

患者図書室“いきいきの森”だより

免疫力アップの食事

冬は免疫力が低下する季節です。しかし食べ物で免疫力をアップさせることもできます。たとえば、みかん等の柑橘類や野菜に多く含まれるビタミンCには免疫力を保つ働きがあり、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、ウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。

こうした食べものを積極的に取り入れて、健康に冬を過ごしたいですね。

12月貸出テーマランキング

1位 血液・リンパ

「冷え性・貧血・低血圧」
「血液サラサラ健康事典」他

2位 腎臓

「腎臓病の人の食事」
「腎臓病の食事療法」他

3位 胃腸

「腸の病気は連鎖する」他

図書の紹介

冬はトイレが近くなりやすい季節です。しかし頻尿は過活動膀胱や残尿、頻尿、尿路感染…などさまざまな病気が原因で起こっている可能性があります。つい我慢してしまったり、なかなか相談しにくかったりするかもしれませんが、気になる方は一度専門医を受診しましょう。



「過活動膀胱と骨盤臓器脱」西沢理/編

改訂にあたり、過活動膀胱のみならず骨盤臓器脱も加えた全2章に再編して、全面リニューアル！薬物治療の項では新規治療薬の追加、行動療法の項では骨盤底筋体操の図解など、更に充実の内容です。

「改訂 トイレが近い人の読む本」本間之夫/著

「トイレが近い」の影には実はいろいろな病気がかくれています。多くの人が困っていて、しかも万病のもとでもある「トイレが近い」を取り上げ、なるべくわかりやすくまとめました。



患者図書室“いきいきの森”だより

花粉症対策

日本気象協会によれば、今年は2月上旬頃から昨年よりも多い花粉が飛散しそうだということです。春の花粉症といえばスギ花粉ですが、人によって違う花粉で症状が出ている場合もあるので、病院で診断を受けて自分にあった治療を行いましょう。特に毎年症状が出る方は、早いうちから薬を飲み始めることで症状を軽減できるため、まだ症状が出ていないから…と油断するのではなく、先手を打つことが大切です。



1 月貸出テーマランキング



1 位 大腸がん

「Q&A 知っておきたい大腸がん質問箱 106」

「専門医が語る大腸がんがわかる本」他

2 位 血液・リンパ

「白血病・悪性リンパ腫がわかる本」

「絵でわかる血液のはたらき」他

3 位 耳・鼻・喉

「難聴・めまい・耳鳴りを解消する」他

図書の紹介

みなさんは体の構造についてどれくらい知っていますか？骨や臓器がそれぞれどんな形をしていて、どこにあるのか。きちんと答えられるという方は意外と少ないのではないのでしょうか？
今月は、意外と知らない体のことが楽しく学べる二冊をご紹介します。



「最高に美しい人体図鑑」奈良信雄/監訳

美しいビジュアルで人体の基本的な構造と機能が理解できる図鑑です。からだの各部位の名称を日本語/英語で併記し、さらにその特徴や機能を解説しています。姉妹本「世界一美しい人体図鑑」もご覧下さい。

「トリセツ・カラダ：カラダ地図を描こう」海堂尊/著

ベストセラー作家・海堂尊によるカラダの“トリセツ(取扱説明書)”。読み終われば、東大生でも描けなかった「カラダ地図」が誰でも描けるようになっている、楽しくてもっとも簡単な医学の本です。



患者図書室“いきいきの森”だより

医学の絵本シリーズ

新しく 4 冊の絵本が入りました！

「絵本」といっても臨床検査の理解を広める
目的で書かれているシリーズなので、小さい
お子様には少し難しく、逆に大人が読んでも
学びの多い内容となっています。

とっつきにくいテーマを扱っていますが、
ストーリーのなかで比較的分かりやすい表
現で書かれており理解しやすい工夫があり
ます。是非、手に取って
みて下さい。



2 月貸出テーマランキング

1 位 脳・神経系

「脳梗塞の予防と最新治療」

「徹底図解 脳梗塞」他

2 位 糖尿病

「病気がみえる 糖尿病・代謝・内分泌」

「専門医が治す糖尿病」他

3 位 呼吸器

「全部見える呼吸器疾患」他

図書の紹介

日増しに寒さが緩んできました。ポカポカと日差しが心地良く、これから旅行やお花見など外出
が楽しい季節になりますが、暖かくなると花粉の飛散量も増えるので、外出時にはまだまだ
マスクが手放せない辛い時期でもあります。今月は花粉症に関連する本をご紹介します。



