Number 28　第28号　2006年12月1日発行

あたたかくてやさしい医療を

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS

診療科目：外科・内科・消化器科・肛門科・
皮膚科・リハビリテーション科
在宅医療・訪問看護・人間ドック
診療時間：月～金曜日　午前９時～午後１時
午後４時～午後７時
土曜日　午前９時～午後１時
※日曜日・祝祭日は休診ですが、救急患者は随時対応します
TEL 059-382-1385　FAX 059-383-3279
URL http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~takagi/

編集/発行　高木病院　〒513-0014　三重県鈴鹿市高岡町550（三重交通　南高岡バス停前　下車）

こんにちは

朝夕めっきり涼しい季節となりました。暑かった夏の疲れが出てくるのもこの季節です。食欲の秋とは言いますが、皆さま食べ過ぎは禁物。おいしいものは少しづつ、がお腹にとってはよいのです。

また、この時期は健康診断に適した季節です。1年に1回は、日頃の不摂生（？）をチェックする目的で、身体の総点検を受けてみてはいかがでしょうか。これから、寒い冬がやってきます。その準備にも健康診断を受けられることをお勧めします。

外来では、徐々に風邪症状や発熱を訴える患者さんが増えてまいりました。気温の変化は、気管支炎や気管支喘息の引き金になることがあります。知らず知らずのうちに疲労が蓄積し、不規則な食生活などで、身体のバランスがくずれ、病気にかかりやすくなります。規則正しい生活と十分な休養が一番の病気予防策になります。

また、現在外来ではインフルエンザの予防接種も行っております。学生の方、集団の中でお仕事をされる方、大勢の人と話す機会の多い方、これまでにインフルエンザに罹患し、つらい目（笑）にあった方等、インフルエンザ予防のためには、注射の痛みは我慢して下さいね。流行前の早めの接種（出来れば11月末までに）をお勧めいたします。

★敬老の日　～みんな楽しそうでした～★

今年も9月27日、当院3階デイルームにおいて、敬老の日のイベントが催されました。懐かしい歌や踊りをみんなで楽しみました。今回も四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの皆さんによるボランティアの参加があり、自作の鈴付き根付けを患者さんにプレゼントしていただいたり、ハンドベルによる演奏などをしていただき、患者さん、スタッフ共々本当に楽しいひとときを過ごしました。今後も心のリハビリテーションの一環としてこのようなイベントを積極的に開催していく予定です。

協力していただいた学生さんたち

よくできてます

学生さんたち作製の
鈴付き根付け

みんな楽しそう★★

★かわいいひよどりの雛たち★

病院中庭のサクラの木にひよどりが巣をつくり、そこでかわいい雛が誕生しました。雛たちは2週間ほど親鳥からえさを与えられ、元気に成長し、巣立ってゆきました。写真は当院理学療法士の伊藤先生が撮影したものです（腕前はプロ級？）。

鳥たちにとって、この中庭は過ごしやすい環境のようです。

来年もまた、このサクラの木から新しい雛が飛び立つことを祈りつつ…。

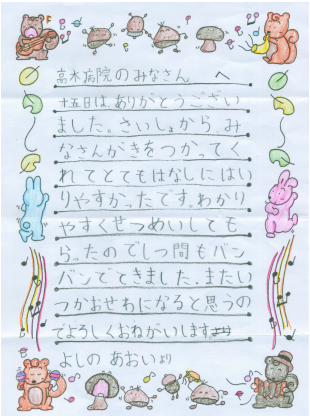
★ほほえましいですね★

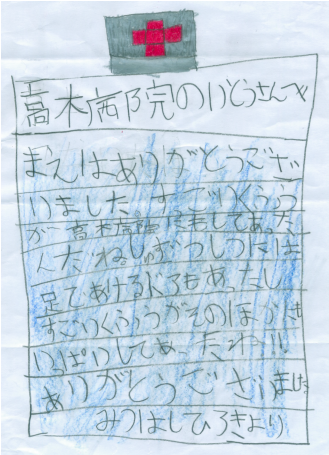
★かわいい地域探検隊★

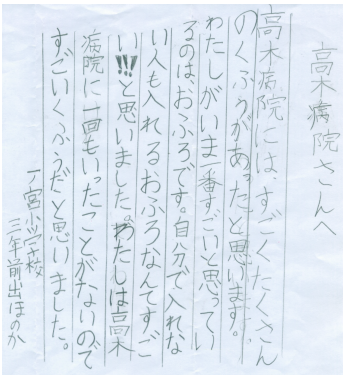
11月15日、一ノ宮小学校のかわいい3年生たちが来院。“地域探検隊”としてやってきました。みんな目をキョロキョロさせて、見るもの見るものめずらしい様子で、当院スタッフに一生懸命質問を浴びせていました。

