

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」 の、おさらい☆

手術後早く元気になるポイント～痛みを取り除いて早く動こう～

4月18日(水) 19日(木)に「手術後早く元気になるポイント」についてのミニ講座を開催しました。

みなさんは、「手術後は痛いのが当たり前!だから我慢しよう!」「痛み止めを使うと癖になるのでは?」と思いませんか?まず、痛みを我慢すると身体にストレスを与えてしまいます。また、痛みのために動けないと、手術後の回復を遅らせてしまいます。痛み止めが身体に良くないことはありません。痛み始めに痛み止めを使うと、早く痛みが取れるので、上手に使っていきましょう。

また、なぜ術後になるべく早い時期にベットから離れ、歩いたり動いたりするのか下記(右下)に理由をまとめました。どうぞ、ご覧下さい。

せん妄とは?

手術後は体の動きが制限され、身体的、精神的ストレス、麻酔の影響から、せん妄になることがあります。

症状

- ・幻覚が見える
- ・点滴を抜いてしまう
- ・時間や場所の感覚が鈍る
- ・話していることにつじつまが合わなくなる など



《術後、ベットで安静を続けたら…》

①筋力低下します。

健康な人でも安静を続けたら、筋力は低下します。低下した筋力の回復には、その何倍もの時間を要します。

②合併症が起こりやすくなります。

無気肺・腸閉塞・肺塞栓症(エコノミークラス症候群)
昼夜逆転の生活リズムになる



先生から看護師に患者さんの安静度の指示があり、それから看護師が患者さんにお伝えします。指示された範囲内で、しっかり身体を動かしていきましょう!



スケジュール

● 6月20日(水)・21日(木)

胃カメラを受けよう!

- ・ピロリ菌の除菌で胃がん予防
- ・胃カメラのちょっとしたコツ

講師:内視鏡室看護師



● 7月18日(水)・19日(木)

尿管結石とその予防

講師:南3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!



こもれび

2018年6月号 Vol.67

- ・あれこれ紹介
仕事も人間関係もラクになる方法の本
- ・検査まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「手術後早く元気になるポイント」



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

みなさんこんにちは、受付の大西です。今月号は、新年度が始まってから2カ月が経ち、社会生活の場で交流をはかる時に支障をきたして悩んでいた方、疲れやストレスがうまく抜けていない方におすすめの本を紹介してみました。それぞれの障害や疲れ、ストレスをゼロにすることは難しいと思いますが、今回紹介した本が、それらとうまくつき合っていくための参考になればと思います。

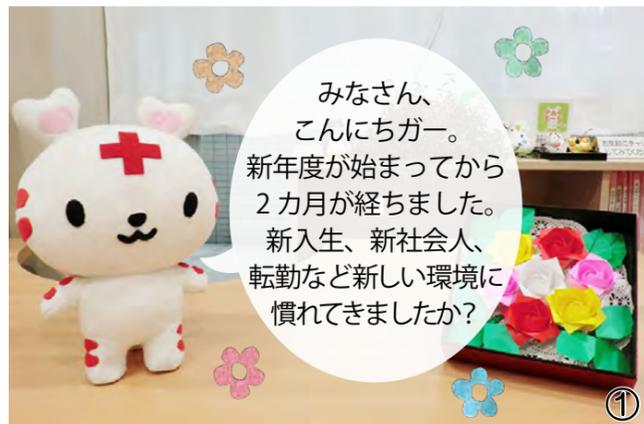
さて、GWはどのように過ごされましたか?私はグレゴリ青山さんの『ブンブン堂のグレちゃんー大阪古本屋バイト日記一』という本を読みました。古本といっても“古書”のほうです。グレゴリ青山さんの学生時代のバイト体験記で、古書を楽しむ人たちのディープな世界がとても興味深く、また笑えてとっても面白かったです!

