

東 都 大 学 図 書 館

通信 幕張キャンパス 第10号

【編集】幕張分館司書 妹川千洗

【編集協力】幕張分館図書館運営委員会

看護学科…………渡會丹和子・土居悦子・

阿部由喜湖

理学療法学科…舟橋久幸・平野康之

臨床工学科…………土井根礼音

12月特集

テーマ
栄養素

12月なので、寒さ対策として【体を温める大切な栄養素】をご紹介します！

タンパク質・・・筋肉を作り、熱を生み出す

髪の毛や筋肉など、人の体はほとんどがタンパク質でできている。
効率よくタンパク質を摂るなら、一度にたくさん食べるより少しずつ
こまめに食べるようにするのが良い！

タンパク質を多く含む食品 ⇨ カツオ・肉・マグロ赤身・大豆・牛乳

ビタミンB1・・・糖代謝を促進し、からだを動かすエネルギーを産生する

ビタミンB1はニンニクや玉ねぎなどに含まれる

「アリシン」と一緒に摂ることで効果がUP☑

スイーツ好きには特に重要なビタミン!!

不足するとイライラして、甘いものを求める悪循環に…!!

ビタミンB1を多く含む食品 ⇨ 豚肉ヒレ・豚肉ロース・ウナギのかば焼き

ビタミンC・・・鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する

水に溶けだしやすく、熱にも弱いとてもデリケートなビタミン。

なるべく生のまま摂取するのが◎

タンパク質と一緒に摂ることで、美肌効果もUP☑

ビタミンCを多く含む食品 ⇨ パプリカ・ブロッコリー・甘柿・いちご・キウイ

ビタミンE・・・血液の流れをよくする

若返りビタミンともいわれる。活性酸素を取り除いてくれるので、
疲れたときやストレスがたまったときにも積極的に摂りたい栄養素。

緑黄色野菜・食物油にたっぷり入っております(..)φメモメモ

ビタミンEを多く含む食品 ⇨ ウナギのかば焼き・アーモンド・かぼちゃ

鉄分・・・血液中のヘモグロビンと結びつき、全身に酸素を運ぶ

赤血球の材料になるので貧血防止にも効果がある。

吸収率を高めしてくれるビタミンCと一緒に摂るのがおすすめ！

鉄分を多く含む食品 ⇨ アサリの水煮缶・豚レバー・牛ヒレステーキ肉



『消化・吸収・代謝のしくみと栄養素のはたらき』山中英治 メディカ出版 2016年



『栄養素じてん』(株)新星出版社 牧野直子 2017年

特集コーナーに栄養素に関する図書を配架しています！

是非ご来館ください☺

12月新着図書

「言い方まちがえた！！」と思った場面ありませんか？
知人や家族と喧嘩したときとか、、話す機会が多い職場とか、、

また無意識に人を傷つけてしまったり、逆に傷ついたりしたこともあると思います。
言葉で人の印象は180度変わりますよね、、☺

人を傷つけない、言葉に自信がない、人間関係を良くしたい！！
そんな方にとってもオススメな新着図書を2冊ご紹介致します☺

『ポジティブことば選び事典』

否定的にとらえられうる言葉を、
肯定的になるような言い換えを紹介してくれます！
例えば「失敗した」をポジティブに言い換えると何になるでしょうか。
「勉強になった」と言い換えることができます！
前向きになれる言葉を可愛らしいイラストとともに教えてくれます！



『ポジティブことば選び辞典』 代田雪絵 Gakken

『よけいなひと言を好かれるセリフに変える 言いかえ図鑑』

見て頂くと、「普段この言葉使ってた、、！！(°Д°)」ということになると思います。
友達に相談された時に「大丈夫！なんとかなるよ！」って言うてしまうことありません？
これは根拠のない励ましで無責任になってしまいます！
このような場合「どうすればいいか考えよう！」と
同じ目線に立って言葉をかけたほうが誠意が伝わりやすいそうです☺



『よけいなひと言を好かれるセリフに変える 言いかえ図鑑』 大野萌子 サンマーク出版

他にもたくさん新着図書が入っています(*´艸`)

『アウトブレイクの危機管理 新型インフルエンザ・感染症・食中毒の事例から学ぶ 第2版』

実践的な感染症・食中毒の集団発生に関して、足取りを説明するマニュアルではなく、集団発生時の考え方や危機管理の要点をわかりやすく解説した本。
最大の特徴は、日本で実際に起こった感染症などの集団発生事件をもとに、時間経過にそって編集し集団発生事例を読み進めることにより、学べるように構成してあること。



『アウトブレイクの危機管理 新型インフルエンザ・感染症・食中毒の事例から学ぶ 第2版』 医学書院 2012年発行

『災害時のメンタルヘルス』

今後予想される大規模自然災害における精神医学的対応について、災害発生直後・急性期から中長期までを網羅して解説する。
災害支援の備えとして、今後に役立つ経験・知識・情報を集積。



