

患者図書室だより

～再始動～

2012年5月に開室した患者図書室は、今年10年目を迎え、場所をがん治療センター内に移して、新たにスタートしました。

みなさまにお役に立てる情報をお届けしたいと思っています。よろしくお願い致します。

★とびっく

1回目は【闘病記】の新着図書から、この1冊をご紹介します。

『黒い雲と白い雲との境目にグレーではない光が見える』

26人のがんサバイバーあゝの風プロジェクト／著（左右社：2021年）ISBN:978-4-86528-017-3

現代歌人、岡野大嗣さんのレッスンを経て、女性がんサバイバーの26人の方々が、詠まれた短歌集です。Ⅰ部はイラストレータ西淑さんの温かくも静謐なイラストとともに26首の短歌が、Ⅱ部は連作、Ⅲ部ではサバイバーの体験文とともに短歌がまとめられています。

31文字で詠まれた珠玉の言葉たちに、心が震えます。

著者:あゝの風プロジェクト関連サイト
”あゝの風”プロジェクト公式note

がんサバイバーとなった日から、様々な出来事を経験しました。もちろん辛い日々もありましたが、サバイバーだからこそ感じられたいつまでも忘れたくない想いや情景もたくさんあります。「がん」と言われて絶望に突き落とされたあの日のこと。この身体とこれからも生きていくこと。それまで気づけなかった、日々のささやかな幸せのありがたさ。どうしても伝えておきたい、大切な人への想い。ずっと忘れたくないそんな思いや情景をサバイバー短歌という31字の短い歌にとじ込め、不安を抱えているたくさんの方に届けたい！
（「あゝの風」プロジェクト、クラウドファンディングページより）

短歌の一部をご紹介します



見たらわたしよりも苦しむのだろうか 母がまだ見ぬ胸のきずあと



寝たら元気になるはずなのにてんびん座は今日1番なのに



新着図書から【がん】に関する本を

『婦人科がんサバイバーのヘルスケアガイドブック』

（診断と治療社：2020年） ISBN:978-4-7878-2425-7

治療中・治療後に生じる諸症状・疾患の実際と対応について、ホルモン療法やメンタルケアも含めたケアをさまざまな角度からまとめた、サバイバーがよりよく生きるためのサポートとなる本。



『がんで不安なあなたに読んでほしい。』

（ビジネス社：2020年） ISBN:978-4-8284-2179-7

4000人以上の患者さんやご家族の相談を受けてきたがん専門精神科医が、代表的な悩みや不安を選び、それについて回答した、病気と向き合うヒントが見つかる1冊。



医学専門書も配架しています。こちらにも新着図書です。
ご興味のある方は、ぜひどうぞ。



『新 遺伝医学やさしい系統講義19』

（メディカル・サイエンス・インターナショナル：2019年）ISBN:978-4-8157-0166-6

19回の講義をもとに書かれています。最新の遺伝医療、がんゲノム医療について参考になる内容です。

『がん生物学イラストレイテッド』

（羊土社：2019年）ISBN:978-4-7581-2096-8

がん研究の歴史からがんと免疫、がんの診断と治療などがん研究についてたくさんのイラストで説明されています。



★特集

過敏性腸症候群(IBS)をご存じですか？

ストレスや体調不良が気になる季節…。
心とお腹の悩みの一つに過敏性腸症候群(IBS)があります。



過敏性腸症候群（IBS）は消化管の病気で、腹痛と便秘または下痢を繰り返し引き起こします。

- ・症状は様々ですが、下腹部痛、腹部膨満、ガス、便秘、下痢がよくみられます。
- ・様々な物質や感情の要素が引き金となって過敏性腸症候群の症状が起こります。
- ・通常は症状に基づいて診断が下されますが、他の病気ではないことを確認する検査が行われます。
- ・通常は、食事の変更と薬によって具体的な症状を緩和することができます。

（メルクマニュアル家庭版 ホームページより）



患者図書室にある過敏性腸症候群に関する本

『IBS(過敏性腸症候群)を治す本』

（法研：2017年）ISBN:978-4-86513-287-8

IBS治療の「浸水法」開発者による、IBSの原因、治療法をわかりやすく解説する本。「腸マッサージ」についても図解入りで掲載されています。



『本気で治したい人の腸の不調便秘下痢』

（学研パブリッシング：2013年）ISBN:978-4-05-800119-6

快腸快便のための食事法や生活習慣・運動による改善法を紹介。チェックテストで自分の症状を確認し、自分に合った改善法がわかります。

『ウンココロ：しあわせウンコ生活のススメ』

（実業之日本社：2010）ISBN:978-4-408-01726-6

過敏性腸症候群の治療にあげられている食事の改善(メルクマニュアル家庭版ホームページより)とともに自分の便について参考になる1冊。毎朝、今日もこの症状が出るのか…と不安な通学や通勤。わかりやすく楽しいイラストで解説しており、上手に過敏性腸症候群と付き合うためにいいウンコとはどういうものか知ることができます。



～過敏性腸症候群(IBS) 関連サイト～

- 日本消化器病学会ガイドライン 過敏性腸症候群（IBS）ガイド 患者さんにご家族のための …
- e-ヘルスネット（厚生労働省） e-ヘルスネット 過敏性腸症候群
- 日本臨床内科医会 過敏性腸症候群（IBS）

こちらの本も
参考にどうぞ

