

東都医療大学図書館通信

📖 雑談力を養うために ~ 読書で自分の幅を広げよう ~

前期定期試験もまもなく終了ですね。みなさんはどんな夏休みをお過ごし予定ですか？

4年生は2月に向けて、国試熱をさらに奮い立たせる時期です。保健師・助産師専攻のみなさんは実習と並行しての勉強となり、かなりハードスケジュールですが、国試アプリや一問一答問題集などを上手に活用して毎日過去問に触れるだけでも違うでしょうか。

さて、1~3年生のみなさんは課題や実習前の準備などもあるかと思いますが、ぜひこの長い休暇を利用して読書に勤しんでみましょう。将来、看護職に就くみなさんは、幅広い年齢層の方々と接することになります。以前、齋藤孝先生による「雑談力」が話題となりましたが、パソコンやスマートフォンが普及したことにより、雑談をする力が少しずつ低下しているそうです。ケアを行う上で患者さんやそのご家族とのコミュニケーションはもちろん、職場の人たちとのコミュニケーションも必要不可欠となります。雑談はコミュニケーションツールのひとつとして、人と人をつなぐ「潤滑油」的な役割を果たしています。そして本を読むことは、そのコミュニケーションに必要な「自分の引き出し」を増やすことにつながります。たとえば、歌舞伎好きの患者さんがいらして様々な演目や役者の話をされた場合、みなさんは深い知識はなくても歌舞伎の本を少しでものぞいたことがあれば「歌舞伎のお化粧は独特ですね。隈取というんですね。」「などと伝えれば、「そうそう。筋隈とか公家荒とか色々あるんだよ。」などと会話が弾むかもしれません。これまであまり馴染みのなかった分野にぜひ視野を広げ、自分の幅を広げてみましょう。

本は知識の宝庫です。読書は心の栄養補給ともいわれています。夏休み期間中は、貸出冊数7冊まで、返却期限10月13日(金)までとなっています。文学・哲学・心理学・経済などなど、ぜひ時間のあるこのときに読書で自分を磨きましょう。



『大・大往生』
鎌田實 著 / 小学館刊



『新版 人を動かす』
D・カーネギー著 / 山口博訳 創元社刊



『山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた』
山中伸弥著 / 講談社刊



『宇宙飛行士が教える地球の歩き方』
クリス・ハドフィールド著 / 千葉 敬雄訳 早川書房刊



『小野寺の弟・小野寺の姉』
西田史著 / リンダブリッジャーズ刊



『プーさん 世界有名なディズニーの村娘』
ジャーニー・ハノン著 / 小田原好訳 河出書房新社刊



『『教養』とは何か』
阿部謹也著 / 講談社刊



『山女日記』
湊かなえ著 / 幻冬舎刊



『歌舞伎の中の日本』
松井今朝子著 / NHK出版刊



『世界の夢の本屋さん』
エクスナレッジ刊

📖 6月中旬~8月上旬までに納品された図書・視聴覚資料・雑誌など

《図書》

『男女共同参画白書 平成29年版』

『国試関連』『これで完璧！看護士必修完全攻略集2018』(一さわ赤本) 『助産師 国家試験予想問題 2018』

『新出題基準別 助産師国家試験重要問題集2018』『新出題基準別 助産師国家試験問題2018』

《視聴覚資料》

『3歳児からの心理発達』『乳幼児の心理発達・その不思議』『子どもの社会性を育てる』『子どもの「ことば』』『実習前必読見よう事例で学ぶヒヤリハット全2巻』『両手術期の看護全3巻』『かん看護2がん治療と看護』『小児看護のためのアセスメント事例集①③⑤』『ライフヒストリー 重症心身障害児 英太郎くんの場合』『小児看護技術2プレパレーション』『映像で感じるこれからの在宅看護論全5巻』『死と向き合う物語全10巻』『失語症へのアプローチ全2巻』『目で見る訪問看護2訪問看護において必要な倫理と態度』

《雑誌》 ※下記 OPAC をご参照ください。

<http://www.lib-finder2.net/tohto/servlet/New?findtype=1>

看護・医療経書が10%OFFで購入できます！

展示販売のお知らせ

展示販売

納品

書籍展示は、

2017年10月に再開予定です。

それまでの間、本を購入したい場合は、
廣川書店へ直接注文して下さい。

＜廣川書店 連絡先＞

TEL:027-322-4804

Mail: takasaki@hirokawa-books.co.jp

※注文の際は、必ず、大学名、学生番号、氏名を伝えて下さい。

食品の機能性について

東都医療大学副学長 角野 猛



食品の機能は3つに分類されています。「栄養」に係わる第一次機能、「嗜好」に関する第二次機能、は「生体調節機能」に係わる第三次機能です。この第三次機能が最近多く取り上げられている食品の機能性です。

生体調節機能は血圧調節の循環系調節、ストレスを和らげる神経系調節、成長を促進させる細胞分化調節、免疫・生体防御、内分泌調節及び外分泌調節という6つがあります。これらは、生活習慣病の予防や回復などに作用します。例えば、お茶に含まれるポリフェノール類は抗酸化作用が知られます。また、魚の脂質にはEPAやDHAといった脂肪酸が含まれていますが、これらは心血管疾患リスク低減、血中中性脂肪低下作用、関節リウマチ症状緩和作用などが知られています。

γ -アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid)、略して、GABA(ギャバ)と呼ばれるアミノ酸があります。これは、植物や動物、わたしたちの体内にも広く存在する、天然アミノ酸のひとつです。この、ギャバは主に脳や脊髄で「抑制性の神経伝達物質」として働き、興奮を鎮めたり、リラックスをもたらしたりする役割を果たします。更に、降圧作用が知られます。

