

患者図書室“いきいきの森”だより

＊ 海賊と呼ばれた男 ＊

現在公開中の映画『海賊と呼ばれた男』の原作小説（上下巻）ございます。入院患者さんご家族の方には貸出も可能です。



石油業を営む国岡鐵造は、戦争で借金を抱えた上、大手石油会社から排斥され売油もない。しかし、社員を一人も解雇することなく再起を図る。出光興産の創業者・出光佐三をモデルにした百田尚樹によるノンフィクション・ノベル。

12月の貸出テーマランキング

1位 血液・リンパ

『新版 冷え性・貧血・低血圧』
『絵でわかる血液のはたらき』他

2位 糖尿病

『よくわかる血糖値を下げる基本の食事』
『専門医が治す！糖尿病』他

3位 腎臓

『腎臓病のための低たんぱくレシピ』他

図書の紹介

健康診断で「要精密検査」と判定されても、自覚症状がないので検査を受けずに放置している、なんてことはありませんか？症状がないうちに異常を発見し対処することが健康診断の目的ですから、異常が疑われたら必ず指示された検査を受けて下さい。今月は検査に関する本をご紹介します。



『別冊 NHK 今日の健康：検査でわかること』

「検査でどんな病気がわかるの？」「要経過観察と言われたけれどこのままでいいの？」「ASTって何のこと？」。健康診断の検査値の見方、そこから「何がわかるのか」「どんな対処が必要になるのか」を、各科の専門医がくわしく解説します。

『すぐわかる検査値の読み方』 兼高達貳、栗原毅 / 監修

検査全般について、目的、疑われる病気、原因、看護のポイントなど、現場ですぐに役立つ情報をビジュアル解説。参照ページが一目瞭然で関連の検査がすぐ調べられる。間違いやすい薬剤名や服用時の知識など、資料編も充実。 ※貸出不可



今年もよろしく
お預かります

患者図書 “いきいきの森”

患者図書室“いきいきの森”だより

『鬼平犯科帳』

斬り捨て御免の権限を持つ、江戸幕府の火付盗賊改方（ひつけとうぞくあらためかた）の長官・長谷川平蔵。その豪腕ぶりは、盗賊たちに“鬼の平蔵”と恐れられている一。

昨年末、テレビシリーズ最終回を迎えた『鬼平犯科帳』。テレビドラマだけでなく、映画、舞台、漫画アニメでも多くのファンに愛されてきた作品です。

“いきいきの森”では 7 巻までになりますが、池波正太郎の傑作を是非ご覧下さい。



1 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 絵本

『からだに もしもし』

『じょうぶなからだをつくるたべもの』他

3 位 心の健康

『なぜ、ヒトは「うつ」になるのか』他



図書の紹介

外来化学療法センターが病棟で本格稼働開始となりました。図書室でも化学療法についての本が新たに入りましたので、是非ご覧下さい。二冊とも医療従事者向けではありますが、患者さんが読んで比較的分かりやすい表現で書かれていますので、きっと理解を深めて頂けることと思います。



『Q&Aでわかるがん化学療法』 中根実 / 監修

がん化学療法看護を中心に、医師から出るレジメンごとの治療指示の疑問や、薬剤の変更についての根拠、さらに治療中の患者からの悩みに対して経過別に回答。第一線の専門家による解説で、いまそこにある問題が解決できる 1 冊。

『がん化学療法患者説明ガイド』 三嶋秀行 / 監修

患者の不安を解消し、スケジュールどおりがん化学療法を続けるためには、ナースのわかりやすい説明が欠かせない。本書はダウンロードしてそのまま使える「患者説明シート」つきで、説明スキルがぐ〜んとアップすること間違いなし！



患者図書室“いきいきの森”だより

『愛の旅人』



本書は文学作品やドラマ等の登場人物、作者にまつわる「愛」のエピソードと、その舞台を訪ねる写真紀行です。文豪・夏目漱石と妻の鏡子、村上春樹の『ノルウェイの森』に登場する「僕」と直子、『嵐が丘』のヒースクリフとキャサリンなど古今東西の作品・人物を紹介しています。

行楽シーズンの春。お花見も良いですが、
作品や人物から行き先を考えるのも
楽しいかもしれませんね。



2月の貸出テーマランキング

1位 がん

『Q&A でわかるがん化学療法』
『がんに負けないあきらめないコツ』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

『やまない雨はない』他



図書の紹介

新しい経験を積みながら、日々成長していく子どもたち。ときに乗り越えることができず、もがき苦しむことがあります。子どもたちが何に悩み、何を考えているのか。親としてどう対応していけばいいのか…。今月ご紹介するのは、子どもの心のトラブルに関する本です。子どもの心理状態を理解する参考になれば幸いです。

