

ふと見上げると、木々の葉が黄色や赤色に変わり始めていて、流れる雲に読書の秋の訪れが感じられる季節となりました。ゆっくりと本と触れ合える時間をもちたいですね。

2022年  
10月

## とびっく

今回は、患者図書室で提供している各種パンフレットの一部をご案内いたします。  
患者図書室は、各種がんや治療、医療情報に関するパンフレット類をご用意しております。  
パンフレットは、ご自由にお持ち帰りいただけます。  
患者サロン(病棟3階Bフロア)と相談支援センター(外来棟1階)にもパンフレットの一部がございます。

### 『各種がんシリーズ』

国立がん研究センター がん情報サービス発行  
がんの諸情報を知ることができます。



### 『もっと知ってほしいシリーズ』

認定NPO法人がんネットワークジャパン 発行  
各疾患ごとの説明、がんの薬・栄養・医療費に関することなど、有益な情報が揃っています。



患者図書室には、  
ほかにも各団体作成の  
パンフレットが  
多数ございます。



### 『知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ』

東京都福祉局 発行  
いざというときに困らない医療  
情報を案内してくれます。



### 『なるほど・ザ・検査 ミニ知識』第3版

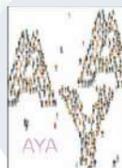
国立病院臨床検査技師協会 発行  
検体検査、生理機能検査について詳  
しく解説してあります。



『かんたんレシピ 2022』  
『やさしいがんの知識2022』など  
公益財団法人がん研究振興財団 発行  
がん患者さんをやさしくサポートし  
てくれる内容です。



### ◎ AYA世代がん患者さん向けの冊子



『AYA』  
一般社団法人AYAがんの医療と支援の  
あり方研究会 発行



『HOW to create an AYA support team』  
厚生労働省科学研究費(がん対策推進総合事業)  
「思春期・若年成人(AYA)世代がん患者の包括的ケア  
提供体制の構築に関する研究」班 発行



患者図書室から  
御礼



ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。  
6月20日から9月9日まで開催しておりました企画展示『緩和ケアについて』が終了しました。  
患者図書室ホームページから展示の結果報告をご覧ください。



新着図書  
ご案内



がんの基礎から各がんの診断・治療まで、  
詳しい解説が載っています。



『がんがみえる』  
チーム医療を担う医療人共通のテキスト)  
医療情報科学研究所編集  
メディックメディア 2022年  
Fe: がん 10897

大腸癌の治療を進められる中で、患者さんやご家族の方  
の疑問を正しく解決してくれる、頼りになる一冊です。



『患者さんのための大腸癌治療ガイドライン  
2022年版』  
大腸癌研究会編集  
金原出版 2022年  
Fr2: 大腸がん 10898

## 特集 免疫

季節の変わり目ですが、体調はいかがですか？  
今回は、私たちの身体を守ってくれている免疫の働きを紹介します。

免疫とは、病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを見つけて、体から取り除くという仕組みのことです。まず、異物が体に侵入しようとする時、皮膚や粘膜が第一防御ラインになり、病原体がそこを突破して体内に入ってきたら、すぐに**自然免疫**が働きます。

- ◎ 自然免疫・・・  
細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体に特徴的なものを見つけ出し攻撃します。  
代表的なものにマクロファージ、ナチュラルキラー細胞、好中球、マスト細胞  
があります。

次に、自然免疫で排除できなかった特定の病原体に対しては、  
獲得免疫が待ち構えています。

- ◎ 獲得免疫・・・  
免疫細胞を選別して感染した細胞を攻撃したり、特徴に合わせて抗体を作り出して攻撃します。病原体が入ってきたから1週間から2週間かけて抗体を作ります。  
代表的なものに樹状細胞、T細胞(キラーT細胞・ヘルパーT細胞・制御性T細胞)、B細胞があります。

また、獲得免疫の特徴の一つとして免疫記憶があるため、抗原(病原体の特徴)が記憶されると、同じ病原体が再び体内に入ってきたら数日のうちで獲得免疫が働き攻撃を行います。

### 免疫記憶を利用したのがワクチン



ワクチンは免疫記憶の獲得を誘導する物質を体内に入れて、免疫記憶を形成させます。実際にウイルスが体内に入ってきたときにワクチンによって形成された免疫記憶をもとに獲得免疫がすぐに働き、ウイルスから身を守ります。

私たちの身体には色々な特徴をもった免疫細胞が、お互い協力し合いチームプレイで身体を守っています。私たちは、免疫機能をきちんと働く状態に保つことが大切で、そのためには、次のことを心がける生活が有効だと言われています。

- 栄養バランスのよい食事をする
- ストレスをかけない生活をする
- 十分休養を取る
- 適度に運動する

※ 参考: 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットHP『免疫とは何か』



### ◎ 『免疫』に関するwebサイト

- 京都大学再生医科学研究所河本宏研究室『免疫のしくみを学ぼう!』
- 鳥取大学医学部附属病院広報誌"カニジル"『知っておきたい免疫のホント』
- 日本免疫学会『免疫学Q&A』
- 日本がん免疫学会『がん免疫について』



患者図書室は、当院3階B病棟(がん治療センター内)にございます。  
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。

### 患者図書室で資料を探すときには?

資料には分類表の記号を付けています。  
免疫に関連する資料ですとFfに、  
がん免疫ですとFelになります。

目録・分類表は、  
こちらからご覧いただけます。



※ 公共図書館等の十進分類法とは異なります。

### 患者図書室で読める免疫の本

子供から大人まで楽しく読めて、  
免疫のことが学べる絵本

『からだをまもる免疫のふしぎ』



日本免疫学会編集  
羊土社  
2008年  
Ff: 免疫 10439

豊富なビジュアルで詳しく解説して  
くれています。

『病気が見える◎  
免疫・膠原病・感染症 第2版』



医療情報科学研究所編集  
メディックメディア  
2018年  
Ff: 免疫 10859

疲労やストレスで  
免疫は低下してしまいます。  
笑顔でいることも  
免疫力アップには  
効果があります。  
※ 参考: 健康長寿ネットHP  
『笑いの免疫機能・  
ストレスへの作用について』

