▶今月のこもれびは、「アレルギーの本」「ミニ講座のおさらい：高齢者のための安全な薬の飲み方等」について！

こもれび

2018年 2月号 Vol.63

- あれこれ紹介
  アレルギーに関する本！
- 検査まめ知識
- 知って得する★ミニ講座のおさらい
  「高齢者のための安全な薬の飲み方・飲ませ方」

『看護師による「知って得する☆ミニ講座」』の、おさらい☆彡

高齢者のための安全な薬の飲み方・飲ませ方

12月20日(水)21日(木)に、患者図書室ひだまりにて「高齢者のための安全な薬の飲み方・飲ませ方」をテーマにミニ講座が開催されました。
みなさんは、なぜ高齢者の方がむせやすいかご存知ですか？それは歯の欠損や、舌やあご、のどの筋力の低下、唾液の分泌減少などの他に、薬や隠れた病気が影響しているからなのです。また、むせて飲食物が食道ではなく気管や肺に流れて入った時、口腔内の菌が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。日本人の死因別死亡率の中で肺炎は第４位なのですが、肺炎の95%以上が65歳以上で、誤嚥性肺炎が1/3～1/2を占めています。この誤嚥性肺炎は、姿勢（あごが引けているか）や食物形態（とろみをつける）、飲み込みの確認等で防ぐことができます。

嚥下（飲み込み）しやすい食事形態

- とろみのある液体
  ⇒ポタージュスープ
  ネクター状飲料　など
- 均一でまとまりのある物
  ⇒ヨーグルト
  温泉卵　など
- 粘着性が低く、「つるり」とした物
  ⇒ムース、ゼリー
  卵豆腐、絹ごし豆腐 など

◆ラムネと服薬ゼリーを使って実食中◆

《 薬（粒・粉）が飲みにくいと感じたら… 》

①「水オブラート法」
薬をオブラートで包み、スプーンに乗せて水に浸してから、噛まずにゆっくり吸い込む。(ツルッと飲み込めます)
※胃薬、漢方薬は効果が弱まるので使用しないほうがよい

②「ゼリーで包む・ゼリーとまぜる」
- 錠剤やカプセルの場合、専用のゼリーでしっかりつつみ、噛まずにゴクンと飲み込む。
- 粉薬や顆粒は、専用のゼリーと薬をよく混ぜて、かまずにゴクンと飲み込む。

スケジュール

●2月21日（水）・22日（木）
まだ見ぬ大災害に備えて
～あなたにできること～
講師：災害救護委員会看護師

●3月22日（木）・23日（金）
やったことありますか？
乳がんの自己検診
講師：乳がん看護認定看護師

□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！

●検査まめ知識のおまけ!!

身近な動物の血液型です♪
- A・B・O・AB型…オランウータン、チンパンジー、ヒヒ
- A・B・O型 …イヌ、ネコ、牛
- B・O型　…ニホンザル、ヒツジ
- B型　…ゴリラ(ほぼ全て)、カメ

年末、主人と初めて白鳥動物園に行ってきました。検査部の方から検査まめ知識の原稿を頂いたあとだったので、動物にエサをあげながら、人間にも血液型があるんだから、動物に血液型があってもおかしくないよね～。と考えたりして、１匹１匹がとても興味深かったです！園内で脱走している動物（うさぎ・クジャク）が数匹いて、なんだかほのぼのしてしまいました！また行きたいなー！受付 大西