近年ギャバ含有食品が多く登場し、一般生活者にとっても、日常的なストレスの軽減に役立っています。例えば、ギャバ入りチョコレート、乳酸菌飲料等たくさんあります。このGABAの含まれている食品の一つに、発酵食品があります。日本には伝統的な発酵食品や漬物が500種以上あると言われます。これらは多くが、乳酸菌を増殖させて乳酸、酢酸等の各種有機酸を生成させたものです。私たちは、秋田のハタハタすし、北海道のイズシ、金沢の大根すし、かぶらすし、更には、琵琶湖近辺にはフナズシ等が、また、東南アジア各国の漬物、中国や韓国発酵食品について、GABA量を調査いたしました。その結果、韓国のシッケと言う発酵食品やフナズシから分離された乳酸桿菌からGABA生成菌を分離しました。発酵食品にはうまみ成分であるグルタミン酸が多く含まれますが、ある種の乳酸桿菌はグルタミン酸からGABAを誘導します。すなわち、グルタミン酸量が減少し、GABA量が増えるということになります。その結果、特異的にGABAを生成する細菌を見出しました。当時、大学院生として研究に取り組んでいた学生の名前を付けて、特許微生物寄託センターに2株ほど寄託してあります。30年間保存してくれます。本菌を利用して、機能性を有する食品の新規開発を考えていますが、食品を完成させるには、安全性の確認等、様々な難関があります。

図書館には食品の機能性についての図書がたくさんあります。是非、一読を。

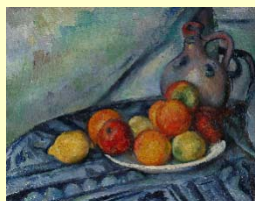
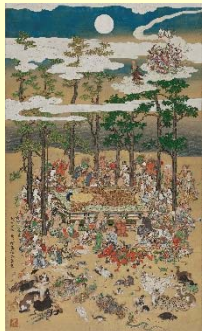


ポストン美術館の至宝展 -東西の名品、珠玉のコレクション-

世界屈指の規模と知名度を誇るポストン美術館。美術作品の収集には公的な資金援助は一切受けていないという美術館の中でも異彩を放つ存在で、コレクションの数はポストンとニューイングランド地方に住む人々の比類なき慈善活動の賜物と言えるでしょう。

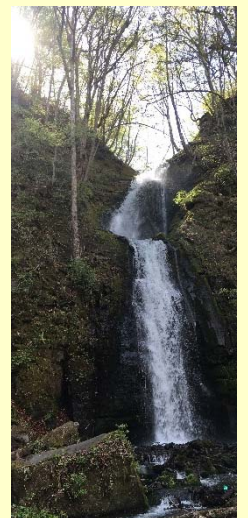
本展は、同館が誇る選りすぐりの作品が集結しているのももちろんのこと、ファン・ゴッホの傑作、ルーラン夫妻の肖像画が2点そろって日本で初めて展示されたり、英一蝶の巨大「涅槃図」が約170年ぶりの修復を経て、初めて里帰りを果たしたりと、みどころ満載となっております。また今回は、同館のコレクション形成に寄与した収集家たちにもスポットを当て、いつ、どのように、何が彼らを駆り立てたのかを探究しています。

「ポストン美術館」を知る貴重な展覧会。今展ほど幅広い作品の数々が一堂に会すのは、日本では約40年ぶりとなります。百科事典的な美術館から精選された珠玉のコレクションたちにあなたも魅了されませんか。



(左上) フィンセント・ファン・ゴッホ《郵便配達人ジョゼフ・ルーラン》1888年 81.3cm x 65.4cm 油彩、カンヴァス Gift of Robert Treat Paine, 2nd, 35.1982 / (右上) フィンセント・ファン・ゴッホ《子守唄、ゆりかごを揺らすオーギュスティーン・ルーラン夫人》1889年 92.7cm x 72.7cm 油彩、カンヴァス Bequest of John T. Spaulding, 48.548 / (左下) 英一蝶《涅槃図》江戸時代、1713年(正徳3年) 286.8cm x 168.5cm 一軸、緞本着色 Fenollosa-Weld Collection, 11.4221 / (右中) 喜多川歌麿《三味線を弾く美人図》江戸時代、1804-06年(文化1-3年)頃 41.5cm x 83cm 一軸、緞本着色 Fenollosa-Weld Collection, 11.4642 / (右下) ポール・セザンヌ《桌上的果物と水差し》1890-94年頃 32.4cm x 40.6cm 油彩、カンヴァス Bequest of John T. Spaulding, 48.524 All Photographs © 2017 Museum of Fine Arts, Boston

涼(りょう)



梅雨は明けましたが、なんとなくスッキリしない陽気に体がまいつてしまいますね。滝は眺めているだけでも涼しいですが、近くに寄ると水しぶきが霧のようにかかり、暑さを忘れさせてくれます。

会場：東京都美術館 [東京・上野公園] (〒110-0007 東京都台東区上野公園 8-36) 会期：2017年7月20日(木)～10月9日(月・祝)
開室時間：9:30～17:30 ※金曜日は9:30～20:00 ※7月21日(金)、28日(金)、8月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は9:30～21:00 ※入室は開室の30分前まで
休室日：月曜日、9月19日(火) ※ただし、8月14日(月)、9月18日(月・祝)、10月9日(月・祝)は開室 観覧料金：一般1,600円 / 大学生・専門学校生1,300円 / 高校生800円 / 65歳以上1,000円 ※中学生以下は無料 ※身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方とその付添いの方(1名まで)は無料
公式サイト：<http://boston2017-18.jp> お問い合わせ：03-5777-8600 [ハローダイヤル]