

患者図書室“いきいきの森”だより

1月7日 七草粥

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ—これら七草は邪気を払うと言われ、無病息災を願って食べられるようになりました。七草粥の習慣は江戸時代に広まったもので、地域によって七草の種類や数に違いがみられるそうです。

せりには鉄分、はこべらにはミネラル等の栄養が多く含まれており、いずれの七草にもビタミンが豊富に含まれています。これらを使ったお粥はお正月の飲み食いで疲れた胃腸にピッタリなやさしい食べ物です。今年は七草粥で疲れを癒してみてはいかがでしょうか？

12月の貸出テーマランキング

1位 がん

『患者さんと家族のための放射線治療 Q&A』

『Q&A でわかるがん化学療法』他

2位 血液・リンパ

『図解でわかる白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫』

『図解白血病・悪性リンパ腫がわかる本』他

3位 心の健康

『ホリスティック・カウンセリング』他



図書の紹介

先月より新しく 7 冊の本が入りました。アレルギーや目、血液・リンパなど、蔵書の少ないジャンルを中心に 2015 年以降に出版された本を選びました。今後も皆様に豊富で新しい情報をご提供できるように、少数ではありますが定期的に補充していく予定です。是非ご活用下さい。

『最新健康診断と検査がすべてわかる本』 矢富裕, 野田光彦/編著

『ひざの痛みがとれる本』 黒澤尚/著

『図解でわかる白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫』 永井正/著

『Q&A でよくわかるアレルギーのしくみ』 斎藤博久/著

『目の病気がよくわかる本』 大鹿哲郎/監修

『透析の話をする・聞く前に読む本』 菅野義彦/著

『自閉症スペクトラムがよくわかる本』 本田秀夫/監修



患者図書室“いきいきの森”だより

節分のお話

節分とは、本来は季節の変わり目—立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。なかでも立春は一年の始まりとして重要とされたことから、節分といえば春の節分を指すようになっていきました。

豆まきの習慣は、豆が「魔滅（まめ）」に通じることから無病息災を祈って行われました。豆に厄を移してまくため、生の豆では芽が出て縁起が悪いとされ、炒った豆を使います。また豆を自分の数え年の数だけ食べることによって健康に過ごすことができるとも言われています。



1 月の貸出テーマランキング

1 位 がん

『退院後のがん患者と家族の支援ガイド』

『がん術後の人の食事』他

2 位 脳・神経系

『脳出血・くも膜下出血はこうして防ぐ、治す』

『脳腫瘍のすべてがわかる本』他

3 位 図解人体

『トリセツ・カラダ

カラダ地図を描こう』他



図書の紹介

今月は目の病気に関する本をご紹介します。高齢化社会が進む日本では、いま失明の恐れがある病気が急速に増えています。とくに緑内障は中途失明する原因疾患として糖尿病網膜症を上回る勢いで増加しています。目の病気はすぐに表面化しないので、眼科で自分の目の状態をチェックしておくことが大切です。



『目の病気がよくわかる本』大鹿哲郎/監修

ゆがむ、ぼやける、視野が欠ける…点眼薬で治る？手術を受けたほうがいい？目の見え方に不安を感じたら今すぐ検査と対策を！診断の受け止め方や治療に対する心構え、さらに治療後の注意点や見えにくさをカバーするための生活の工夫も紹介します。

『目の病気の最新治療』杉田美由紀/監修

失明原因となる目の病気、緑内障、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性症はなによりも早期発見、早期治療が大切。さらに多くの人が罹患する白内障も油断してはいけない病気。生活の質を低下させる失明から身を守ろう！



患者図書室“いきいきの森”だより

ひなまつり

ひなまつり—桃の節句は、中国から伝わった五節句のひとつで、正しくは「上巳（じょうし、じょうみ）の節句」といいます。3 月最初の巳の日を指し、後に 3 日に定まりました。「桃の節句」と呼ばれるのは桃の季節であることと、古くから桃には魔除けの効果があるとされていたことに由来します。