「舞子姫の貝合わせ」巽典之/著

風の強い春のある日、くしゃみが止まらない舞子姫はじいやからアレルギー症状について教わります。病原菌に接する機会が減少した現代。増加した現代病としての新型アレルギーの実際がわかる絵本です。

「花粉症：専門のお医者さんが語る Q&A」大塚博邦/著

一日の花粉数と治療法との関係を具体的に解説し、大量の花粉飛散日の生活方法をアドバイス。また、治療の Q&A では近年の有効な治療法などについて述べています。専門医による信頼の一冊です。



患者図書室“いきいきの森”だより

一般図書が入りました！

かねてからたくさんのご要望を頂いていました一般図書が先月から登場しました。

歴史小説の巨匠、司馬遼太郎や池波正太郎、多彩な作風で人気の浅田次郎、さらには山崎豊子や松本清張などちょっと渋めなラインナップです。

こちらも医学書と同様に、貸出は 2 冊まで一週間の貸出となります。貸出の際には手続きが必要となりますので、総合案内カウンターへ声を掛けて下さい。

※貸出は入院患者さんとそのご家族が対象です

3 月貸出テーマランキング

1 位 絵本

「じっけん きみの探知機」

「からだ たんけん」他

2 位 糖尿病

「糖尿病性腎症の人の食事」

「糖尿病の最新治療」他

3 位 代替療法

「音楽の癒しのちから」他

図書の紹介

今月は「脳腫瘍」に関する本をご紹介します。脳腫瘍とは脳自体だけでなく、頭蓋骨に囲まれた空間にできる腫瘍すべてを指します。「患者と読む～」は少し古い本ですが、解説が分かりやすいので「脳梗塞」の補足として併せて読んで頂くと理解がしやすくなると思います。

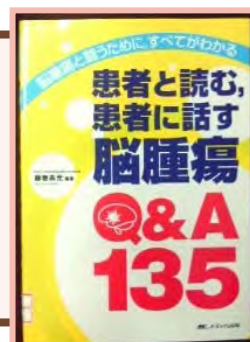


「脳腫瘍」寺本明/編

手術療法から、薬物療法、ガンマナイフ、サイバーナイフといった定位置放射線治療など、最新の脳腫瘍治療法に至るまで各分野のエキスパートたちがわかりやすく解説！患者さんや家族にも読みやすい内容です。

「患者と読む,患者に話す脳腫瘍 Q&A135」藤巻高光/編著

「患者さんにも分かりやすく、専門書に匹敵する内容」を目指して作られた一冊です。脳腫瘍って何？というところから、車の運転をしても良いの？という日常の疑問まで、知りたいことがすべて詰まっています。



患者図書室“いきいきの森”だより

貸出不可の本

図書室にある本は入院患者さんとそのご家族を対象に貸出も行なっていますが、一部貸出の出来ない本もあります。

本の背に貼られた「禁帯出」と書いてある赤い丸い形のシールが貸出不可の印です。これらのシールは、主に手に入りにくい本や辞典・辞書などに貼っています。

このシールを貼っている本に関しては、申し訳ありませんが図書室内のみでの利用をお願い致します。



4 月貸出テーマランキング

1 位 骨・関節・筋肉

「やさしい肩の痛みの自己管理」

「ひざ・腰・肩の痛み」他

2 位 胃腸

「食道がん 正しい知識でより良い治療を」

「食道がん」と言われたら…」他

3 位 脳・神経系

「脳梗塞はこうして防ぐ、治す」他



図書の紹介

肝臓は体内の臓器で最も大きく、主に「物質の代謝」「解毒」「胆汁の生成」という3つの働きがあります。肝臓は再生能力が高いため、肝臓病になっていてもある程度進行しなければ自覚症状が現れません。今月は“沈黙の臓器”肝臓に関する本をご紹介します。



「図解でわかる肝臓病」 渡辺純夫/監修

B 型肝炎、C 型肝炎、肝硬変、脂肪肝、NASH、肝がん。肝臓病と診断されたとき真っ先に知りたい診断から治療までを専門医が解説。すぐに始められる肝機能を守る食事献立つき。