こんなかわいらしい作文もありました。『高木病院さんへ　高木病院には、すごくたくさんのくふうがあったと思います。わたしがいま一番すごいと思っているのは、おふろです。自分で入れない人も入れるおふろなんてすごい!!!と思いました。わたしは高木病院に一回もいったことがないのですごいくふうだと思いました。』

みんな、またいつでも遊びに来て下さいね。







★リハビリテーションのご案内★

当院リハビリテーション科では、常勤理学療法士2名（伊藤理学療法士、南出理学療法士）が、患者様のリハビリテーションを行っております。入院患者様の社会復帰に向けてのリハビリテーションのみならず、脳血管障害（脳梗塞、脳出血後の後遺症など）、小脳疾患、整形外科的疾患を持つ外来患者様のリハビリテーションも積極的に行っております。また、ご自分でできる家庭でのリハビリテーション指導なども行っておりますので、ご家族にリハビリテーションを必要とされている方がいらっしゃる場合は遠慮無くご相談下さい。

また、通院が困難な方や、日常生活環境において身体能力向上を目指す方のために、在宅における訪問リハビリテーションも行っております。

伊藤理学療法士

“先生、やさしくして～”

南出理学療法士

“よくできましたね～”

★スタッフのつぶやき★

～けいこさん（仮名）からの投稿～

お題：《けいこの夢は夜ひらく…》

孫が生まれて2年になります。ということは歳をとったのかな？…。そのせいだろうか、最近、亭主がいやになり、仕事もちょっとつらくなった。やっぱり、歳をとったからだろうか、何もかもが面倒になった。

でも昔から変わらず好きな物があります。
それは、お金（笑）。何よりも信じる事が出来る物です。

ここだけの話ですが、亭主の生命保険を内緒で増額しました。私の感じでは先ははあまり長くないと思うから…（笑）。でも、これは“ひみつ”。

寒くなってきました。こんな時はやっぱり熱燗がいいですね。それに湯豆腐があれば最高！！

でも、春が来れば、焼酎がいい。梅干しを入れればこれまた最高。

でもって、夏はやっぱり生ビール、あの泡がたまらない。ついでに枝豆があればもっといい。

で、秋はワインがいいかな。チーズと合わせて少しリッチに…。

てなわけで、結局一年中飲んでる私です。でも、これが私の元気の源なのです。さあ、今日も帰って、亭主と杯をかわそうかな（笑）。

認知症って？

最近気になりませんか？　こんなこと。
お気づきですか。
ご自身やご家族のちょっとした変化

■記憶があやふや

最近、記憶があやふやではありませんか？。

たとえば、『同じことを何度も言ったり聞いたりする。』『人と会う約束やその日時を忘れる。』『最近の出来事が思い出せない。』『大切な物をなくしたり、置き忘れたりする。』『水道やガス栓の締め忘れが目立つようになった。』『物の名前が出てこなくなった。』など…。

