

🌸 🌸 🌸 「看護師による「知って得する☆ミニ講座」  
の、おさらい☆彡

👉 今日からできる！心臓にやさしい生活

11月15日(水)16日(木)に、患者図書室ひだまりにて「今日からできる心臓にやさしい生活」をテーマにミニ講座が開催されました。

まず皆さんに、心疾患が悪性新生物(がん)について日本人の死因の第2位であること、心不全とはなにか、原因疾患、病状が悪化する原因、症状などをお話ししました。次に、心不全を予防するために、そして、心臓の状態をよりよい状態で維持するために、『心臓にやさしい生活の7つのポイント(服薬管理、食事管理、運動、禁煙、ストレス、入浴、感染予防)』をお伝えしました。ストレスの解消、薬を必ず飲む、疲れないようにする、塩分・水分の管理の徹底は患者さんご自身が気をつけることで、心不全悪化による再入院を防ぐことが可能となります！



《心臓にやさしい生活の7つのポイント》

- ①服薬管理…お薬は、処方された通りに飲む。
- ②食事管理…塩分控えめのバランスのよい食事を！
- ③運動…楽しく会話ができる程度の運動をしましょう。
- ④禁煙…心不全を悪化させるため、禁煙を！
- ⑤ストレス…規則正しい生活、十分な休息や睡眠を。趣味などの楽しい時間を持ちましょう。
- ⑥入浴…ぬるめのお湯(40～41度)で鎖骨の下辺りまでつかり、10分以内にとどめましょう。
- ⑦感染症…風邪などの感染症は心臓の負担となります。風邪の予防対策をし、予防接種も受けましょう。

心不全とは  
病名ではなく、心臓のポンプ機能が落ちた状態。

◎心不全の症状

- ・体に血が滞っている場合
  - ・体重増加 ・食欲不振
  - ・むくみ ・夜間呼吸困難
- ・血を送り出せない場合
  - ・息切れ ・手足の冷え
  - ・尿量 / 回数の減少
  - ・全身倦怠感



スケジュール

●1月17日(水)・18日(木)

こどもの内服 困っていませんか？  
～上手に飲める飲み方のコツを  
わかりやすく説明します～

講師：本7看護室看護師



●2月21日(水)・22日(木)

災害の備え

講師：災害救護委員会



□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！



みなさん、明けましておめでとうございます。受付の大西です。昨年の夏から、職場の大先輩の影響で落語を聴くようになりました。まだまだ初心者なのですが、昨秋サンポートで行われた柳家花緑さんの独演会にも行ってきました。その時花緑さんは「笑いは大切。免疫力がぐーんと上がるそうですよ！笑う門には福来る！」と「親子酒(のんべえ親子の愉快なお話)」のまくらでお話しされました。ということで、2018年1月号は、「笑い」「免疫力」をテーマに本を選んでみました！笑いは副作用のないお薬です。今年1年、みなさんが少しでも多く笑って、健康でお過ごしいただけますように！私の落語はまだマイブームなので、早く趣味になればいいなあと思います。それでは、どうぞ本年もよろしく願いいたします。

能力アップ「同じ文字探し①」の答え 『鷺』『亀』『蜘蛛』

▶今月のこもれびは、「笑い」と「免疫力の本」「ミニ講座のおさらい：心臓にやさしい生活」についてご紹介！

# こもれび

2018年1月号 Vol.62

- ・あれこれ紹介  
「笑い」と「免疫力」がテーマの本！
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい  
「今日からできる！心臓にやさしい生活」