『子どもの心の病気がわかる本』



『子どもの心の病気がわかる本』市川宏伸/監修

本書では、「あって当たり前」のちょっとした心のストレスから「本格的な手助けが必要」という状態まで、子どもの心にトラブルが生じたときの対応策を解説。適切な対応をとるために必要な、状態の適切な理解を助けます。

『不登校・ひきこもりの心がわかる本』磯部潮/監修

100 万人以上が悩んでいるといわれる不登校・ひきこもり。どうして外に出られないのか？ 本人は何を悩んでいるのか？ 子どもの心理状態をイラスト図解。八方塞がりの現状から抜け出すヒントが満載の一冊。

不登校・ひきこもりの心がわかる本



患者図書室“いきいきの森”だより

『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』村上春樹

良いニュースと悪いニュースがある。多崎つくるとして駅をつくることは、心を世界につなぎとめておくための営みだった。あるポイントまでは…。

新作が発表される度ニュースになる作家は、国内では村上春樹をおいて他にいないのではないのでしょうか。今年 2 月、『騎士団長殺し』が 4 年ぶりの新作としてやはり話題になりました。本書はその前作となります。村上作品未読の方も是非一度手に取って下さい。



4 月の貸出テーマランキング

1 位 女性の健康

『月経困難症に悩む女性の支援ガイド』

『子宮がん・卵巣がん全書』他

2 位 脳・神経系

『ゼロからわかる脳梗塞』

『脳梗塞の予防と最新治療』他

3 位 代替療法

『呼び起こす総合治癒力』他



図書の紹介

今月は糖尿病に関する本をご紹介します。一口に糖尿病と言っても、成因によって 1 型と 2 型に分類され、1 型は思春期から 35 歳前後に発症のピークがあり、2 型は中高年以降に増えてきます。今回ご紹介する二冊は糖尿病にかかる年齢別に書かれたものです。是非ご覧下さい。



『60 歳からの糖尿病』阪本 要一 / 著

高齢者の糖尿病は、合併症の頻度が高い、自覚症状が出にくい、薬剤の蓄積が起こりやすい、それまでの生活習慣がなかなか変えられないなどの問題点を抱えています。本書では必要な知識の解説、加齢による心身の変化に対する細やかな対応や工夫を詳しくアドバイスします。

『小児糖尿病・ヤング糖尿病』田嶋 尚子 / 監修

成長発育期で、学校での集団生活を要する小児糖尿病や進学・就職・結婚など大切な人生の節目を迎えるヤング糖尿病の患者さんやその家族や学校関係者必携の糖尿病ガイド！
欧米で広く行われているカーボカウント方式による食事療法も紹介しています。



患者図書室 “いきいきの森” だより

6 月 今日の文学

・1844 年 6 月 14 日 椎名誠 誕生
『哀愁の町に霧が降るのだ(上・下)』



・1903 年 6 月 22 日 山本周五郎 誕生
『日本婦道記』

・1930 年 6 月 23 日 椎名誠 誕生
『少年 H(上・下)』



5 月の貸出テーマランキング

1 位 胃腸

『胃腸手術後の人の食事』
『おなかの悩み』他

2 位 心の健康

『認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本』
『拒食症と過食症 イラスト版』他

3 位 脳・神経系

『ゼロからわかる脳梗塞』他



図書の紹介

今月は腎臓病の本をご紹介します。腎臓は体から老廃物を排泄し、体内の水分量を調整するという大きな2つの働きをしています。他にも体内を弱アルカリ性に維持したり、血圧を維持するホルモンの分泌をしたりするなど体にとって重要な働きを担う臓器です。健康維持のためにも是非ご一読下さい。



『腎臓病の最新治療』川村 哲也/監修

知らず知らずのうちに悪化していってしまうことが多い「腎臓病」。生活習慣病の一つともいえ、過食や運動不足、ストレスなどが重なって肥満や動脈硬化を招き、やがて臓器や器官がおかされて発症する病気です。食事療法や透析を避けるために読んでほしい一冊。

『慢性腎臓病 <CKD>』松尾 清一/監修

進行すると腎不全に至るだけでなく、脳梗塞・心筋梗塞の原因にもなる CKD。その予防法から早期発見、進行を遅らせるための具体的な注意点や治療法を、図表を多用しわかりやすく解説。患者さんが CKD を深く理解し、積極的に治療に取り組むための一助として最適です。



