



## 健康情報室アイブラリーは皆さんのための図書室です

健康情報室室長（看護部長） 小池 三奈美

新病院と共にオープンしました健康情報室は、いつも患者さんの声を聞かせていただきながら、セミナーの開催や図書を紹介、インターネットでの情報提供などを行っています。

みなさんは健康情報室アイブラリーの意味をご存知でしょうか？「愛」する人の健康をご自身のお身体を大切にすあなたにきっと役立つ情報があります「ブラリ」と立ち寄ってみてください 愛のかよった情報があります」のメッセージからつけた「アイブラリー」です。みなさんがホッとできる空間で役立つ情報をご提供させていただくことで、少しでも安心していただきたいとアイブラリースタッフがお待ちしています。病気や治療への不安もご理解いただけるようわかりやすい医学関連図書をそろえています。患者さんやご家族、地域の方々が自由にご利用できる場所です。いつでもお気軽にお立ち寄りください。



## 国立がん研究センターから 「がん情報ギフト」が届きました

健康情報室入口左手の「がん情報の本棚」に展示しています。自由にご覧ください。

ここにない冊子やパンフレットをご希望の場合は、健康情報室の職員、または地下1階のがん相談支援室にお問合せください。



## 肝臓病教室が開催されます。 どなたでもお気軽に！

内容：肝臓の治療について  
場所：健康情報室アイブラリー  
日時：3月16（金）  
17:30～18:30  
講師：肝胆膵内科  
准教授 中出 幸臣

## 平成29年度第3回・第4回 健康情報室ミニセミナーを開催しました

平成29年9月26日（火）

栄養部 管理栄養士：竹内知子

「高齢者の栄養について」

一貧血・骨粗しょう症の予防のための食事一

高齢に多い貧血や骨粗鬆症についてお話がありました。貧血の食事は鉄分の摂取と鉄分の吸収率を上げるためにビタミン12・ビタミンC・葉酸なども必要です。海藻、果物、魚介類、肉類、大豆製品などバランスよく摂取してください。鉄分の吸収が悪くなるお茶、コーヒー、紅茶は摂取時注意が必要です

骨粗鬆症は骨密度が低下し、骨折しやすくなります。丈夫な骨を作るには、カルシウムが代表的なものです。カルシウムの吸収をよくするためにビタミンDが必要です。日光浴をすると体内でビタミンDの合成に役立ちカルシウムの吸収を助けます。納豆や発酵食品、牛乳、緑黄色野菜、などビタミンKも取り入れましょう。カルシウムの吸収を阻害するインスタント食品やスナック菓子、過度のアルコールなどは気をつけましょう。なお**食事指導を受けてみたいというご希望がある方は主治医にご相談ください。**

平成29年10月6日（金）

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師：善家真紀

「脳卒中 予防と早期発見のために」

脳卒中は、脳の血管がつまる・やぶれるなど異常を起こす状態で、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血をいいます。セミナーでは、次のお話がありました。

- 1 発作が起きたら救急車を呼んですぐ受診を！  
症状は、体の片側麻痺、ろれつがまわらない、言葉が正しく出ない、めまい、ふらつき、目の前が一瞬暗くなるなどです。
- 2 脳卒中の診療は進歩しています！  
発症後4.5時間以内であれば、つままった血管を治すための治療ができます（点滴と血管内治療）。
- 3 日々の血圧コントロールも大切！  
毎日同じ時間に測定することで血管の状態を知ることができます。血管のメンテナンスを心がけてください。
- 4 生活習慣を見直しましょう！  
たばこはやめる、魚・野菜を食べる、オリーブオイルを使う、運動（1日30分）をする、よく眠るなど、何気ない普段の生活を大切にしましょう。