

# からだのとしよしつ だより

(3号 '07. 4. 25)

## <栄養士さんのおすすめの一品シリーズ その1>



おくらの梅肉あえ

[材料 1人分]

おくら 3本

梅肉 1/2コ分

削りぶし 適宜

(30kcal 塩分1g)

### [作り方]

1. おくらを軽くゆでてざるにとり、あら熱が取れたらヘタを落とす。
2. 梅干は種を取り除き、ペースト状にしたものを、おくらにのせる。
3. その上に削りぶしをのせる。

### [バリエーション]

梅肉ペーストに醤油、マヨネーズ、すりごま、豆板醤などを入れてもおいしいです。量はお好みで。(い)

発行：からだのとしよしつ ボランティアグループ  
からだのとしよしつ (東邦大学医療センター大森病院 2号館 3階)

開室日時：平日 10:00~16:00 土・日・祭日はお休みです。

<http://www.mnc.toho-u.ac.jp/mmc/karada/>

### 【資料の紹介】 おすすめの一冊

『がんと向き合う 安心便利ノート』

(中村直行・橋口さおり編 名著出版 2007年)

\*\*\*\*\*

■病気は私たちをととても不安にします。検査や治療法、予後について、よく知られていない病気はなおさらです。「がん」は、その代表のように考えられているのではないのでしょうか。

■その不安から抜け出し、納得のいく医療を受けるための第一歩に、病気や検査・治療を「知る」「理解する」ということがあります。本書はそのため工夫されたユニークな一冊です。

■検査や治療に関するわかりやすい解説と闘病記録用ノートが半々という構成です。「書く」ことで理解が深まり、医療者とのコミュニケーションにも役立つとの考えに基づいています。

■不安とあせりの中で「がんと向き合う」際の指針に、あるいは医療者への質問などをまとめる備忘録として活用できそうです。(M)

プレインツリー代表  
スーザン・フランプトンさんの来日公演

アメリカで「患者中心の病院」を築いてきた「プラタナス病院グループ」(Planetree Alliance) 代表のスーザン・フランプトンさんの講演会に参加したので、そこで感じたことを紹介します。

~~~~~  
シンポジウム：協働の医療：

ヘルス・リテラシーと病院図書室の役割

主催：NPO 医療の質に関する研究会

日時：2007年2月10日(土) 午前10時～午後4時半

場所：聖路加看護大学講堂

~~~~~  
講演を、家族が長期入院した経験と重ねながら、聞きました。

患者にとっての”納得できる医療”は、「お任せします」だけでなく、患者家族となつてはじめて感じたことや、気づきを医療者に伝えていくことでもあります。

わかりにくい言葉・説明、不十分なコミュニケーション、心の不安はもとより、嬉しかったことや、安心・信頼できたことの両面を伝えていくことだと思います。

また、より良い医療に参加することは、患者・家族が学ぶことでもあると、改めて感じました。

本当に必要な情報を得ることで、病気や治療に向き合う大切な時間をすごしていただけるよう「からだのとしょじつ」が、より身近になることを祈っています。(NH)

シンポジウムでは、フランプトンさんのほかにも、次のような方々の講演がありました。

[ プログラム ]

- 10:00-10:10 理事長挨拶  
日野原重明 (医療の質に関する研究会)
- 10:10-10:30 趣旨説明  
郡司篤晃 (医療の質に関する研究会)
- 10:30-12:00 Planetree 病院のビジョンと活動  
S. フランプトン
- 13:00-13:30 Planetree 病院における患者への情報提供  
S. フランプトン
- 13:30-14:00 患者中心から協働の医療まで  
山崎喜比古 (東京大学)
- 14:00-14:20 医療における説明と患者  
平河裕子 (千葉県立衛生短期大学)
- 14:20-14:40 患者図書室の歩みと展望  
山室真知子 (京都南病院)
- 15:00-15:20 河北総合病院の「健康図書室」の試み  
郡司篤晃
- 15:20-15:40 ヘルス・リテラシーへの製薬企業の貢献  
星和弘 (日本製薬工業協会)
- 15:40-16:00 ヘルス・リテラシーと情報技術の可能性  
里村洋一 (千葉大学)
- 16:00-16:30 質疑と討論

共催：学習処方研究会 (上原記念生命科学財団研究助成事業研究班)

後援：東京都病院協会 日本製薬工業協会 日本図書館協会  
日本医学図書館協会 日本病院ライブラリー協会