

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 低温やけど

冬には欠かせない暖房器具、注意していただきたいのが「低温やけど」です。温かいと感じる程度の温度でも長時間触れ続けるとやけどを起こすことがあります。進行速度が遅いため熱さや痛みを感じにくく、重症になってしまうケースも少なくありません。熱が長時間同じ場所に触れないようにする、暖房器具をつけっぱなしにしない等に心掛けて使用しましょう。



## 新しい本が入りました！

新年明けましておめでとうございます！

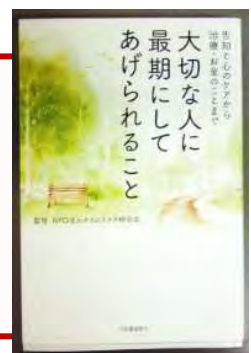
“いきいきの森”に25冊の新しい本が入りました。今回は「インフォームドコンセントのための図解シリーズ」と「よくわかる最新医学シリーズ」を中心に購入しました。その他、今までなかったジャンルの本も入って“いきいきの森”がより充実した図書室になったと思います。ぜひ最新情報をチェックしてみてください。

## 図書の紹介

今月は新着図書の中からご紹介します。まずは終末期を扱った本です。いままで医療関係者向けのものでありましたが、患者さん・ご家族向けに書かれた本は今回初めて入りました。二冊目は今の時期に知りたい、インフルエンザについての本をご紹介します。

### 「大切な人に最期にしてあげられること」

大切な人が余命を宣告されてしまったら…？つらい状況でも人にはなかなか相談できないため孤独に陥ってしまいがち。そんなご家族の気持ちに寄り添いながら、告知やお金のこと等を解説します。



### 「よくわかるインフルエンザのすべて」

大判で見やすい「よくわかるシリーズ」からインフルエンザの本が登場しました。ウイルスの構造や流行の歴史などの基礎から最新の知識まで丁寧に解説。本書を活用し今年のインフルエンザに備えてみては。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## リニューアルオープン！

お待たせいたしました、“いきいきの森”のリニューアルオープンです！新しくなった図書室はオープンスペースになったことで明るく開放感のある雰囲気となり、より身近な存在としてたくさんの皆様に親しんでいただけるのではないかと思います。椅子もゆったり座っていただけるタイプのものが増えましたので、読書だけでなく休憩などにもお気軽にご利用ください。



## 早めの花粉症対策

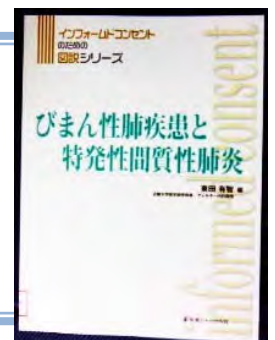
スギ花粉は 1 月下旬から飛散し始めるため今からの対策で決して早すぎることはありません。治療は内服薬や点鼻薬を用いる対症療法が中心ですが、毎年症状が出る人は花粉が飛び始める前に内服を始める初期療法、鼻づまりが特に強い人は鼻の粘膜を焼く下鼻甲介粘膜焼灼術で症状を抑えてもいいでしょう。また、うがい・手洗い、こまめな掃除、マスク・ゴーグルの着用等日常生活での対策も肝心です。

## 図書の紹介

今月は新着図書の中から「インフォームドコンセントのための図解シリーズ」をご紹介します。インフォームドコンセントとは、医師が医療方針などを分かりやすく説明し、患者さんに同意を得ること。図表を多用していて分かりやすく、大判サイズで字も大きめですので是非ご利用下さい。

### 「びまん性肺疾患と特発性間質性肺炎」東田有智/編

「特発性間質性肺炎」とは、原因が特定できない様々な間質性肺炎の総称です。なかでも症例数が多い「特発性肺線維症」をはじめとした 7 種の疾患について解説しました。説明を最小限に抑えつつも内容は充実！



### 「膵がん 改訂 3 版」松越頭博/編

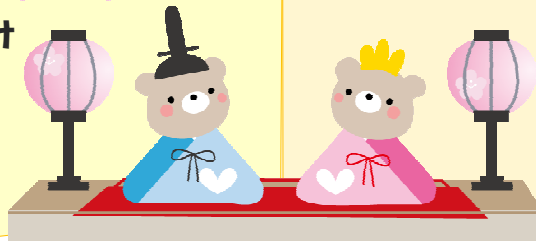
詳細・正確に分かりやすく説明することが困難な膵がん。本書では各専門家が膵臓の解剖学から手術療法、放射線療法、最新の化学療法、心のケアまで易しく解説します。今回の改訂で加わった最新情報も必見です。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 鼻をかむときの注意