上巳の日に川で身を清めるとい中国の習慣が日本に伝わり、平安時代、宮中の人形遊びと結びついて「流し雛」へ発展したと言われています。現在のように段を組んだり、豪華な飾りを施すようになったのは江戸時代になってからのことです。

2 月の貸出テーマランキング

1 位 脳・神経系

『脳卒中：見逃さない、あきらめない』

『脳腫瘍』他

2 位 がん

『退院後のがん患者と家族の支援ガイド』

『がん 家族はどうしたらよいか』他

3 位 免疫

『安保徹の病気にならない

免疫のしくみ』他



図書の紹介

新しい本が 5 冊入りました。なかでも不眠の本は今まで当図書室では取扱いのなかった内容ですので必見です。すべて新刊図書コーナーにございます。ぜひご覧ください。

『カーボカウントでよくわかる炭水化物量ハンドブック：

糖尿病患者&ダイエットを考えるすべての人のために』 小澤幸彦，井上実希/監修

『不眠の悩みを解消する本：満足のいく眠りのための正しい方法』 三島和夫/著

『身近な人が脳卒中で倒れた後の全生活術：誰も教えてくれなかった 90 のポイント』

待島克史/著 落合卓/監修

『認知症知りたいこと百科：Q&A 介護ガイド』 須貝佑一，竹中星郎/共著

『空にかかるはしご：天使になった子どもと生きるグリーフサポートブック』

浜田裕子/監修 空にかかるはしご編集委員会/編



患者図書室“いきいきの森”だより

お花見の話

お花見の歴史は古く、奈良時代、遣隋使によってもたらされた梅の花を見る文化がその始まりといわれています。平安時代に入り遣隋使が廃止されると、花見の対象は日本に自生していた桜へと変化しました。現在のような花を眺めながら飲食を楽しむスタイルが盛んとなったのは、江戸時代中期のこと。八代将軍・徳川吉宗が奨励したことから、貴族の楽しみだったお花見が庶民の間にも広がりました。

さて、お花見といえばお酒を飲むことも多いですが、飲みすぎは厳禁！ 一気飲みなどの無茶はせず、楽しいお酒で春を満喫しましょう。

3 月の貸出テーマランキング

1 位 糖尿病

『糖尿病を自己管理する本：イラスト版』

『糖尿病最新治療・最新薬』他

2 位 骨・関節・筋肉

『ひざの痛みがとれる本：イラスト版』

『新版 ひざ・腰・肩の痛み』他

3 位 小児

『患者と家族のための

川崎病 Q & A 第 4 版』他



図書の紹介

脳卒中は、がん、心臓疾患、肺炎に次ぐ日本人の死因第 4 位の病気です。また、重度の後遺症が残ることもある恐ろしい病気ですが、発症後すぐに初期治療を受けることができれば劇的な回復も可能といわれています。肝心なのは、症状が表れたとき適切に対処できること。是非、手に取ってみて下さい。



『身近な人が脳卒中で倒れた後の全生活術』待島克史/著

ある日突然、身近な人が脳卒中で倒れてしまったら…。脳卒中患者とその家族が「生きていく」ために必要な情報をすべて盛り込んだ本書は、各種の申請や手続きについての知識が得られるだけでなく、不安の中にいる人にそっと寄り添ってくれる血の通った実用書です。

『ゼロからわかる脳梗塞』木村哲也/著

聖路加国際病院が監修する「聖路加国際病院の健康講座シリーズ」脳梗塞対策の決定版。最新の治療法や治療薬の解説、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。初心者でも安心の一冊です。



