

# こんにちは☆病院ライブラリーです。

NO.20

「こんにちは☆病院ライブラリーです。」は、旭川医科大学病院に入院中、通院中の患者さんとそのご家族のための病院図書室の広報紙として、2007年4月に誕生し、おかげさまで、**20号**を迎えることができました。

そこで、**20**に関連して、原子番号**20**の元素、カルシウムについて調べてみました。

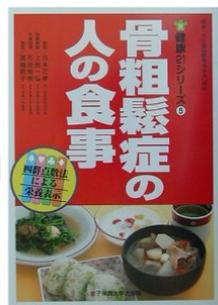
カルシウム不足は、骨の発育が乱れる。血液バランスや血行が乱れて、足がツリやすくなったり、手足がしびれやすくなる。高血圧・動脈硬化・骨粗しょう症などのトラブルの一因になる。神経過敏になりイライラする。などがあげられました。ここで、皆さまのカルシウム不足度のチェックリストをご紹介します。以下の質問に対し、はいの項目の数が多いほど、カルシウム不足度が高いことになります。

- ① インスタント、レトルト系の食事が多い
- ② 魚や野菜を毎日のメニューにあまり取り入れない
- ③ 乳製品とは縁遠い食生活をしている
- ④ 最近疲れや肩こり、頭痛などを感じやすい
- ⑤ 仕事で残業が多い、または仕事のストレスが多い
- ⑥ 生活のリズムが不規則だ
- ⑦ 気持ちの浮き沈みがはげしい
- ⑧ スポーツやアウトドアの趣味とは、縁のない生活をしている
- ⑨ 高血圧体質だ
- ⑩ 現在妊娠中だ

※ ライブラリーには、カルシウム不足でおこる骨粗しょう症に関する食事の本もあります ※



←【栄養と食事の棚】



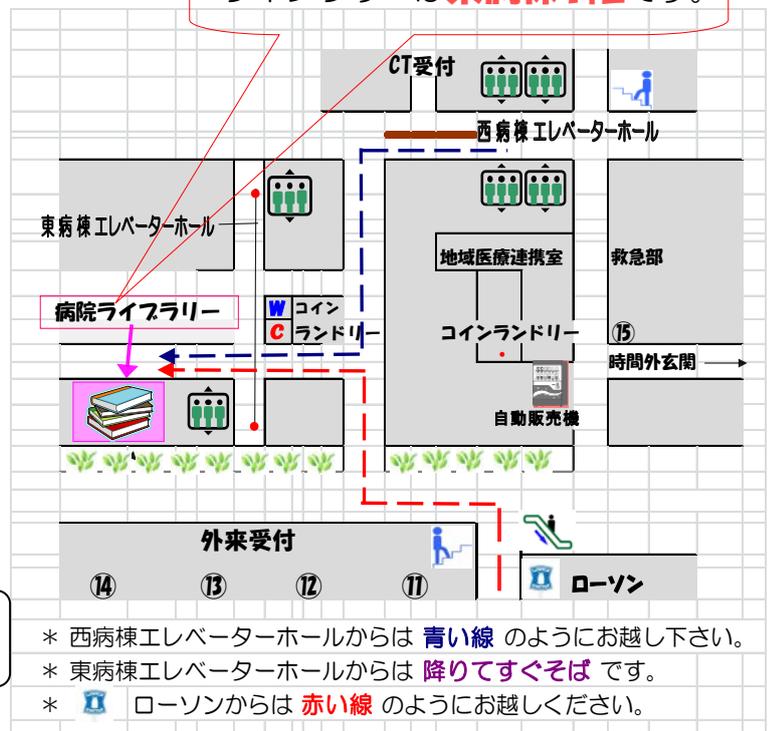
いずれも、シリーズ本で、高血圧、糖尿病、腎臓病、肝臓病、潰瘍性大腸炎、胃・腸手術後の食事本、妊婦さん、高齢者向けの食事本などもあります。

\*\*\*\*\*  
**病院ライブラリーでのイベント**  
 今年度2回目のイベントを開催しました。  
 11/7(木)に『読み聞かせの会-お話の世界を楽しみませんか?-』と題して、えほんの読み聞かせを行いました。  
 その時のようすは、病院のホームページやライブラリー廊下掲示板でご覧いただけます。  
 \*\*\*\*\*

## ☆ 開館時間 ☆

〔月曜日～金曜日 9時30分～16時00分  
 (祝祭日や年末年始はお休みしています)  
 旭川医大病院ライブラリー (69-3615)〕

ライブラリーは**東病棟1階**です。



\* 西病棟エレベーターホールからは **青い線** のようにお越し下さい。  
 \* 東病棟エレベーターホールからは **降りてすぐそば** です。  
 \* **ローソン**からは **赤い線** のようにお越しください。