鼻水をすすってしまうと、稀に耳管へ流れ込み、中耳炎を起こすことがあります。鼻をかむときは、力を込めず片方ずつ優しくかみましょ。また、無料のティッシュは特に鼻周りの肌を荒らしやすく、内部まで荒れると余計に鼻水が出るようになります。花粉症で頻繁に鼻をかむ今の時期だけでも、保湿ティッシュ等を使うと良いでしょう。



## 2月の貸出テーマランキング

### 1位 骨粗しょう症

「骨粗しょう症に効くらくらくレシピ」  
「骨粗しょう症の最新治療」

### 2位 心の健康

「いのちを癒す「こころのとまり木」」  
「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」」

### 3位 がん

「進化した「ガン免疫療法」」

## 図書の紹介

今月も新着図書の中から、子宮頸がんと乳がんの本をご紹介します。新たに子宮頸がんや乳がんと診断される女性は近年増加傾向にあると言われています。ご紹介する二冊はどちらも昨年出版されたばかりのもので、正しく新しい情報により少しでも疑問や不安を解消できればと思います。

### 「子宮頸がん（よくわかる最新医学）」小田瑞恵/著

結婚や出産を控えた 20～30 代に急増している子宮頸がん。幸い早期発見・治療により完治も可能です。本書は検診・診断・治療を中心に、治療の副作用や術後の生活、ワクチンに至るまで子宮頸がんのすべてを解説。



### 「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2014」日本乳癌学会/編

本来は医師が使用する診療ガイドラインを、乳がんの専門家たちが集結し患者さん目線の分かりやすいもの書き換えました。最新かつ信頼性の高い情報がギュッと詰まった、患者さんにとってのガイド役となる一冊。

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## ロコモティブシンドロームとは？

通称ロコモといい、「運動器の障害のために要介護になっていたり、要介護の危険が高い状態」と定義されています。ロコモが転倒や骨折を招き、寝たきりになってしまうこともあるため、バランス感覚や筋力を鍛えておくことが大切です。ロコトレ（開眼片脚立ち、スクワット）やウォーキング、ストレッチ等の軽めの運動を続けて、転倒しにくい体づくりを心掛けましょう。

## 3月の貸出テーマランキング

### 1位 脳・神経系

「脳からストレスを消す技術」  
「ゼロからわかる脳梗塞」他

### 2位 呼吸器

「びまん性肺疾患と特発性間質性肺炎」  
「呼吸器疾患ビジュアルブック」他

### 3位 がん

「がんに負けない：治療の最前線」他



## 図書の紹介

春のなかでも何かと新しいことが始まる4月。慣れない環境や緊張が原因でこの時期はうつ病が増えるそうです。今回は「健康ライフライリーシリーズ」から、うつ病に関する本をご紹介します。イラストが多く、「医療の本は難しそう…」という方にも読みやすいシリーズです。

### 「うつ病の人に言っているいいこと・いけないこと」有馬秀晃/監修

患者さんを支えようと頑張り過ぎたり、気持ちを溜め込みすぎたりすると家族や職場も共倒れしてしまうことがあります。大事なことは患者さんと周囲の人々とのバランスをどう取るか。本書は場面別で対応例を紹介しています。



### 「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本」三村将/監修

### 「認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本」三村将/監修

うつは心だけでなく体にも影響する、軽視できない病気です。老年期うつ病は、認知症と似た症状を示すことがあります。うつ病に早く気づいて治療を受けられるように…見分け方から治療法までを徹底解説しました。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 薬の飲み方

薬は水や白湯で飲むことを前提に作られています。ジュース・炭酸飲料・アルコールなどで飲むと、薬の効果が弱まったり、逆に作用が強くなったり、飲みにくくなったりすることがあるので、注意が必要です。また、少なすぎる量の水で飲むのも薬が十分に溶けず効果が発揮されなかったり、喉や食道にくっついて粘膜を痛める恐れがあります。

「今日の治療薬」2015年版が入りました。

## 4月の貸出テーマランキング

### 1位 胃腸

「やさしい胃の手術後の自己管理」  
「ウンココロ」他

### 2位 脳・神経系

「脳からストレスを消す技術」他

### 3位 糖尿病

「よくわかる血糖値を  
下げる基本の食事」他



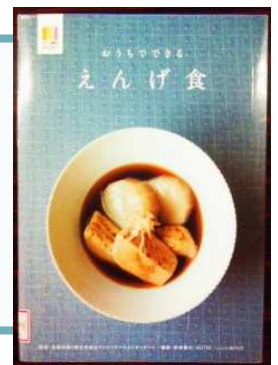
## 図書の紹介

“いきいきの森”ではレシピ本の利用が多く、とても人気のあるジャンルです。今年新たに加わったレシピ本は嚥下食だけですが、内容はもちろん、写真のセンスも素晴らしく是非ご覧いただきたいオススメの一冊です。病氣別にたくさん揃えていますので、どうぞご利用下さい。