患者図書室“いきいきの森”だより



「端午の節句」の「端午」は 5 月最初の午（うま）の日を指し、午（ご）の字の読みが五に通じることから、5 月 5 日が端午の節句として定着していきました。江戸時代に勢力が武家に移ると、「尚武（しょうぶ）の節句」として盛んに祝われるようになり、家の跡継ぎとなる男の子の成長を祈る重要な行事となりました。鯉のぼりや兜だけでなく、菖蒲も端午の節句には欠かせません。菖蒲は古くから邪気を払うと信じられていました。ハーブのように菖蒲の強い香りを活用した菖蒲湯や菖蒲酒は、季節の変わり目を乗り切る昔からの知恵といえます。

4 月の貸出テーマランキング

1 位 伝染/感染症

『病気がみえる：免疫・膠原病・感染症』

『こうして防ぐ院内感染：患者の立場から』他

2 位 胃腸

『「大腸がん」と言われたら…』

『腸の病気は連鎖する』他

3 位 呼吸器

『ぜんそくの最新治療が

わかる本』他



図書の紹介

今月も新しい本が入りました！今まで取り扱っていなかったり、冊数が少なかったりしたジャンルの本ばかりです。ので、ぜひ一度ご覧下さい。

『図解最先端テーピング術』 岩崎由純/著

『いのちを見つめる：がん患者の心理』 小久保正昭/著

『膠原病：免疫が強いのか？弱いのか？自分の病気を知るために』

藤井隆夫/著

『大人も子どももう悩まない！じんましん』 石黒直子/著

『スーパー図解尿路結石症：再発させない治療と生活』 坂本善郎/監修



患者図書室“いきいきの森”だより

食中毒に要注意！

暑さと湿気でどことなく体調が優れない。雨が続き、憂うつな気分。一梅雨は、体も心もどこか不調を感じる季節ですね。元気のない人間とは違い、菌類は旺盛となる時期なので、食中毒には十分注意しましょう。予防には、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」の3つが基本。手洗いや調理器具の洗浄(付けない)、食材の低温保存(増やさない)、加熱調理(やっつける)を普段より念入りに行いましょう。また、殺菌作用のあるワサビや生姜、ネギ等の薬味野菜を料理に取り入れるのもオススメです。

5月の貸出テーマランキング

1位 がん

『データで見る 抗がん剤のやめ方始め方』

『がん 家族はどうしたらよいか』他

2位 脳・神経系

『高次脳機能障害支援の道しるべ』

『高次脳機能障害「解体新書」』他

3位 血液・リンパ

『心配しなくていいですよ

再発・転移 多発性骨髄腫』他



図書の紹介

高次脳機能障害とは、外見は以前と変わらないのに、脳損傷の後遺症による記憶や注意など認知機能の低下のために社会との摩擦を生じてしまう障害です。この高次脳機能障害に関する本が、新たに4冊入りました。看護についての内容のものもありますが、どれも分かりやすく書かれていますので、是非ご覧下さい。



「50 シーンイラストでわかる高次脳機能障害「解体新書」

高次脳機能障害患者が自律した学校生活、社会生活を送れるサポートのノウハウとエビデンスをわかりやすく示した。小中学校の支援計画にもそのまま役立つ。

「幸せになる方法 能力UPはいらない」

自分とは何なのか？何をしたらいいのか？どうしたら幸せになれるのか？その答えをこの対談の中から見出していただけたら幸いです。

「高次脳機能障害の標準看護計画」

高次脳機能障害患者の看護問題と看護計画の立て方、ナースだからこそできるアプローチ方法やリハビリのポイントがわかる。

「高次脳機能障害支援の道しるべ：学校生活編」

高次脳機能障害者を日々支援している家族、地域の支援者、学校の先生などが、現実に現場で困っている事例から解決のヒントを提示している。現場の知恵が詰まった一冊。



患者図書室“いきいきの森”だより

クラゲに刺されたら…

7月の祝日といえば、海の日ですね。楽しい海水浴ですが、お盆の頃になるとクラゲの大量発生が問題になります。クラゲに刺されてしまった場合、どう対処すればいいのでしょうか。大切なのは刺激を与えないこと。刺激により刺胞から毒が出るので、まず刺胞をそっと剥がします。そして擦らずに、真水ではなく海水で洗い流しましょう。沖縄等に生息するハブクラゲに刺された場合は患部にお酢をかけると良いそうですが、クラゲの種類によってはお酢が刺激となり悪化することがあります。クラゲの毒は様々あり対処方法も違うため、とにかく刺激しないようにして応急処置の後は病院で診てもらいましょう。