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

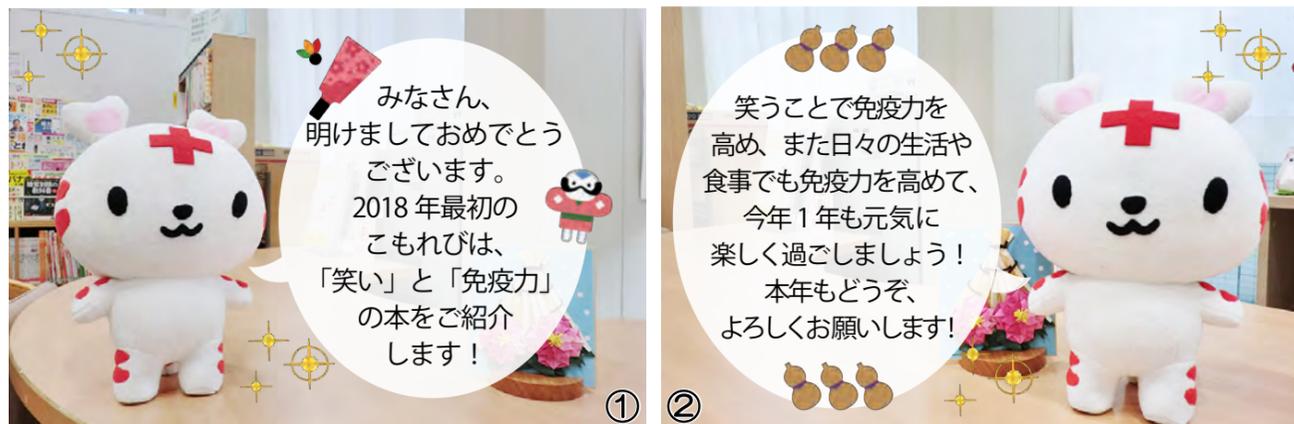
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

※室内での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



＼大笑いしましょう！／

- ①笑いの秘密
- ②最新版 笑いは心と脳の処方せん
- ③びっくりするほど健康になる! 笑医力(わらいいりよく)
- ④健康寿命を10年延ばす 免疫力の高め方
- ⑤最新 免疫力を高めて病気を防ぎ治す知恵とコツ
- ⑥最新版 免疫力をしっかりと高めるコツがわかる本
- ⑦免疫力強化大作戦
- ⑧免疫力を高める野菜おかず136
- ⑨免疫力を上げる一生モノの「食べ物・食べ方」:人はなぜ病気になるのか 治るのか
- ⑩GLOW 特別編集 免疫力をぐんぐん高める食べ方
- ⑪健康は笑いから 笑いヨガ & 認知症予防
- ⑫シルバー川柳3 来世も一緒になろうと犬に言い

※お探しの本がありましたら、お気軽に受付スタッフまでお尋ねください。



## 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。

## 12. 災害に備える! 心のケア (最終回) (参考文献: 災害時の心のケア、「ボランティアと心のケア」島津先生)

### (1) なぜ災害時に心のケアが必要な?

災害は人々の生命や財産に多くの被害を与えますが、同時に心にも大きな傷を残します。そして、被災された方々だけでなく、援助する側にもストレスを与えます。

災害に対する備えが重要であるように、災害時の心の問題にも事前の備えが大切です。日本人は、心の問題を心の中にしまうことを美德とする傾向があります。

正しい「心のケア」を理解することで、潜在化による症状の悪化を防止することができます。

### (2) 「心のケア」=心理支援とは?

- すばやく安心感を与える。
- 災害時の反応がより深刻化する危険性を少なくする。⇒「**心の救急法**」
- 多くの被災者が直面する物理的・物質的ニーズを満たす手助けをする。

### (3) 「心の救急法」って何をすればいい??

- ◇傍にいる(自然な鎮静効果をもつ)
- ◇傾聴し、ことばを交し合う
- ◇休養と睡眠を強調する(睡眠は健康保持のかなめ)など

## 受付スタッフおすすめ図書



### じたばたナース 4年目看護師の奮闘日記

「あんた何年この仕事やってんの!!」アラサー看護師が仕事と婚活に奮闘する日常を描く。看護師の目線から見た知られざる病院の裏側、患者さんとのふれあい、院内の恋愛事情、生死をみつめるということ。笑いあり涙ありの本格医療系エッセイ漫画!

ひだまりでも人気の高い水谷緑さんの医療系コミックエッセイ。また新しく配架しました! 医療従事者の方、看護師を目指している方、また患者さん、みなさんにぜひ読んでいただきたい1冊です。



## 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27回 同じ文字探し①》

枠のなかで、同じ文字が3組あります。それを探し当ててください。

?	鶴	鷺	亀	兎	鳶	鶏	牛	鳧	蜂	同じ文字	?
?	鮒	熊	鯨	豹	豚	狐	虎	狗	鴨	鷺	?
?	馬	蜘蛛	蝶	鼠	龍	雀	蜘蛛	亀	熊	蛾	?
?	狎	鯉	犬	猿	猫	猪	鷹	羊	鳩	獺	?

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! 脳活ドリル脳が若返る100日間 (2016)