NEW

### 「おうちでできる えんげ食」板垣卓美/解説

ペースト状にして形成する、という基本の方法で主食からデザートまで作っていきます。表紙からもわかる通り、出来栄は普通の食事そっくり！食べやすさ、見た目の良さ、作りやすさに工夫を凝らしたレシピです。



### 「コレステロール・中性脂肪が気になる人の食事」多田紀夫/病態

レシピは一日の献立と単品料理が紹介されています。また、食事のコツや上手な食品の選び方も丁寧に解説しており、自分で献立を作れるように考えられています。家庭的で実践しやすいレシピが豊富です。

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 髄核のずれ

椎間板の中央にある髄核は前かがみや猫背などの姿勢や動作によってずれ、腰の重だるさや痛みを生じることがあります。大きなずれは、ぎっくり腰などに発展することもあります。腰をかばい過ぎて動かさないと、脊椎や筋肉の柔軟性が失われ逆効果になってしまうことも。

普段の姿勢や動作に気をつけながら、ストレッチで柔軟性も保ちましょう。



## 5月の貸出テーマランキング

### 1位 泌尿器

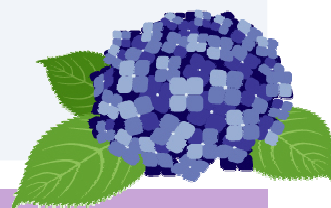
「尿路結石症の治療と食事療法」  
「標準泌尿器科学」他

### 2位 小児

「お母さんの小児科専門医」  
「こどもの心の病気がわかる本」他

### 3位 腎臓

「腎臓病の人の食事」他



## 図書の紹介

今月は発達障害に関する本をご紹介します。発達障害とは、年齢相応に身体や精神の発達ができない状態です。目に見えないことで、本人や家族も気づかず悩んだり、周りから誤解を受けやすかったりしますが、正しく理解していただき少しでもそれらが解消されれば幸いです。

### 「AD/HDのすべてがわかる本」市川宏伸/監修

集団行動ができない、キレやすい等はAD/HDにみられる症状です。問題児と見られがちですが、適切な対処により症状を軽減していくことができます。基礎知識から対処法までを解説するAD/HDの入門書。



### 「アスペルガー症候群のおともだち」内山登紀夫/監修

心の動きが分かれば、周囲も支えやすいのではないのでしょうか。本書はアスペルガーの子の考え方・感じ方を具体的な事例で紹介しています。絵本のような構成で、幅広い年代への説明・理解を助ける一冊です。



# 患者図書室“いきいきの森”だより



## ドライアイ

- 目が充血する、冷暖房で目が乾く、肩こり・
- 頭痛がする…等。これらはドライアイの症状
- です。涙には保湿・栄養供給・防御という役
- 割があり、ドライアイで涙が正常に分泌され
- ないと、目には大きなダメージです。治療に
- は点眼薬等ありますが、意識してまばたき
- したり、きちんと睡眠をとったり
- 生活にも気をつけましょう。
- 詳しくは「目の病気の最新治療」で。



## 6月の貸出テーマランキング

### 1位 肺ガン

「専門医が語る肺がんがわかる本」  
「防ぐ、治す肺ガンの最新治療」他

### 2位 脳・神経系

「脳からストレスを消す技術」他

### 3位 血液・リンパ

「悪性リンパ腫」他



## 図書の紹介

“いきいきの森”に絵本があるのはご存知でしょうか？「患者さんに病気や治療についての知識を持って頂きたい」という願いが込められた図書室だけに、絵本も身体のしくみや健康について楽しく知って頂けるものをご用意しました。ぜひ、お子さんとご一緒に本を読みにいらして下さい。

### 「じょうぶなからだをつくるたべもの」吉田隆子/作

身体を丈夫にしてくれる魚や肉には、どんな種類があるのかな？だいずからは、何ができるかな？食べ物の役割と食べることの楽しさを伝える食育絵本です。みどりときいろの栄養の本も一緒に見てみよう！



