

患者図書室だより

患者図書室では、現在、2回目の企画展示を行っています。
今回の展示では、テーマに「緩和ケア」を取り上げ、緩和ケアセンター、がん相談支援センタースタッフの方々にご協力いただき、9月9日まで開催しています。



とぴっく

企画展示のご案内

病棟3階Bフロアのがん治療センター待合・患者サロン・患者図書室で、緩和ケアについての展示をしています。当院の取り組みや、資料の探し方などぜひお立ち寄りください。

■2022年9月9日(金) 9:00~15:00
■がん治療センター待合・患者サロン・患者図書室

緩和ケアは、「がんの治療ができなくなった方への医療」「がんの終末期に受けるもの」...ではありません。では、緩和ケアはいつ始めるのでしょうか。そして、緩和ケアを受けることによって、どのような効果があるのでしょうか。

本企画展示では、当院の緩和ケアセンターのご紹介や、緩和ケアの概要・歴史、緩和ケアの情報の調べ方など、様々な角度から、掲示と動画でご案内をしています。

緩和ケアを考える、小さなきっかけになることを願っています。



ウイシュツリーを設置しています。葉っぱ、りんごなどの形のオーナメントにご自由に書いて、素敵な木にしてください

Collaboration!

目黒区立図書館所蔵の関連資料の設置
※待合にてご覧いただけます
東京医療保健大学教員推薦資料リストの展示
およびご提供パンフレットの掲示
※パンフレットはご自由にお持ち帰りいただけます

緩和ケアセンター、がん相談支援センタースタッフが作った資料を掲示しています

- 緩和ケア内科+薬剤部
- 栄養管理室+歯科口腔外科
- 整形外科+リハビリテーション科
- がん看護外来+メンタルケア科

※期間中、掲示替えを行います

展示に関連する図書

国立がん研究センターのこころと苦痛の本
国立がん研究センターのがんの本

(小学館：2018年) Fe3：緩和ケア

がん患者の心のケアを行う「精神腫瘍科」の医師と、がんに関与する体の苦痛をケアする「緩和医療科」の医師の協力を得て、さまざまな心の苦しさを、がんの痛み、副作用のつらさなどをきちんとケアし、質のよい生活を送るための、問題の相談先、セルフケアの方法、専門的ケアの受け方などが紹介されています。実際の患者さんの事例も多く、緩和ケアへのよくある誤解（終末期のもの、鎮痛用麻薬で中毒になる）を解き、早期からのケアについてわかりやすく説明されています。



がんが不安なあなたに読んでほしい。：自分らしく生きるためのQ&A

(ビジネス社：2020年) Fe：がん

がん専門の精神科医が、患者さんやご家族の相談を受けてきた経験から、「がんが不安なあなた」の誰にも言えない悩み、わかってもらえない不安に答えています。自分らしく病気に向き合うヒントを見つかることができるのではないのでしょうか。



患者さんと家族のためのがんの痛み治療ガイド

(金原出版：2017年) Fe3：緩和ケア

すべての患者さんが安心してがんの痛みのケアを受けられることを目指し、がんの痛みやその治療についてQ&A形式でわかりやすく解説したガイドです。

特集

熱中症

東京都心では5月に最高気温30度を超える真夏日を観測し、6月も梅雨明け前に35度を超える猛暑日を記録しています。体が暑さになれていないこの時期は、とくに熱中症に注意が必要です。



熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です

症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



もし熱中症かなと思ったときは

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

予防・対策

- ① 1シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう
「水分を」こまめにとろう
「塩分を」ほどよく取ろう
「睡眠環境を」快適に保とう
「丈夫な体を」つくろう
- ② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
「気温と湿度を」いつも気にしよう
「室内を」涼しくしよう
「衣服を」工夫しよう
「冷却グッズを」身につけよう
- ③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを
「飲み物」を持ち歩こう
「休憩を」こまめにとろう
「熱中症指数を」気にしよう



熱中症ゼロへ(一般財団法人 日本気象協会)より抜粋

関連Web



熱中症情報 (公益社団法人 東京都医師会)



熱中症関連情報 (厚生労働省)



みんなの医療ガイド「熱中症について」 (公益社団法人 全日本病院協会)



政府広報オンライン「熱中症は予防が大事!」 (内閣府大臣官庁政府広報室)



熱中症情報 (総務省消防庁)



熱中症を防ごう (JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会))



熱中症予防 (目黒区役所)



熱中症予防声かけプロジェクト (熱中症予防声かけプロジェクト/うらおい日本プロジェクト事務局)



WBGTも参考に

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、放射熱(ふくむわつ)の3つを取り入れた温度の指標です。(熱中症予防情報サイトより(環境省))

熱中症予防情報サイト (環境省)



熱中症情報 (WBGT近似値) (日本気象協会)



患者図書室にある【熱中症】の本



熱中症 (へるす出版：2017年) L：手術/救急
日本における熱中症の現状、具体的な熱中症対策が記載されています。労働やスポーツ、イベントの現場における取り組み、また、経口補水療法や服装への注意など、日常における熱中症対策がコラムとして盛り込まれています。

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について熱中症予防のための情報・資料サイト
熱中症予防×コロナ感染防止 (厚生労働省)



夏のマスクは熱中症に気をつけて! (東京都教育委員会)



当院におけるCOVID-19の感染対策に準じて、図書室でご提供できるサービスに変更がある場合があります



患者図書室