

# からだのとしょかん通信

分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は  
外来棟2階にあります。気軽にお立ち寄りください。

## 2024年7月号

### 本を読んでみませんか？ - インフォームドコンセントとビブリオセラピーのこと -

#### ● インフォームドコンセントとは？

患者さんが医療行為を受ける前に、医師および看護師から医療行為について、わかりやすく十分な説明を受け、それに対して疑問があれば解消し、内容について十分納得した上で、その医療行為に同意することです。

患者さん自身やご家族の方が病気について知り、理解を深めるため、からだのとしょかんには病気に関する本や治療、食事、薬などに関する本を揃えています。室内のコンピュータで調べることもできるほか、がんについてわかりやすく解説されたパンフレットなどもご用意しています。

(参考：国立がん研究センターがん情報サービス 用語集)

#### ● ビブリオセラピー

勉強のため、あるいは娯楽のためと思われがちな読書には、心を整えてくれる働きがあります。人はつらいことを経験したとき、「こんなに辛い思いをしているのは自分だけだ」と孤独感を抱いてしまうことがあります。読書をすることで、物語の登場人物が自分と同じような経験をしていたり、同じような感情を味わっていたりすると、その世界に共感して「自分だけじゃない」と勇気が湧き、つらさが和らいでいくのです。

共感だけでなく、自分とは違う立場にある人への想像力が働くことで、相手の境遇や背景を思いやれるようになり、穏やかな心で過ごせるようになります。

病棟の各階にある あかね文庫には、小説や漫画本などフィクションの世界に没入できる娯楽書が揃っています。からだのとしょかんにも多くの娯楽書がありますので、どうぞご利用ください。

(参考：寺田真理子. いますぐできる読書セラピー. INFECTION CONTROL. 33(3). p105)

#### ●●● 資料の紹介 ●●●



『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 あいの風プロジェクト(著/文) 岡野大嗣(監修) 西淑(イラスト) 左右社(発行)

がん当事者の「闘病の不安に寄り添う、女性がんサバイバーによる短歌集を出版したい」という思いから生まれた「あいの風プロジェクト」。当事者はもちろん、「第二の患者」と言われる家族や友人、がん以外で闘病中の方や不安を抱えているすべての方におすすめの一冊です。



『NO HOW TO』  
国立研究開発法人 国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センター製作

アピアランス（外見）ケアについての情報が少ない男性患者さん向けのガイドブックですが、女性の患者さんが読んで参考になる内容で制作されています。からだのとしょかんには、閲覧用の冊子をご用意しています。また、国立がん研究センターのホームページから電子ブックをご覧になれます。

#### <大活字本>

大きな文字で書かれた大活字本もご用意しています。内容はからだのとしょかんにお問い合わせください。

一般的な小説の文字 → **大活字本の文字**

からだのとしょかんでは、新潟県立図書館の協力を得て企画展示コーナーを設けています。

からだのとしょかんにある健康・医学に関連する分野や、からだのとしょかんにはない一般的な資料を揃えています。テーマと内容はおよそ2か月ごとに入れ替わります。

現在展開中のコーナーを紹介します。

### 7・8月「夏の食べもの」(8/21(水)頃まで)



暑い夏にぴったりの冷たい食べものやさっぱりした食べもののレシピなどを揃えました。展示コーナーの本を参考に涼しくお過ごしください。

\*展示コーナーにある本も借りられます。

\*院外資料のため、指定の返却日までに必ずお返しください。

～次回の展示もお楽しみに！～

## 新着雑誌紹介

からだのとしょかんに入った新しい雑誌を紹介します。

※最新号は貸出できません。室内でご覧ください。

### NHK きょうの健康

2024年5月号 特集 メンタル不調に備える/肺がん/本当によい姿勢で健康長寿

2024年6月号 特集 高血圧 意外な落とし穴/痛風・高尿酸血症/加齢性難聴/水虫/とろみと介護食

2024年7月号 特集 腰痛攻略/すい臓がん/アトピー性皮膚炎/熱中症/紫外線と目

### 栄養と料理

2024年5月号 特集 女と男の更年期/食のリスクの見きわめ方

2024年6月号 特集 歯もお金も失わない！お口ケア/初夏のボリュームサンドイッチ

2024年7月号 特集 骨と筋肉を守るダイエット/夏に食べたいお魚料理