### 「からだにもしもし」七尾純/さく

今日は健康診断。痛いのかな？怖いのかな？つとむくんは心配です。お友達の泣き声にドキリ！すると、ついに順番がやってきて…。検診は痛くない、怖くないことが楽しく理解できます。

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 緩和ケアの本、入りました

「患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド」は、がん患者さんが抱く心身の痛みのうち「からだの痛み」に焦点を当てて、痛みの伝え方や薬について等を Q&A 形式で解説しています。患者さんの遠慮や痛み止め

に対する誤解により、不必要な我慢をすることのないようにと願って刊行されました。

広報誌「みんなのひろば」でも紹介しています。



## 7月の貸出テーマランキング

### 1位 絵本

「じょうぶなからだをつくるたべもの」

「すっきりうんち」他

### 2位 血液・リンパ

「絵でわかる血液のはたらき」他

### 3位 脳・神経系

「頭痛外来へようこそ」他

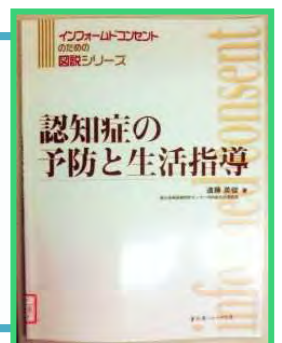


## 図書の紹介

今月は認知症に関する本をご紹介します。65歳以上では、約4人に1人は認知症またはその予備軍であるという統計が出ているそうです。今後さらに増加すると予想されていますが、ご紹介する二冊では、認知症はある程度予防が可能だと説いています。まずは是非ご覧下さい。

### 「認知症の予防と生活指導」 遠藤英俊/著

インフォームドコンセント時に使用することを目的として作られているため、患者さんへ正確に分かりやすく伝わるよう工夫されています。早期発見・治療の重要性から国の施策まで、最新情報を解説しました。



### 「ボケにならない、進ませない」 大友英一/監修

原因や予防を中心に「認知症にならない、進行させない」生活を解説。また認知症の症状や行動にどのような理由や目的があるのか、具体例を挙げながら接し方をアドバイスしています。





# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 図書室アンケート

ただいま図書室でアンケートを実施中です。利用の満足度や図書の充実について皆様にご意見を伺っております。

アンケートで頂いた皆様の声は、今後の運営に反映させていただきます。「こんな本があればいいのに」「もっとこうしてほしい」という声を是非ともお聞かせ下さい。

用紙は図書室の丸テーブルに設置、また貸出の際に配布しており、9月半ば頃までの実施予定です。ご協力お願い致します！

## 8月の貸出テーマランキング

### 1位 胃腸

「やさしい小腸・大腸疾患の自己管理」  
「新版 胃・十二指腸の病気」他

### 2位 透析

「家庭でつくれる透析食 改訂版」  
「透析患者の食事指導」他

### 3位 脳・神経系

「徹底図解 脳梗塞」他



## 図書の紹介

生活習慣病とは、発症や進行に生活習慣が深く関わる病気の総称です。代表的なものだと、高血圧、高脂血症、糖尿病などがありますが、これらは自覚症状がほぼなく静かに進行することから「沈黙の病気」と言われています。今月は糖尿病と高血圧に関する二冊をご紹介します。



### 「糖尿病 最新治療・最新薬」鈴木吉彦/著

血糖値をぐんぐん下げるだけでなく、同時にやせる効果も発揮する新薬「SGLT2 阻害剤」をはじめ、糖尿病の最新治療を逸早く、しかもわかりやすく解説した1冊。今日から、あなたの糖尿病治療が変わります。

### 「高血圧」聖路加国際病院/監修、西裕太郎/著

最新の治療法や治療薬の解説はもちろん、聖路加国際病院ならではの長年の知見に基づいた家庭でできる高血圧予防のコツなど知っておきたい情報も満載。イラスト図解で視覚的にも分かりやすく解説しています。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 図書室アンケートのお礼

図書室アンケートはお陰様で、たくさんの貴重なご意見を頂くことができました。

回答には、小説や漫画等を置いてほしいとの声も多くありましたが“いきいきの森”は学びを支援する場として今後も皆様のお役に立てられればと思います。一般書のある図書室も魅力的ではありますが、ご理解いただければ幸いです。

アンケートにお答え下さった皆様、ご協力本当にありがとうございました！

## 9月の貸出テーマランキング

### 1位 胃腸

「腸の病気は連鎖する イラスト版」

「病気がみえる vol.1 消化器」他

### 2位 脳・神経系

「やさしいパーキンソン病の自己管理」

「脳卒中」他

### 3位 内分泌

「甲状腺の病気」他



## 図書の紹介

骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり脆くなる病気です。脆くなった骨はちょっとしたきっかけで骨折しやすく、また骨折により寝たきりの生活となってしまうこともあります。今月は、骨粗鬆症治療の最新情報と骨粗鬆症改善レシピが掲載された二冊をご紹介します。