患者図書室“いきいきの森”だより



「鷗外の坂」 森まゆみ

7月9日は、文豪・森鷗外の命日（鷗外忌）です。『舞姫』や『高瀬舟』などは、よく国語の教科書に載っているので、誰もが一度は鷗外作品に触れたことがあると思います。では、“森鷗外”という人物についてはどうでしょうか？鷗外のポートレイトを見ると、ちょっと怖そうな雰囲気ですが、子煩悩で子どもたちに「パッパ」と呼ばれていたり、甘党で「饅頭の茶漬け」なるものを食べていたり、なかなか面白いエピソードを持つ人物です。本書は鷗外ゆかりの地を辿りながら、その素顔と生涯を描いた評伝。鷗外忌に読んでみてはいかがでしょうか？

6月の貸出テーマランキング

1位 目

『患者さんから浴びせられる眼科疾患 100 の質問』

『白内障・緑内障・糖尿病網膜症』他

2位 糖尿病

『糖尿病食事療法のための食品交換表』

『専門医が治す！糖尿病』他

3位 心の健康

『笑いは心と脳の処方せん』他



図書の紹介

“いきいきの森”では、小さなお子さんにも病気やからだについて考えてもらえるような絵本を取り揃えています。どうして涙は出るのかな？すりむくと血が出るのはなんでだろう？—今月はそんなからだの不思議を楽しく学べる二冊を選びました。是非、親子で“いきいきの森”に遊びに来て下さい！



『ちのはなし』 堀内誠一/ぶんとえ



懐中電灯でほったたを照らすと赤く見えるのは、なぜだろうか。やさしい実験をおりませながら、血の働きをわかりやすく描き、血と生命の大切さを伝えます。



『なみだくん ありがとう』 小林まさこ/さく 今井弓子/え

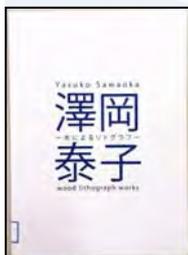
めにごみがいったときも、かなしくなったときも、なみだくんがでてきてだいかつやく。なみだくんは、どんなはたらきをするのかな？人間のからだのしくみや働きのすばらしさが、楽しいお話をとおしてわかる幼児絵本！3~6歳向。



患者図書室“いきいきの森”だより

澤岡泰子先生の 画集が入りました！

当院を彩っているお花のリトグラフ作品はすべて澤岡泰子先生によるものです。澤岡先生は、近年一般的に使用されているアルミ版ではなく、木を使用したリトグラフ作品を制作・紹介しています。幻想的な色のグラデーションと、かすかに浮かぶ木目が



独特な美しい作品です。こちらの画集では、当院にも飾られている「記憶の風景」シリーズが掲載されています。どうぞご覧下さい。

7月の貸出テーマランキング

1位 婦人科

『乳がん：あなたにとって一番の治療を』

『女性泌尿器科外来へ行こう』他

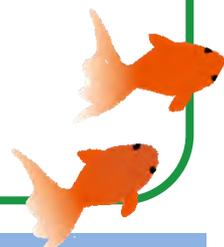
2位 目

『目の病気の最新治療』

『眼科』他

3位 糖尿病

『60歳からの糖尿病』他



図書の紹介

今月は腎臓病の本をご紹介します。腎臓は体から老廃物を排泄し、体内の水分量を調整するという大きな2つの働きをしています。他にも体内を弱アルカリ性に維持したり、血圧を維持するホルモンの分泌をしたりするなど体にとって重要な働きを担う臓器です。健康維持のためにも是非ご一読下さい。



「腎臓病の最新治療」川村 哲也/監修

知らず知らずのうちに悪化していってしまうことが多い「腎臓病」。生活習慣病の一つともいえ、過食や運動不足、ストレスなどが重なって肥満や動脈硬化を招き、やがて臓器や器官がおかされて発症する病気です。食事療法や透析を避けるために読んでほしい一冊。



「慢性腎臓病〈CKD〉」松尾 清一/監修

進行すると腎不全に至るだけでなく、脳梗塞・心筋梗塞の原因にもなるCKD。その予防法から早期発見、進行を遅らせるための具体的な注意点や治療法を、図表を多用しわかりやすく解説。患者さんがCKDを深く理解し、積極的に治療に取り組むための一助として最適です。



患者図書室“いきいきの森”だより



「黒革の手帖」

今年は松本清張の没後 25 年に当たります。これまでたくさんの清張作品が映像化されてきましたが、今

ドラマが放送されている『黒革の手帖』は、特に何度も映像化され、多くの人に親しまれた作品ではないでしょうか。「清張史上最強」と言われる悪女が繰り広げるサスペンス、ぜひご覧ください。