「肝炎ウイルスーB 型・C 型」 熊田博光/監修

B 型・C 型肝炎の診断から治療法まで最新情報を網羅。図・表・写真を駆使し、わかりやすく解説。B 型・C 型肝炎の治療に携わる医師、コメディカルにとって必読の一冊。



患者図書室“いきいきの森”だより

一般書の貸出がスタートして 2 カ月が経ちました。1 カ月の貸出の内、3 割程ご利用頂いています。

一般書は小説などの「文学」は著者の五十音順（タイトル順ではありません！）、それ以外の歴史や伝記などのジャンルは「その他」としてまとめて置いています。

棚は図書室の奥の窪んだスペースにあり少し分かりにくいですが、是非見いらして下さい。

5 月貸出テーマランキング

1 位 高齢者

「高齢期の病気と食事」

「認知症の予防と生活指導」他

2 位 胃腸

「潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事」

「クローン病ってこんな病気」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

コレステロールは増えすぎると動脈硬化の促進につながるため悪者のイメージが強いかもしれませんが、細胞膜やホルモン等の材料となる体の維持に不可欠な成分です。今月はコレステロールが気になる方にお薦めの 2 冊をご紹介します。



「図解でわかる動脈硬化・コレステロール」白井厚治/監修

動脈硬化はなぜ怖い？コレステロールが高いといけないの？大事に至る前に知りたいことのすべて。心筋梗塞、狭心症、脳梗塞を起こさないために今日からすぐにできること。動脈硬化を防ぐ 2 週間メソッドつき。



「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

食生活のタイプ別アドバイス、コレステロール・中性脂肪が高いときのアドバイス、じょうずな食品の選び方ほか、季節別・症状別の献立と、50 品以上の単品料理！病気のしくみを理解して、おいしくヘルシーな食生活を。



患者図書室“いきいきの森”だより

本が破れたら。

皆さんに読んで頂く本。大切に扱って頂きたいですが、気をつけていたのにウっかり破ってしまった！なんてこともあると思います。そんなとき、そのまま返すのは忍びないのでとりあえずセロテープで接着…これは却って本の劣化に繋がりますので、万が一破れてしまっても、そのままの状態で申し出て頂ければ結構です。修復はこちらにお任せ下さい。ご協力お願い致します！

6 月貸出テーマランキング

1 位 呼吸器

「間質性肺炎・肺線維症」

「呼吸器疾患ビジュアルブック」他

2 位 がん

「症状で選ぶ！がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」他

3 位 絵本

「じょうぶなからだをつくるたべもの」他



図書の紹介

「いきいきの森」の本棚の一番下、お子さまが手に取りやすい位置に絵本をご用意しています。病院の図書室ならではの、病気や体のしくみに興味を持って頂けるような絵本を揃えました。病室でお読み頂くこともできますので、ぜひお子さまもご利用下さい！



「はらぺこさん」やぎゅう げんいちろう/さく

私たちの体は、動いたり、考えたり、寝ているときにだって燃料が必要です。体の燃料が足りなくなると、私たちは「はらぺこさん」になります。空腹と食欲の関係を楽しい絵で紹介します。

「じっけん きみの探知器」山下恵子/文、杉田比呂美/絵

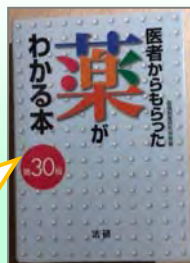
音、光、味、匂い……。私たちの身体は、身の回りの変化を感じとる優秀な探知器です。探知器でのいろいろな実験を通じて、人間の身体の感覚の奥深さに迫ります。



患者図書室“いきいきの森”だより

最新版の薬の事典が入りました！

初版以来 30 年以上続く信頼の一冊。用語解説や海外情報もあり、丁寧に詳しい解説が特長です。必要な情報がこの一冊で手に入ります。



ビジュアルでパッと確認できるよう、薬の実物写真がオールカラーで掲載されています。言葉も易しく、とにかく分かりやすい。

※二冊とも貸出は不可です。

7 月貸出テーマランキング

1 位 胃腸

「カラー写真で見てわかるストーマケア」

「おなかのなやみ」他

2 位 腎臓

「腎臓病のための低たんぱくレシピ」

「腎臓病たんぱく質 30g の献立表」他

3 位 認知症

「認知症の予防と

生活指導」他



図書の紹介

梅雨が明け暑さが本格化してきました。夏に脳梗塞が起こりやすいのはご存じですか？脳梗塞といえば冬に多いイメージがあるかもしれませんが、血液中の水分が不足すると血液の粘度が増し血栓ができやすくなるため、汗をかく夏は要注意です。今月は脳卒中に関する本をご紹介します。