6月の貸出テーマランキング

1位 胃腸

『心配なくていいですよ：再発・転移胃がん』

『病気がみえる vol.1 第3版：消化器』他

2位 がん

『がんに負けない：治療の最前線』

『がん 家族はどうしたらよいか』他

3位 骨・関節・筋肉

『坐骨神経痛

（よくわかる最新医学）』他



図書の紹介

下記の5冊がまた新たに入りました！マンガで描かれているものやレシピが載っているもの等、読みやすい本が揃っています。ぜひ、ご覧下さい。

『知りたいことがよくわかる腎臓病教室 第4版』 中尾俊之/著、編集

『図解でわかる糖尿病：血糖値を下げるおいしいレシピつき』

片山隆司/医学監修 貴堂明世/食事療法監修 伊藤玲子/料理・レシピ作成

『子どもの危険な病気のサインがわかる本』 松永正訓/著

『マンガでわかるアスペルガー症候群の人とのコミュニケーションガイド』

福西勇夫、福西朱美/著

『ステロイドがわかる本：病気別使い方と副作用の正しい知識 新版』

宮坂信之/編著



患者図書室“いきいきの森”だより



あせも



あせもは、汗の通り道である「汗管」が詰まり、皮膚に汗が溜まって炎症が起きている状態です。あせもは管の詰まっている深さにより「水晶様汗疹」「紅色汗疹」「深在性汗疹」に分けられます。かゆみを伴う赤いぶつぶつが出る「紅色汗疹」がもっとも多いタイプです。かゆみのあまりに掻き壊してしまいがちですが、掻いたところから感染症になり重症化してしまうケースもあるため、掻かずに清潔を保つことが大切です。衣類も、綿素材などの通気性があり、ゆったりしたものを身につけると良いでしょう。また、入浴後にはクリームや乳液をつけるなどして保湿することも効果的です。

7月の貸出テーマランキング

1位 呼吸器

『「肺がん」と言われたら…』

『ぜんそくの最新治療がわかる本』他

2位 がん

『抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』

『がん化学療法と患者ケア』他

3位 高齢者

『いまさら聞けない

高齢者の医学常識』他



図書の紹介

「自閉症スペクトラム」の「スペクトラム」とは、集合体を意味します。自閉症やアスペルガー症候群などを統合してこのように呼ぶようになってきました。対人関係の難しさやこだわりなど自閉症の特徴をもつことは共通しているため、一つの集合体として対応しようと考えられるようになったのです。今月は自閉症スペクトラムの本をご紹介します。

『自閉症スペクトラムがよくわかる本』 本田秀夫/監修

診断分類 DSM の改訂をふまえ、定義や支援の最新情報をまとめました。原因・特徴、受診の仕方、育児まで幼児期・学齢期を中心に解説していますが、思春期、成人期についてもポイントを紹介。健診などで「発達が気になる」…と言われた保護者の方にもおすすめです。



『アスペルガー症候群の人とのコミュニケーションガイド』 福西勇夫 他/著
身近なアスペルガー症候群の人とのコミュニケーションに悩んでいる人向けに、アスペルガー症候群を中心とした発達障害の基礎知識、検査、診断、治療法、また問題を解消するために取り組んだ人の例をわかりやすく、豊富なマンガを用いて解説します。



