です。中でも一番好きだったのは、『みにくいあひるの子』です。周りの子と違うために、いじめられてしまう…。子どもながらに、とても悲しかったことを覚えています。この絵本からは、人を見た目で判断してはいけないことや、他人と比べずに自分は自分で良いんだ！ということを学んだように思います。大人になってから改めて読んでみると、絵本には様々な教訓が込められていることがよく分かりますね。子どもさんだけではなく、大人の皆さんも、ひだまり、ぜひお気に入りの一冊を見つけて下さいね（^▽^）



能力アップ「漢字読み書き問題」の答え ① あいにく ② いそじ ③ いなり ④ かわせ ⑤ ごうきゅう ⑥ はやる ⑦ ほっきにん ⑧ ついたて ⑨ 延びる ⑩ 快い ⑪ 解く ⑫ 覚める ⑬ 慣らす ⑭ 逆らう ⑮ 供える ⑯ 破る

▶今月のこもれびは、「絵本でほっこりしませんか?」「ミニ講座のおさらい：肺年齢など」についてご紹介します!

こもれび

2017年 10月号 Vol.59

- ・あれこれ紹介
「絵本でほっこりしませんか?」
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「あなたの肺年齢は？若返りのご提案！」



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。

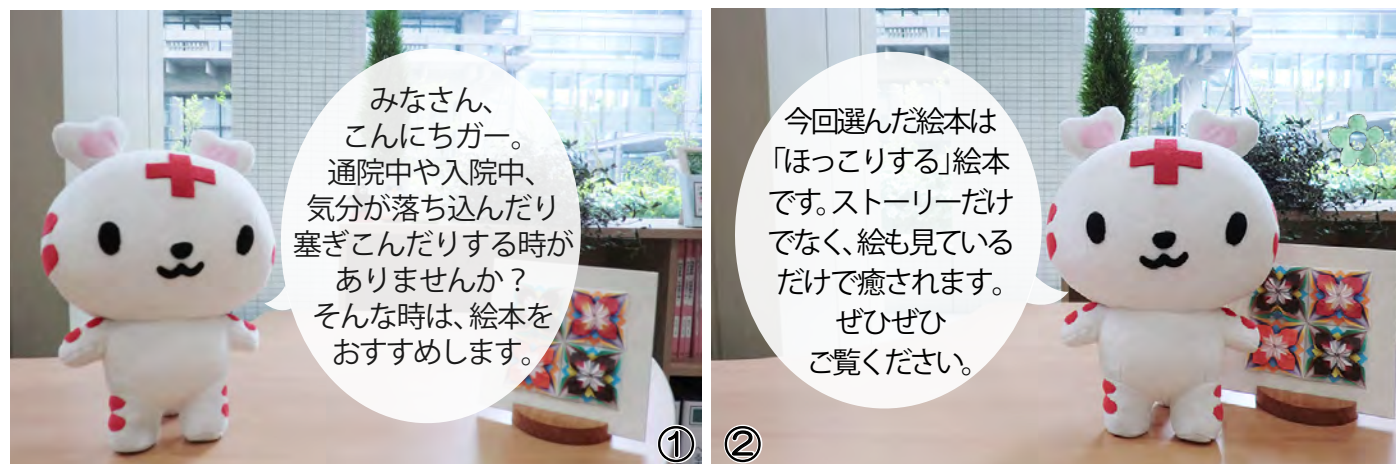
※室内でご飲食はお断りいたします。

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



おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪

①『ママがおばけになっちゃった!』
突然おばけになってしまったママ。
夜12時を過ぎると...

②『ちょっとだけ』
お姉さんになったなっちゃんは、
一人で色々がばったけれど...

③『からすのパンやさん』
カラス町の売れないパン屋さん。
家族みんなでパンを作ったら...

④『おっぱいちゃん』
なおちゃんの頭の中は、おっぱい
でいっぱい。なぜ??

⑤『こんとあき』
互い、かけがえのない存在である
こんとあきの冒険物語

⑥『Someday ちいさなあなたへ』
子どもへの思い、母であることの
すべてが詰まった絵本

⑦『しゅくだい』
めえこ先生が出した宿題に、みんな一斉に
大騒ぎ! どんな宿題が出たのでしょうか...

⑧『手ぶくろを買いに』
冷たい雪で牡丹色になった子狐の手を見て、
母狐は手袋を買ってやろうと思うのですが...

⑨『わすれられないおくりもの』
大好きなアナグマを失った悲しみを、
森のみんなで乗り越えていきます。

⑩『ねずみのおいしさ』
そっかしくて、のんきなねずみの
おいしさのお話

⑪『だるまちゃんといんぐちゃん』
だるまちゃんが友達に憧れる気持ちを
家族総出で応援!

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。

9. 大地震が起きたら、最初の動きが決め手です。ペット:猫編

(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)

○「同行避難」が原則。一緒に避難ができるように、
平常時から備えましょう。

①最低3日分のキャットフード・水



缶詰はゴミになったり、水洗いが必要なため、ド
ライがおすすめ。日頃からドライフードが食べら
れるようにしておきましょう。水は、硬水だと尿
路結石を発症しやすいため、国産の軟水がベスト。

②スペース確保のためのペットケージ



同行避難の必需品。避難所に到着したら、キャリ
ーバックでは狭すぎ。猫のストレス軽減とふいの
逃亡を防ぐため、ポータブルなケージの用意を。

③使い慣れているトイレ

トイレは食べものと同じくらい重要。避難先で適当な
段ボールは難しいかも。猫はデリケートなので、人
が多く落ち着かない場所では、排泄を嫌がるものです。
持ち運びしやすいトイレを用意して猫が過ごすケ
ージの中に置いてあげましょう。



④小物

ストレス解消のための爪とぎやリラックスさせるた
めのおもちゃを用意してあげましょう。また、避難が長
引いた時のために、ケージの外に出しても逃げないよ
うに、首輪やハーネスを用意しておきましょう。



受付スタッフおすすめ図書

絵本処方箋
落合恵子



煮詰まったとき、思いっきり笑いたい
とき、一冊の絵本を開き、違う景色を
旅してみませんか? ロングセラーから
珍しい一冊まで、著者ならではのセ
レクトが光る。あわただしい毎日に抱え
るさまざまな感情にそっと寄り添い、
ほぐしてくれる、心に効く絵本たち73
冊を紹介。

“いまの自分”に合う絵本を探している時、こ
ちらの本は参考になります。ワクワクしたい
私にはミミズの本が紹介されており、落合
さんの文章を読むと、とっても読みたくな
りました! この本を読むだけでも楽しいですよ!



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)



みんなでいさゝ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24回 漢字読み書き問題》

正しい漢字の読み方(①～⑧)と書き方(⑨～⑫)を教えてください。

- ①生憎 () ②五十路 () ③稻荷 ()
④為替 () ⑤号泣 () ⑥流行る ()
⑦発起人 () ⑧衝立 ()
⑨予定がのびる () ⑩こころよい返事をもらう ()
⑪数学の問題をとく () ⑫夢からさめる ()
⑬暑さに体をならす () ⑭上司にさからう ()
⑮お花をそなえる () ⑯紙をやぶる ()



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)