能力アップ「同じ文字探し②」の答え　①S83 ②J9S ③63J

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。

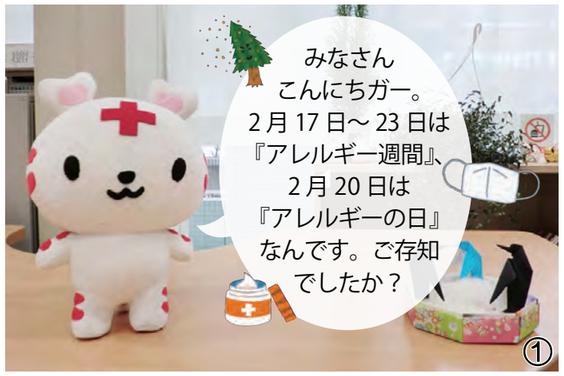
※室内でのご飲食はお断りいたします。

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

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

①Q&Aでよくわかる
アレルギーのしくみ

②アレルギー医療革命 花粉症も
食物アレルギーも治せる時代に！

③あんしん健康ナビ
花粉症・アレルギー性鼻炎

④子どもの花粉症・アレルギー
性鼻炎を治す本

⑤これでスッキリ 花粉症が
みるみるよくなる62の対策

⑥食物アレルギーのすべてが
わかる本

⑦0歳からのアレルギー予防が
よくわかる本

⑧もしかして、
うちの子はアレルギー！？

⑨患者の会がつくる 患者だか
らわかる アトピー性皮膚炎

⑩アトピーが教えてくれたこと

⑪あんしん！おいしい！
かめさきこども・アレルギー
クリニックのおうちごはん

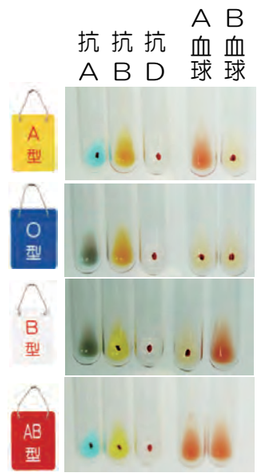
⑫白崎茶会のあたらしいおやつ
小麦粉を使わないかんたんレシピ

※紹介した本以外にもアレルギーに関する図書があります。お気軽にお尋ねください。

検査まめ知識

病院で行う検査のまめ知識について全12回でご紹介します！

1. あなたの血液型はなんですか？（検査部）



まず、輸血医療に欠くことのできない血液型について紹介します。「あなたは何型ですか？」と問われたなら、多分“私はA型”“私はB型”というように答えると思います。これらの分類をABO血液型といいます。
この血液型は1900年にオーストラリア人医師ランドシュタイナーが発見しました。同じ研究室の5人の血液を混ぜ合わせたら、血液が固まるか否かで3種類に分類できることを報告しました。この方法は現在にも踏襲（とうしゅう）されており、図のように検査試薬とどのように反応するかで血液型を決めています。
また、血液型は民族によって割合が違い、10人の日本人がいればA型4人、O型3人、B型2人、AB型1人になります。血液型はABO血液型以外にも300種類以上もあります。その中でRh（＋）、（－）は聞いたことがあると思います。このRh血液型はD抗原を持っていれば（＋）持っていなければ（－）と分類しています。日本人の（－）は200人に1人といわれており、AB型のRh（－）は少人数になります。

（※裏のページにおまけがあります！）

受付スタッフおすすめ図書

小さなことの積み重ね
98歳現役医師の
“元気に長生き”の秘訣

今日は肉が食べたい、お酢の料理を作ってみよう、ちょっと座って足をブラブラさせよう、今回は頑張って休まずに階段を上ろう、ああ熱いお風呂に入りたい…。からだの中から聞こえる声に耳をすまして、自然な、思うままの暮らしが私の健康を作っています。

1つ1つのエピソードが短く、やわらかい文章でとても読みやすいです。日々の習慣を良い加減で行われていますが、先生の半生はとても情熱的で、とてもかっこよいです。時々読み返したくなる一冊です。

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28回　同じ文字探し②》

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。

?	6S3	S69	JS6	39g	9JB	8J6	
		S6q	S83	B68	J38	J9S	69J
	38S						
?	J9S	63J	68g	8g3	C3S	g86	6q9
	8ZB	g93	S8g	3q6	S83	68C	63J
?	9q6	g6q	g69	9qg	3q9	6Sg	Sq9

同じ文字 ? ? ?

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）