患者図書室“いきいきの森”だより

お月見

お月見をする十五夜は、「芋名月」とも呼ばれます。これは、十五夜がちょうど里芋の収穫時期とであり、お月さまに里芋をお供えたことに由来するそうです。芋名月の他にも、栗名月、豆名月があり、これらは十三夜を指します。十五夜のひと月後の十三夜の月は、やはり栗と枝豆の収穫時期に当たります。十五夜とならび十三夜もお月見をする習慣があり、片方だけのお月見は「片月見」として縁起が悪いとされていました。2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。今年は2回お月見をしてみたいはいかがでしょうか。

8月の貸出テーマランキング

1位 血液・リンパ

『白血病・悪性リンパ腫がわかる本』

『血液のがん：悪性リンパ腫と白血病』他

2位 糖尿病

『カーボカウントでよくわかる炭水化物量
ハンドブック』

『糖尿病食事療法のための食品交換表』他

3位 絵本

『なみだくん ありがとう』他



図書の紹介

新しい本が5冊入りました！初版より33年の実績を持つロングセラー『医者からもらった薬がわかる本』も、最新版に買い換えました。より充実した内容に更新されていますので、是非ご覧下さい。

『入門うつ病のことがよくわかる本：イラスト版 新版』野村総一郎/監修

『医者からもらった薬がわかる本 2018-2019年版』医薬制度研究会/著

『おかずレパートリー 脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎・アルコール性肝炎 70レシピ』

加藤真三/病態監修, 鈴木和子/栄養指導・献立

『はじめてママ&パパの離乳食：最初のひとさじから幼児食までこの一冊で安心！』

上田玲子/監修, 主婦の友社/編

『認知症の人を理解したいと思ったとき読む本：正しい知識とやさしい寄り添い方』

内門大丈/監修



患者図書室“いきいきの森”だより

運動前のストレッチング

秋といえば読書や食欲、芸術など色々な秋が思い浮かびますが、10月には体育の日があるように、「スポーツの秋」でもありますね。スポーツを行なう前には必ずストレッチングをしましょう。ストレッチングをしないと、筋肉や関節の柔軟性が失われたままなので、何かあっても体がすぐに反応できずケガや事故に繋がります。運動前のケガ予防に行うのはもちろん、クールダウンや疲労を取るために運動後行ったり、膝などに痛みがある方は運動療法として行ったりするのも効果的です。「いきいきの森」では、具体的なストレッチング方法が掲載された本も揃えていますので、是非お越し下さい。



9月の貸出テーマランキング

1位 脳・神経系

『患者と読む、患者に話す脳腫瘍 Q&A135』

『脳卒中リハビリガイド』他

2位 呼吸器

『専門医が語る肺がんがわかる本』

『「肺がん」と言われたら…』他

3位 小児

『自閉症スペクトラムが

よくわかる本：イラスト版』他



図書の紹介

病気をかかえていると、食べ物が制限されていたり食欲が落ちたりと食事をとることが難しい場合がありますが、そんなときに役立つのが病気ごとのレシピ本です。「食欲の秋」ということで、今月はレシピ本をご紹介します。

「おかずレパートリー 脂肪肝」加藤真三/病態監修 他

本書は採血検査で肝機能が悪いとか、肝機能が低下していると指摘され「脂肪肝」「非アルコール性脂肪肝炎（NASH）」「アルコール性肝炎」など肝臓の病気をかかえて食生活に悩んでいるかたに向けたレシピブックです。



「図解でわかる糖尿病」片山隆司/医学監修

糖尿病と診断された人、または糖尿病が疑われて生活を見直したいと考えている人に向けて、だれもが理解できるように病気について解説するとともに、食事療法と運動療法についても紹介します。病気の解説も血糖値を下げるレシピも、これ一冊で十分。



