患者図書室だより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少し涼しくなってきたでしょうか。 いよいよ、読書の秋、芸術の秋です。患者図書室では、展示などの取り組みを 行っていきたいと思っています。

とぴっく

黒 が 雲 境 で は

展示のご案内

2021年 9月2日(木)~11月12日(金) $9:00 \sim 15:00$

展示場所:がん治療センター 待合(病棟3階Bフロア)

AYA世代の女性がんサバイバーによる短歌集から、 26首の短歌をイラストのパネルと共に数点づつ展示 しています。

歌に込められたメッセージは、がんサバイバーのみな らず、すべての病気と向き合う患者さま及びご家族、 コロナ渦で不安を抱えている皆さま、医療従事者に も共感いただけると思います。

医療健康情報へのアクセス方法などもご案内してい ます。



告知があった、あの日から。

忘れたくないあの日の風を

短歌という31字のことばの中に、ぎゅっとつめ込みました。 そんな「ことばのお守りたち」の中に

あなたの心に寄り添うものが、きっと見つかりますように、 (まえがき より)



者 26人のがんサバイバー あの風プロジェクト 修 岡野大嗣

発 行 所 左右社 2021.2 I S B N 978-4865280173







展示に関連する本

もしすべてのことに意味があるなら ーがんがわたしに教えてくれたこと

(ダイヤモンド社:2019年) ISBN:978-4478107126 la: 闘病記

AYA世代である24歳で乳がん発覚。 報道記者・キャスターを続けなが ら、がん患者と支える人たちのた めの施設「マギーズ東京」を設立。

がんになって10年の時を経て語るエッセイ。

がんは働きながら治す! 一億総活躍社会のためのがん教育



(労働調査会: 2018年) ISBN:978-4863196636 Fe:がん

追補版

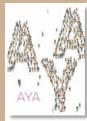
働く人のがんは増えていくといわ れ、"がんを治療しながら働く"人 を支援する情報が求められていま す。どのような社会保障や治療法 があるのか、治療費はどれくらいか かるのか、参考になる1冊。



展示に関連するパンフレット

AYA

(AYAがんの医療と支援のあり方研究会:2021年)



がん体験をした全国のAYA世代と そのきょうだい、親への調査結果 を紹介。がん全般、医療、生活、 患者会など家族のための相談窓口 も含めた情報を掲載。

https://aya-ken.jp/wp-content/uploads/2021/05/ AYA 20210601 single-page.pdf

がんと仕事のQ&A



「治療と就労に関するネット調 査」 に寄せられた体験者の声をもとに、 患者作業部会と専門家が協力して作

(国立がん研究センター:2019年)

成したQ&A集。体験者からのアドバ イスやコラムほか、役立つ資料を紹介。

https://ganjoho.jp/public/institution/qa/ index.html

☀ 特集

貧血 ~鉄不足で起きる 鉄欠乏性貧血とは?

夏の疲れがなかなか取れない、 という方もいらっしゃるのではないでしょうか。

それは鉄分不足のせいかも?

貧血とは、血液の細胞のひとつである赤血球や、ヘモグロビンが低下する病気の総称です。赤血球は全身に酸素を運 ぶ役割をもっており、赤血球が酸素を運ぶためにはヘモグロビン(赤色素)という、赤色のタンパク質が正常に機能 していなければなりません。

貧血では全身に酸素を十分に運ぶことができないことから、さまざまな症状が起こります。貧血の約9割は鉄分不足に よる鉄欠乏性貧血であるといわれています。しかし、貧血にはさまざまな原因があり、さらにそれぞれの原因に対す る治療法はまったく異なります。そのため、貧血の症状が出たときには、安易にサプリメントなどの摂取で済ませず に、病院で原因を特定してもらうことが重要です。(メディカルノートホームページより抜粋)

●貧血の原因

- ・赤血球やヘモグロビンを作ることができない
- ・赤血球やヘモグロビンが出て行ってしまう
- ・赤血球やヘモグロビンが壊されてしまう
- ・血液が薄まる

●貧血の症状

- ・めまいや頭痛:脳の酸素不足
- ・息切れ・倦怠感
- ・疲れやすくなる:心臓や全身の筋肉の酸素不足
- ・味覚がおかしくなる

- ・顔色が悪くなる:皮膚をめぐる血液の色が薄くなるため
- ・胸の痛み:心臓の筋肉の酸素不足、狭心症
- ・爪がもろくなる・口角炎・舌炎
- 飲み込みづらくなる

(メディカルノート ホームページより抜粋)

鉄欠乏性貧血は、赤血球の産生に必要な鉄の貯蔵量の不足や欠乏によって起こります。

- ・過剰な出血が最も一般的な原因です。
- ・脱力感や息切れを覚えたり、顔が青白くなったりします。
- ・血液検査で鉄分の量が測定できます。
- ・鉄分の量を回復させるために、鉄剤が用いられます。

(メルクマニュアル家庭版 ホームページより抜粋)



~貧血 関連サイト~

- e-ヘルスネット(厚生労働省) 貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう
- メディカルノート <u>鉄欠乏性貧血について | メディカルノート</u>
- いしゃまち 家庭の医療情報
 - 夏は貧血を起こしやすい!夏バテと間違わないよう、症状を知っておいて
- 国立がん研究センター がん情報サービス 貧血:[国立がん研究センターがん情報サービスー般の方へ]



患者図書室にある[貧血]に関する本

からだの中の小さなダイヤ: ひんけつ物語 (シスメックス:2010年)

Fc:血液/リンパ

いろいろな種類がある貧血について、イラスト とともにわかりやすく描かれた絵本です。貧血 の基礎知識が得られる本です。





やさしい貧血の自己管理 貧血の自己管理

(医薬ジャーナル: 2001年) ISBN:978-4753218974

Fc:血液/リンパ

貧血の種類別に、その原因と治療法について詳 しく解説されています。貧血を理解し、正しい 自己管理を行うために最適の1冊です。



貧血の人の基本の食事

(学研パブリッシング: 2014年) ISBN:978-4058003374

Fc:血液/リンパ

貧血が改善する安心レシピと調理のコツ、貧血の人が気になる鉄分、カロリー、塩分量を わかりやすく紹介しています。



