

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」
の、おさらい☆」

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、わかりやすく紹介します。

1月17日（水）18日（木）に「こどもの内服」をテーマに上記タイトルのミニ講座を開催しました。

みなさんは、『こどもはこどもだから、お薬が飲めなくても仕方ない』と思っていないですか？こどもたちは、大人が思っている以上に色々なことを感じ、考え、理解しながら成長しています。昨日もしくは1回前のお薬はうまく内服ができて、次の内服ではうまくいかない事も多くあると思いますが、そんな時は、「うまくいかなかった…」という想いではなく、「次はどうしたら飲めるかな？」という前向きな気持ちで次の方法にチャレンジしてみましょう！下記に「お薬の飲ませ方の工夫」をいくつかご紹介します！ぜひ試してみてくださいね！



《お薬の飲ませ方の工夫》

- ①内服に使用する物品を工夫する
…哺乳瓶の乳首、スポイト注射器、お気に入りのコップなどを使う
- ②ごほうびをつくる
…お薬が飲めたら、スタンプやシールを押す
好きなお菓子を1つ食べる、など
- ③お薬を何で飲みたいかを聞いてみる（1歳以上のこども向け）
…こどもなりに、苦手なお薬をどうやったら飲めそうか考えることができます。こどもは、大人が思うより意思表示ができますよ！



スケジュール

●3月22日（木）・23日（金）

すぐできる！
乳がん自己検診

講師：乳がん看護認定看護師



●4月18日（水）・19日（木）

手術と痛みについて

講師：本5看護室看護師



□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！



みなさんこんにちは、受付の大西です。今年の3月で東日本大震災から7年が経ちますね。今でもつい先日のことのように感じられます。今月号は災害・防災に関する本をご紹介しました。昨年よりもこれらの本を増やしたので、ぜひお時間がある時に読んで頂ければと思います。

さて、1月17日のこどもの内服についてのミニ講座に参加をさせて頂いたのですが、自分が幼少のころお腹を壊した時に「黒い正露丸」、中学生のころ風邪を引いた時に「PL 顆粒」が飲めなかったことを思い出しました（笑）。独特のにおいの薬と、とっても苦い味の薬（個人差あり）。中学生ともなれば辛抱も必要ですが、小さなころは水で飲むしかなく正露丸のにおいが本当につらかったことを覚えています。皆さんはお薬の“苦い”思い出はありますか？

能力アップ「かなひろいテスト」の答え ①25 ②28

▶今月のこもれびは、「震災ルポと防災・支援の本」「ミニ講座のおさらい：こどもの内服」についてご紹介！

こもれび

2018年3月号 Vol.64

- ・あれこれ紹介
「震災ルポ」と「防災・支援」の本
- ・検査まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「こどもの内服 困っていませんか？」



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

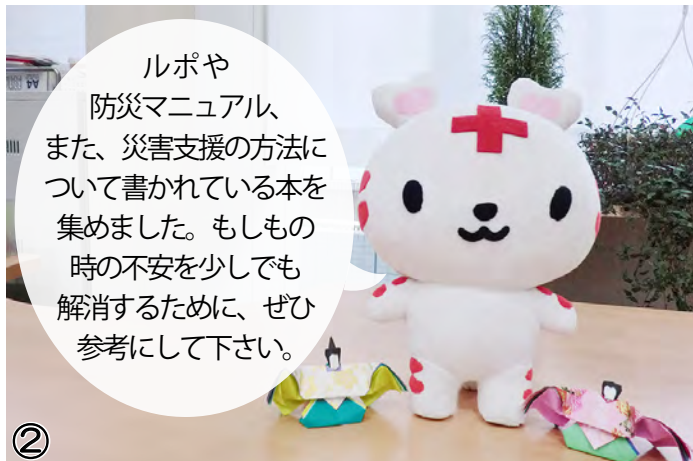
あれこれ紹介



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



①



②

おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

※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。



①石巻赤十字病院の100日間

②東日本大震災 石巻災害医療の全記録

③石巻赤十字病院、気仙沼市立病院、東北大学病院が救った命

④救命 東日本大震災、医師たちの奮闘

⑤ナース発東日本大震災レポート ルポ・そのとき看護は

⑥地震イツモマニュアル

⑦4コマですぐわかる みんなの防災ハンドブック

⑧防災かあさん（防災クイズ本）

⑨被災ママ1089人の声に学ぶ！子どもを守る防災手帖

⑩おかあさんと子どものための防災&非常時ごはんブック

⑪災害支援手帖（災害支援のヒント集）

⑫クロワッサン特別編集 女性目線で備える防災BOOK

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！

2. CTによる体脂肪測定検査（放射線科）



肥満は高血圧・高脂血症・糖尿病などを引き起こす原因になり、その中でも内臓脂肪型肥満はとて危険です。

CTによる体脂肪測定検査では、へそ周りを撮影した画像を解析することによって内臓脂肪と皮下脂肪のつき具合を知ることが出来ます。腹部のCT断層画像から内部脂肪の面積（正常：100cm²未満）を測定し、100cm²以上ならばメタボリックシンドロームの危険因子が1つ増えたと評価します。皆様の健康管理・生活習慣病予防にお役立て下さい。（この検査は、当院ドック（オプション）のみで行っています。）

※メタボリックシンドロームは、腹囲測定値と血中脂質・血圧・血糖値で診断されます。腹囲測定値は、男性≥85cm、女性≥90cmを診断基準とします。また、肥満を評価する指標にBMI値（体格指数：正常値25未満）があります。BMI標準範囲内でも内臓脂肪を蓄えた、いわゆる『かくれ肥満』の場合もあります。『かくれ肥満』と思われる方（体重のわりに体脂肪率が高い方）には、ぜひこの検査をお勧めします。



受付スタッフおすすめ図書

『ふくしまノート』①～③巻

原発問題・風評被害・差別・失業・子どもの未来…さまざまな困難を抱える福島の被災地の人達ひとりひとりに作者が体当たりで取材してきた真実のコミックエッセイ。

- ①巻：なぜ福島に住み続けるのか？
- ②巻：福島の農業問題について。
- ③巻：福島の水産問題、県外避難した方々、飯館村の“今”。

福島の方々の声や気持ち、またそれぞれの人たちがどのような状況だったかを丁寧に伝えてくれています。大人だけでなく小中高生にも読んで頂きたいです。

みんなでいきいき 脳力アップ大作戦！！

《第29回 かなひろいテスト》

次の文章を声に出して読みながら、「あ・い・う・え・お」を見つけて数えてください。



①そのころ、とうきょうじゅうのまちというまち、いえといういえでは、ふたりいじょうのひとがかおをあわせさえすれば、まるでおてんきのあいさつでもするように、かいじんにじゅうめんそうのうわさをしていました。（江戸川乱歩『怪人二十面相』）

答え（ ）個



②おこなうということはたらくということはきかいてきである。じゅうぞくてきである。それじしんにかちをもっていないことである。しんけいのかとうちゅうすうでようのたることである。わたしはひとにいてもっともとうといものはおもうことかんがえることであるとしんじている。（与謝野晶子『婦人と思想』）

答え（ ）個



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！脳活ドリル脳が答返る100日間（2016）

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）