患者図書室“いきいきの森”だより

七五三

七五三の起源は諸説あり、平安時代とも室町時代ともいわれています。その後、江戸時代に武家社会を中心に広まっていきました。三歳は髪置、五歳は袴着、七歳は帯解とそれぞれ異なった儀式が元となっています。乳幼児の死亡率が高く、成長する子どもは幸運とされていた時代、節目ごとに子どもの無事な成長を願い、神様に感謝と祈りを捧げたのです。旧暦の毎月 15 日は鬼宿日という鬼が出歩かない日とされていました。徳川家光の子、徳松（綱吉）も 11 月 15 日に健康を祈願し、健やかに成長しました。これにあやかって、この日が七五三の式日として広まったと伝えられています。

10 月の貸出テーマランキング

1 位 心臓・血管系

『全部見えるスーパービジュアル循環器疾患』

『はじめてのモニター心電図』他

2 位 高齢者

『とっておき！ 病気・治療・薬の知識』

『高齢期の病気と食事』他

3 位 骨・関節・筋肉

『骨粗鬆症の最新治療

（よくわかる最新医学）』他



図書の紹介

新しく入った本のご紹介です。『はじめてママ&パパの～』は累計 25 万部を超える人気のシリーズ。前回購入した同シリーズの離乳食の本も一緒にご覧下さい。他にも注目の本が入っております！

『コンタクトレンズと眼鏡の科学 (B&T ブックス. おもしろサイエンス)』

久保田慎/著, 畑田豊彦/監修

『こどもと妊婦の病気・治療がわかる本 : 大阪母子医療センターの今』

大阪母子医療センター/編著

『はじめてママ&パパの 0～6 才病気とホームケア』 渋谷紀子/監修 他

『患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド 増補版』

日本緩和医療学会, 緩和医療ガイドライン委員会/編集

『片付けられない自分が気になるあなたへ』 デビッド F.トーリン/著 他



患者図書室“いきいきの森”だより

二日酔い

これから年末年始と飲み会が増えますが、つい飲みすぎて翌日は二日酔いなんてことはありませんか？二日酔いの原因は、肝臓の分解能力以上に飲んでしまうこと。色々な種類のお酒を飲む「チャンポン」は悪酔いしやすいと言われますが、お酒の種類を変えることで飲みやすくなったり、量が分からなくなってしまうために、酒量が増えて悪酔いが起こります。つまり大切なのは、とにかく飲みすぎないこと。また、空腹状態で飲まない、食べながら飲む、アルコール度数の高いお酒は水などで割って飲むなどの対策が有効です。どれも基本的なことですが、翌朝後悔しないためにも気をつけて楽しく飲みましょう！

11月の貸出テーマランキング

1位 高齢者

『病にならない 15 の食習慣』
『認知症の予防と生活指導』他

2位 心の健康

『片付けられない自分が気になるあなたへ』
『なぜ、ヒトは「うつ」になるのか』他

3位 呼吸器

『COPD 慢性閉塞性肺疾患』他

図書の紹介

「実用 No. 1 はじめてママ&パパ」シリーズは累計 25 万部を超えるベストセラーです。育児の不安や疑問を細やかに解説しており、「一冊あると安心」と初めての育児にとまどうママやパパから好評を得ています。“いきいきの森”では最近、本シリーズより二冊購入致しました。ぜひご覧下さい。

『はじめてママ&パパの 0～6 才病気とホームケア』 渋谷紀子/監修 他

熱が出た！吐いた！このブツブツは何？不安でいっぱいの新米ママ・パパのために、最新の病気の情報をギュッと詰め込みました。病気だけでなく、子ども時代の身体について、知りたいことがしっかりわかる事典です。



『はじめてママ&パパの離乳食』 上田玲子/監修, 主婦の友社/編

スタートのおかゆの作り方から、月齢別の進め方や献立例、よく使う食材別のメニューなどをオールカラーで紹介。最初のひとさじから 2 才ごろの幼児食まで、進め方を完全サポート。食材別のラクラク調理ワザも、簡単レシピ 300 品も、オールカラーでよくわかる！