『災害時のメンタルヘルス』 医学書院 2016年発行

『ナイチンゲールが生きた ヴィクトリア朝という時代』

『総合内科病棟マニュアル』

『もっとうまくいく緩和ケア』

『看護が引き出す回復力』

『皮膚障害のケア』

先生のオススメ図書

『萌がさね』

理学療法学科 講師 金内則子

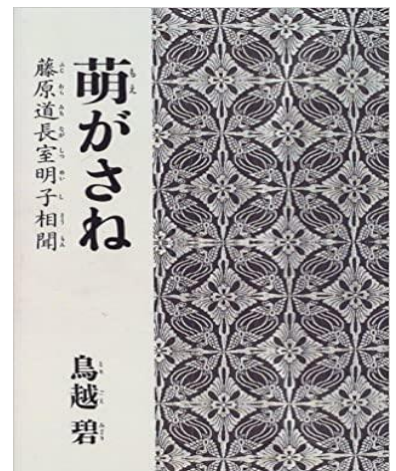
この本には、平安時代に栄華を極めた藤原道長の二人目の妻、明子（めいし）の目を通した道長の仕事ぶりや日常が書かれています。道長が明子に贈った十二単「萌がさね」を書名にした恋愛小説と言えるかもしれません。

藤原道長は自分の娘を次々と天皇の后にして、天皇と娘のあいだに生まれた男子は次の天皇となり、天皇家と深い親戚関係を築くことで権力を掌握していきました。「この世をば 我が世とぞ思ふ 望月の かけたる事も なしと思へば」（この世で自分の思うようにならないものはない）という有名な歌を詠みました。このように絶大な権勢をふるっていた道長ですが、糖尿病であったことも知られています。このことを念頭に読み進めると、家族歴のことや特徴的な症状や合併症など、道長が糖尿病とともに歳を重ね、糖尿病患者として典型的な経過を辿っていることがよくわかります。ちょうど千年前にも現代と同様の病の苦しみがあり、傍にいる明子など家族の思いがあることは感慨深いものがあります。

では、少しご紹介しましょう。43歳で逝去した道長の長兄、道隆は大酒家でした。「水聞し召す事やませ給はむ」ほどに水を飲んだことが書かれており、家族歴があったと考えられます。道長自身の身体の変化については、29歳時には「ここ数年で一段と恰幅がよくなって貫禄がついた」とあり、肥満体型であった可能性を読み取れます。34歳時、口渇を訴えて明子に削った氷を浮かべた水を求める様子が書かれています。51歳で胸痛があり、徐々に発作の頻度も多くなります。54歳では「肉づきのよかった手はやせ細り」体重減少がみられ、視力は衰えて経文を撫でるようにして読み、62歳で亡くなる少し前からは背中にてきた腫れ物に苦しんでいます。口渇、多飲、体重減少などの特有の症状と大血管障害や細小血管障害の合併症、感染症と本当に現代の糖尿病患者と同様に経過しています。

平安貴族の生活は優雅なイメージがありますが、思った以上に多忙でストレスも多かったようです。貴族は、「蘇」という牛乳を煮詰めたものに蜜や栗をあわせた菓子を楽しんだり、お酒を飲んだりしていたほか、大盛りの白米に干した魚や肉を少量ずつ摂取するようなたんぱく質不足、糖質偏重の食生活であったとも言われています。

歴史上の人物について、その人が罹患した疾患や闘病の様子、生活習慣、時代背景などに着目して読書してみると、時代を越えて、現代医療に携わる私たちへのメッセージを受け取ることができるかもしれません。



『萌がさね』藤原道長室明子相聞
鳥越碧（株）講談社1996年発行

12月の開館について

12月28日まで以下の通り開館します。

開館日：平日 9時～19時

休館日：土曜日、日曜日、祝日

12月28日（火）は9時～17時30分まで

*上記より変更する場合、ポータルサイト・掲示にてお知らせします。



なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、図書館に入館する際には引き続き以下のことに留意してください。

- ① 短時間、少人数で利用してください。
特に集団での来館は避けてください。
館内の状況によっては、入館の時間をずらしてもらったり、退館のお願いをしたりすることがあります。
- ② 入館時はマスクを着用し、手指消毒（入口に消毒液を設置）をしてください。
- ③ 図書館利用時は、入口の「入退館記録」に学籍番号・氏名・入退館時間を記入してください。
万が一、学内で感染者や濃厚接触者が出た際の追跡に利用します。
- ④ 館内は換気のため、出入口・窓を常時開放しています。
寒さや暑さの対策は個人でおこなってください。
空調の調節や窓の開閉は図書館職員がしていますので、何かありましたらカウンターまで申し出てください。
- ⑤ その他、図書館職員の指示に従ってください。

図書館運営にご理解、ご協力をお願いします。



卒業をされる学生さんたちへ

貸出をされている図書は、
2月末までに返却をお願いします！

卒業ぎりぎりまで貸出希望の方は、ご相談くださいね
（‘◇’）ゞ