「ゼロからわかる脳梗塞」木村哲也/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予防法や病気とうまく付き合うポイントなど詳細に解説。わかりやすく解説した初心者でも安心の一冊です。

「脳卒中：見逃さない、あきらめない」内山真一郎/総監修

脳卒中の急性期・回復期・維持期の治療や、リハビリ、発症・再発を防ぐための最新情報を詳しく紹介。巻頭には、リハビリで脳卒中を克服した長嶋茂雄氏と担当医による鼎談「リハビリは嘘を言わない」を収載。



患者図書室“いきいきの森”だより

新しい本が入りました



『よくわかる肺がん Q&A』
編集：西日本がん研究機構

Q&A 形式で患者さんご家族のさまざまな疑問・質問に対し、検査・診断・治療などについて、最新かつ根拠ある情報をもとに専門医師がお答えします。さらには病院選び、サプリメント、療養生活へのアドバイスなどの情報も掲載しています。タイプに合った適切な治療を受けていただくためにも、本書をご活用いただき正しい知識を身に付けることをおすすめします。

8 月の貸出テーマランキング

1 位 呼吸器

『全部見える呼吸器疾患』

『喘息』他

2 位 骨・関節・筋肉

『手足のしびれ、歩きにくい症状がある方に』

『「むち打ち症」はこれで治る！』他

3 位 乳がん

『患者さんのための乳がん

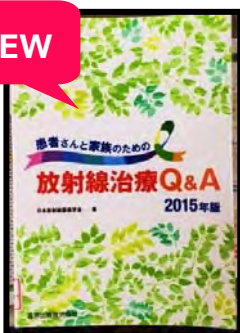
診療ガイドライン』他



図書の紹介

『患者さんと家族のための放射線治療 Q&A』を新たに購入いたしました！医師、患者さん、看護師、薬剤師との協力で作られた本書は、放射線治療中の患者さんに限らず多くの方のお役に立てて頂けると思います。症状別レシピ集『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』も併せてご覧下さい。

NEW



『患者さんと家族のための放射線治療 Q&A』日本放射線腫瘍学会/編

放射線治療は「切らない治療法」と注目される一方、「放射線」という言葉に思わぬ悪影響が出るのではないかと心配する患者さんもいます。本書は放射線治療の“正しい”知識を Q&A 形式で簡単に解説します。最新のトピックも満載です。

『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』山口建/監修・著

患者さんや家族の声を生かし、「食欲がない」「吐き気がある」など食事に関する 11 の症状別に、一口でも多く、おいしく食べられるメニューを 176 品紹介します。また、生活や食事のアドバイスも収載して、がん患者さんの生活全般をサポートします。



患者図書室“いきいきの森”だより



目の疲れと噛み合わせ

顎を動かしてかむとき、かむ刺激は骨髄を通して、口元から目、そして頭部へと分散していきます(骨髄弾道)。正しい噛み合わせで噛む行為は、顎にはもちろん、目や脳へも神経組織や筋肉などを活性化する、よい刺激が伝わっていきます。反対に悪い噛み合わせだと、刺激の通り道にあたる目も余分な刺激を受けたり、必要な刺激が受けられなかったりするのです。

目が疲れやすい、頭痛持ち、という人はその症状を歯の方から見直してみてもいいですか？

※詳しくは『目の病気の最新治療』をご覧ください。



9月の貸出テーマランキング

1位 糖尿病

『よくわかる血糖値を下げる基本の食事』

『糖尿病の最新治療』他

2位 腎臓

『腎臓病たんぱく質 30g の献立表』

『腎臓病のための低たんぱくレシピ』他

3位 心の健康

『いのちを癒す「心のとり木」』他



図書の紹介

今月は乳がん月間です。乳がんといえば、去年は北斗晶さん、最近では小林麻央さんが闘病中であることが報じられ、今関心の高い病気の一つではないでしょうか。乳がんは早期発見・治療が大切、検診を多くの方が受診されることを願います。



『「乳がん」と言われたら...』中村清吾/著

乳がんは早期発見・治療ができれば治癒率が高いがんです。ほかのがんに比べ、乳がんの治療法は種類が多く、手術以外の治療法も開発されています。最新の検査法や治療法(手術や薬物療法、放射線療法など)をわかりやすく解説しています。