### 「骨粗鬆症の最新治療」石橋英明/著

患者数 1280 万人、日本人の 10 人に 1 人があてはまる骨粗鬆症のこわさと意外な落とし穴、食事や運動などでの予防法と近年開発された新しい薬による治療について解説します。

### 「骨粗鬆症の人の食事」白木正孝 他/著

豊富な写真、イラスト、レシピで、症状にあわせた食事メニューと料理作りのポイントをやさしく解説。すべてのメニューの栄養成分値と、四群点数法による栄養価を表示。「五訂食品成分表」に対応しています。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 受けていますか？乳がん検診

先月 10 月は乳がん月間でした。また、北斗晶さんのニュースでも乳がんへの関心が高まり、乳がん検診の受診希望者が増加したそうです。

乳がんは年々かかる人が増えており、女性が発症する最も多いがんです。12 人に 1 人がかかるといわれていますが、日本では乳がん検診に対する関心が薄く、受診率は極めて低い状態です。

早期発見が大切な病気ですので、特に 30 代になったら定期的に検診を受けましょう。

## 10 月貸出テーマランキング

### 1 位 胃腸

「胃・十二指腸潰瘍の人の食事」

「腸の病気は連鎖する」他

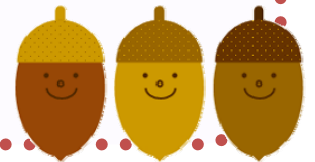
### 2 位 メタボリックシンドローム

「図解でわかる動脈硬化・コレステロール」

「脂質異常の最新治療」他

### 3 位 がん

「がんの教科書」他



## 図書の紹介

今月は膵臓・胆のうの本をご紹介します。膵臓や胆のうは体の奥深くにあるため異変を察知しにくく、がんが発生した場合でも発見の難しさにより治療が困難とされています。食べ物の消化・吸収に関わり、さらに膵臓はホルモンの分泌も行なう、どちらも欠かせない役割を担う臓器です。



「やさしい膵・胆道がん外来化学療法の自己管理」古瀬純司/編著  
早期診断が難しく、手術不能の状態で見られることも多い膵・胆道がん。その治療の正否の鍵を握るものこそ、適切な化学療法！医療費や臨床試験についても、各領域の専門家が最新の情報をもとに言及！

## 「肝臓・胆のう・膵臓病の食事療法」医歯薬出版/編

現代生活と肝臓病との関係や肝臓・胆のう・膵臓病について原因・症状・診断・治療および食事療法の原則を平易に記載し、献立の立て方、食事療法の進め方を紹介した、五訂食品成分表対応食事療法献立集。



# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 図書室ご利用案内

### ご利用時間

月～金 8:30～17:00

土 8:30～14:00

(日曜、祝日、年末年始はお休みです)

### 貸出

対象：入院患者さんとそのご家族  
一回に二冊まで、一週間貸出できます。  
借りる本が決まったら、総合案内受付で  
手続きをお願いします。

※図書室内での閲覧はどなたでもご利用  
頂けます。是非お越し下さい。

## 11月貸出テーマランキング

### 1位 絵本

「あるふぁべっとのなかまたち」

「じっけんきみの探知器」他

### 2位 小児

「ダウン症のすべてがわかる本」

「その子らしさ」を生かす子育て」他

### 3位 高齢者

「徹底図解 認知症

アルツハイマー病」他



## 図書の紹介

ぐっと冷え込み寒さが冬らしくなってきました。気温が下がるこの時期は胃腸の血流が悪くなり、さらに胃腸の動きも悪くなってきます。そこで今月は胃腸に関する本をご紹介します。体調を崩しやすい季節ですが、健康管理に気を付けて乗り切りましょう！



### 「専門医が解決！おなかの悩み」大谷剛正/著

おなかが痛む、張る、吐いてしまう、便秘・下痢が続く…さまざまなおなかの悩みに頼りになる一冊。症状から考えられる病気の解説と病院への掛かり方をわかりやすく解説しました。

### 「潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事」松本 豊之[他]/著

Q&A 方式による病態の解説とレシピ集です。レシピは朝・昼・晩の献立から一品料理、体調が悪いときの胃を休める料理などあらゆるタイプの料理が幅広く紹介されています。