能力アップ「バラバラ漢字」の答え ①賜 ②暫 ③震 ④潜 ⑤趣

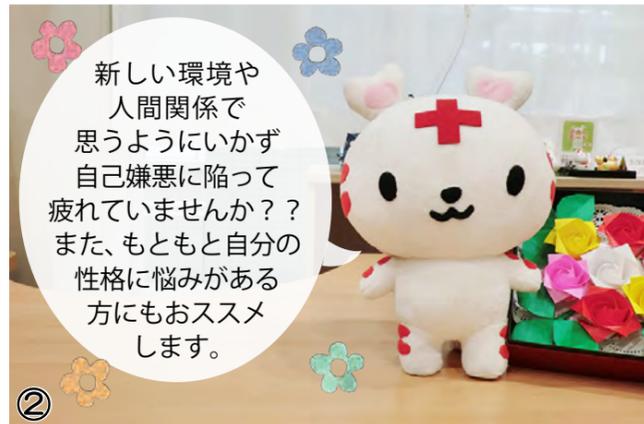
あれこれ紹介



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、
こんにちがー。
新年度が始まってから
2カ月が経ちました。
新入生、新社会人、
転勤など新しい環境に
慣れてきましたか？



新しい環境や
人間関係で
思うようにいかず
自己嫌悪に陥って
疲れていませんか？
また、もともと自分の
性格に悩みがある
方にもおススメ
します。

おすすめ図書



11

緊張により、動悸や汗が
ふき出す身体症状、また
食事や睡眠が思うように
とれなくなったり、意欲
や落ち込みが2週間
回復しなかった
場合等、受診を考
えましょう。

※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これって性格？それとも「社交不安障害」？
- ②あがり症・対人恐怖症・赤面症の悩みをぐんぐん解消する！200%の基本ワザ
- ③コミュ障は治らなくても大丈夫（人との会話が楽になる方法）※コミュ障…コミュニケーション障害
- ④それでいい。（自分を認める練習・対人関係入門書）
- ⑤敏感過ぎる自分に困っています（敏感な自分との付き合い方）
- ⑥心の曇りを晴れにする本
- ⑦ストレスレスの授業（レッスン）「ものさし」を変えれば悩みは悩みではなくなる
- ⑧自分のこころのトリセツ
- ⑨「月曜日がゆううつ」になったら読む本
- ⑩心の疲れをス〜ッと消す方法
- ⑪ブツダになろう 苦しまない練習（不機嫌な心の静め方）

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！

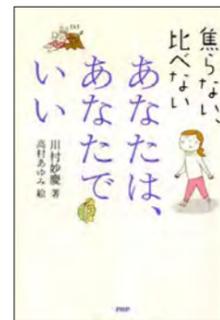
5. なぜ乳房を圧迫しなければならないのか？（放射線科）

なぜ乳房を圧迫しなければならないのか？

マンモグラフィの撮影法は、乳房を片側ずつ、「耐えられる最大限の圧迫」を加えて撮影します。圧迫が不十分だと、乳腺や脂肪、血管などの重なりで腫瘍があってもはっきりと写し出されないことがあります。また、厚みを1cm薄くすると、放射線被曝量は半分に減少します。できるだけたくさんの乳腺を1枚の画像の中に写そうと、乳房を引き寄せたり、引き出したり、薄く伸ばしたりという作業があるため、乳腺が硬く、伸展しにくいような乳房や、乳腺が張った時期などでは痛みを伴うことがあります。生理前の時期で乳房痛がある方などは、生理が終わったすぐあとの乳腺の柔らかい時期に撮影すると痛みが少なく、乳房が薄く広がった、よい画像が得られます。圧迫による痛みは体の緊張を解きリラックスすることで減少することもあります。無理な圧迫は行いませんので、検査中に痛いときは遠慮せずに技師にお話してください。



受付スタッフおすすめ図書



焦らない、比べない
あなたは、あなたでいい

できること、できないことがあっても、決して自分を責めてはいけません。人に認めてもらおうとして、立派な自分を演じようとししないで下さい。自分の弱さやダメなところを人に見せるくらいでちょうどいいのです。だって、人生にムダなことなんてひとつもないのですから。失敗も成功も、同じくらいの重みがあるのです。

妙慶さんの文章はとても優しくて、読むとホッと安心できます。最近ちょっと心が疲れているな…という方におすすめします。



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。
- ・欠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！！

脳がいきいきと元気になりますよ！

《第31回 バラバラ漢字》

5つの漢字の部品をバラバラにしてみました。読み（送り仮名を含んでいます）をたよりに、5つの漢字を復元してください。なお、部品は1回ずつしか使えません。

？

●部品

又 彳 斤 日 日 日 夫 夫
勿 貝 辰 車 耳 走 雨

●読み

①たまわる ②ざん ③しん ④もぐる ⑤しゅ

①	②	③
④	⑤	