『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』日本乳癌学会/編

納得のいく医療を受けるためには、患者さんが標準治療や診療方法について正しく理解したうえで、医師と相談し、ご自身に合った治療を選択することが重要です。本書では、患者さんからの計 70 の質問(Q)に対する回答(A)と解説を掲載しています。



患者図書室“いきいきの森”だより

11 月おすすめの小説

1924 年 11 月 3 日は小説家の山崎豊子が誕生した日です。新聞社で勤務するかたわら小説を書き始め、この『花のれん』で直木賞を受賞しました。山崎作品の中では珍しく一冊完結ですので、今まで読んでことがないという方でも読みやすいのではないのでしょうか。



船場へ嫁いだ多加だったが、夫は借財を残したまま妾宅で死亡。多加のなりふりかまわぬ金儲けが始まった。一大阪商人のど根性に徹した女興行師の生涯を描く。

10 月の貸出テーマランキング

1 位 胃腸

『潰瘍性大腸炎・クローン病の人の食事』

『おなかの悩み』他

2 位 乳がん

『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』

『「乳がん」と言われたら…』他

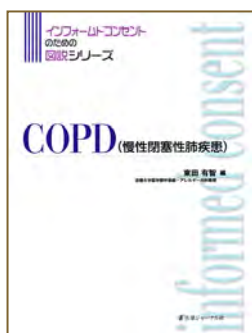
3 位 心の健康

『ひきこもる心のカルテ』他



図書の紹介

今月は COPD(慢性閉塞性肺疾患)の本をご紹介します。COPD は、坂道や階段での息切れや咳・痰などの症状が現れ、進行すると症状が悪化し(増悪)、さらに併存症が加わったり悪化したりすることで重症化することもある厄介な病気です。タバコが主な原因となるため、ぜひ喫煙者の方は手に取ってみて下さい。



『COPD(慢性閉塞性肺疾患)』東田有智/編

肺の生活習慣病“COPD”の病態・病因をはじめ、薬物療法、呼吸リハビリテーション、禁煙の意義など、豊富なカラー図表で視覚的に解説。安定期（在宅管理）に加え、増悪時や災害時など、各状況に応じた対処法を掲載しています。

『「COPD」と言われたら…』木田厚瑞/編

厚生労働省の「健康日本 21」でも、国をあげて取り組むべき深刻な病気と位置づけられた「COPD」。日本での知名度は低く、自分が COPD であることに気づいていないこともあります。本書では COPD について、最新の考え方も盛り込みつつ、わ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

年末年始お休みのお知らせ

年末年始は病院のお休みに準じて、図書室もお休み致します。通常は貸出日から1週間後が返却日になりますが、返却日が年末年始のお休みと重なる場合は、お休み明け(1月4日)を返却日とさせて頂きます。よろしくお願い致します。

12月29日(木)	…開室
30日(金)	} お休み
～	
1月3日(火)	
4日(水)	…開室

11月の貸出テーマランキング

1位 脳・神経系

『ゼロからわかる脳梗塞』

『脳腫瘍のすべてがわかる本』他

2位 乳がん

『患者さんのための乳がんガイドライン』

『「乳がん検診」がよくわかる本』他

3位 胃腸

『おなかの悩み』他



図書の紹介

パーキンソン病とは、手足がふるえる、筋肉がこわばる等の症状がでる脳神経疾患です。脳内にある「黒質」という組織が壊れ、そこで作られる「ドーパミン」という物質が不足し、運動の指令系統がうまく働かなくなることによって起こります。今回ご紹介する二冊は比較的わかりやすく書かれていますので、是非ご覧下さい。



『新版 パーキンソン病』 山之内 博/監修

薬物療法、手術療法、リハビリテーション療法など、パーキンソン病の基本的な治療法の現状をわかりやすく紹介し、また介護保険、障害年金などの社会制度についても盛り込まれています。監修の山之内博先生は大森赤十字病院院長です。

『パーキンソン病』 武田 篤/編

パーキンソン病の基礎的な知識から現時点での様々な治療法まで、厳選した図表や写真を用いて丁寧に説明。「どうやって診断・治療していくべきか」を理解するために、最も重要なポイントを選びすぐりの執筆陣が解説します。