【あらすじ】横領金を資本に、銀座のママに転身したベテラン女子行員、原口元子。夜の紳士たちを獲物に、彼女の欲望はさらにひろがってゆく。

8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』

『おなかの悩み』他

2位 腎臓

『慢性腎不全保存期のケア』

『やさしい慢性腎不全の自己管理』他

3位 絵本

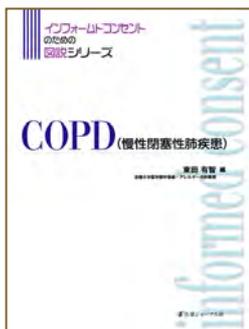
『おへそのひみつ』

『からだにもしもし』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されていますので、特に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

図書室での飲食について

いつも患者図書室「いきいきの森」をご利用いただきまして、ありがとうございます。

先月より図書室および周辺のテーブルに飲食禁止表示を設置させていただいております。いままでコーヒーを飲みながらリラックスして過ごされていた方もたくさんいらっしゃいましたが、本の保護を目的



として禁止とさせていただきました。

皆様、何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

9月の貸出テーマランキング

1位 小児

『ふしぎだね!?アスペルガー症候群のおともだち』

『小児科のお医者さんからママたちへ』他

2位 肝臓・胆のう・膵臓

『防ぐ、治す胆のう・胆管の病気』

『図解でわかる肝臓病』他

3位 胃腸

『「胃がん」と言われたら…』他



図書の紹介

日本では乳がんが増加しており、女性の 30 歳から 64 歳では乳がんが死亡原因のトップとなっています。また、検診受診率も欧米などでは 70~80%であるのに対し、日本は 30~40%と極めて低い状況です。今月は乳がん月間。早期発見・早期治療のためにもぜひ検診を受診して下さい。



『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を正しく理解したうえで、医師と相談し、その人に合った治療を選択することが重要である。正しい情報をわかりやすく得られることを目的に医師と患者さん、看護師、薬剤師が力を合わせ、作成されました。

『「乳がん検診」がよくわかる本』坂 佳奈子 / 著

特別な予防法がなく、自覚症状もないこの病気は、正しい検診を受けることが何より大切！
検査は痛い？ しこりがなければ必要なし？ しこり=がん？…など素朴なギモンから、画像検査の詳細や聞きなれない検査用語の解説まで、乳腺外科医が親切丁寧にガイドします。



患者図書室“いきいきの森”だより

別冊太陽「気魄の人 横山大観」

秋といえば、食欲、スポーツ、読書…など色々ありますが、読書の秋と芸術の秋をいっぺんに楽しめる画集はいかがでしょうか？本書は、日本画の大家・横山大観の生涯と作品の数々を、別冊太陽ならではの美しいビジュアルと豊富な資料を

盛り込みながら解説しています。
他には、以前ご紹介した澤岡泰子先生のリトグラフの画集もごさいますので、ご覧下さい。



10月の貸出テーマランキング

1位 がん

『がんを生きるガイド』

『患者さんと家族のための放射線治療』他

2位 脳・神経系

『脳梗塞はこうして防ぐ、治す』

『脳梗塞の予防と最新治療』他

3位 高血圧

『高血圧

(専門医が答える Q&A)』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

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図解します。ウイルス性肝炎として知られる C 型肝炎は慢性化して肝硬変、さらには肝がんになることもあります。2 週間メソッドで、今日からすぐに始められる食事療法と献立例を紹介します。

『肝炎ウイルス-B型・C型』 熊田博光 / 編

インターフェロン製剤やプロテアーゼ阻害剤の治療効果、副作用の問題、あるいは新たな遺伝子診断の登場など、インフォームドコンセントがますます重視される肝炎ウイルス治療。患者・家族が疾患への理解を深めるために最適の書。



患者図書室“いきいきの森”だより

年末年始のお休みについて

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)を返却日とさせていただきます。よろしくお願い致します。

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

11月の貸出テーマランキング

1位 心の健康

『PTSDとトラウマのすべてがわかる本』
『広岡式こころの病の治し方』他

2位 血液・リンパ

『血液のガン：悪性リンパ腫と白血病』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

がんの治療は「手術」「抗がん剤（化学療法）」「放射線」の三つを基本とし、これを三大治療としています。今回ご紹介する本はその中の「抗がん剤」と「放射線」について、患者さんやご家族が抱く疑問を Q&A 形式でわかりやすく丁寧に解説しています。是非ご覧下さい。



「Q&Aでわかるがん化学療法」中根実/監修

がん化学療法看護を中心に、医師から出るレジメンごとの治療指示の疑問や、薬剤の変更についての根拠、さらに治療中の患者からの悩みに対して経過別に回答。第一線の専門家による解説で、いまそこにある問題が解決できる 1 冊。

「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あります。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。