■どうもやる気が…

物事に対するやる気が無くなってきてはいませんか？

たとえば、『服装がだらしなくなった。』『日課をしなくなった。』など…。

■今まで出来ていたのに…

『職場あるいは家庭内において、今まで出来ていた仕事や作業がこなせなくなった。』『簡単な計算の間違いが多くなった。』など…。

■性格が変わった？

『ささいなことで怒りっぽくなった。』『以前よりもひどく疑い深くなった。』など…。

■いま何時？　ここはどこ？

『時間や場所の感覚が不確かになった。』『慣れているところで道に迷った。』など…。

年齢とともにもの忘れがひどくなると、『もしかして、認知症では？』と心配になることがあるものです。

しかし、老化によるもの忘れと認知症とでは、下表のように忘れ方の内容や度合いが明らかに違います。

認知症を早期発見するためには、これらのポイントを覚えておくことが重要なのです。

認知症の原因は、①アルツハイマー病、②脳血管障害による認知症、③その他の認知症に大別できます。

以前は脳血管障害によるものが多かったのですが、最近はアルツハイマー病が増加する傾向にあります。

これには、検査・診断の精度が上がったことや人口の高齢化、脳血管障害の予防・治療法の進歩など、さまざまな要因が考えられます。

■アルツハイマー病

脳が特有の変化を伴って萎縮する病気で、記憶力だけでなく、判断・理解・思考力などまで低下してしまいます。人・場所・時間にかかわる認識が悪くなり、とくに早いうちから時間に関する認識能力が衰えるのが特徴です。具体的には、今が『○年○月○日○時か』ということや、自分の年齢がわからなくなったりします。

◎治療のポイント…神経伝達物質をふやす薬を使う

この病気の詳しい原因は不明ですが、アルツハイマー病の人の脳では、神経伝達物質の『アセチルコリン』という物質が大幅に減っていることがわかってきました。そこで、治療薬として現在、脳内のアセチルコリンをふやす薬（商品名アリセプト）が広く用いられています。

アルツハイマー病は、そのままでは次第に進行する病気ですが、この薬で進行を遅らせることが可能です。

できるだけ早期に用いるほど効果が期待できるので、疑わしいときは早めに医師の診察を受けましょう。

■脳血管障害による認知症

脳の動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血をおこしてしまうと、部分的に脳の機能が失われることがあります。こうしておこるのが、『脳血管障害による認知症』です。

その約8割は、脳梗塞や脳出血による脳卒中発作の後遺症としておこり、残る約2割は症状のない小さな脳梗塞によっておこるといわれています。

記憶力の衰えの割に、思考力は高いなど、いわゆる『まだらぼけ』と呼ばれる症状の偏りが見られやすいのが特徴です。

◎治療のポイント…もとになる病気をしっかり治療

脳梗塞や脳出血が再発するたびに、認知症も悪化するので、再発を防ぐことが最大のポイントです。それには、脳血管障害の原因となっている高血圧・高脂血症・糖尿病などをしっかり治療することが大切です。必要に応じて、血液が固まるのを防ぐ薬や脳の血流を促す薬などが使われます。

老化によるもの忘れ	認知症の症状
体験の一部分を忘れても全体は忘れない。	体験の全体を忘れる。
物の名前を忘れることが多いが、ものごと自体は忘れない。（例）食べた献立は忘れるが、食べた事実は忘れない。	物の名前だけでなく、ものごと自体も忘れる。（例）食べた献立だけでなく、食べた事実まで忘れる。
もの忘れを自覚している。	もの忘れの自覚に乏しい。
人、場所、時間に関しては、ほぼ正しく認識できる。	人や場所、時間を正しく認識できにくくなる。
日常の社会生活に支障はない。	日常の社会生活に支障をきたすことがある。

★栄養士からのおすすめレシピ～第８回★

管理栄養士　石橋はぢめ

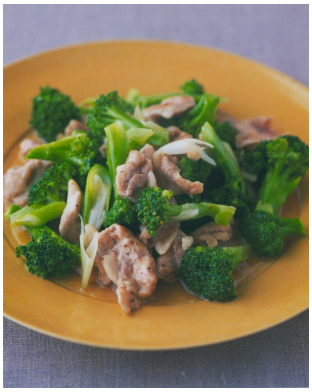
食欲の秋本番と同時にマスク姿もチラホラ。そこで11月～3月が旬のブロッコリーは、ビタミンA・Cが豊富で風邪予防にはうってつけ。ビタミンCはレモンの２倍と意外です。また、カリウム・食物繊維も多く血圧が気になる方、血糖値の調整にも強い味方。あっさり味で緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。もう１品はお魚で作る定番の酢豚風。お好みの魚でトライしてみては如何でしょう。つい、お箸がすすみそうですね。

◎ブロッコリーと豚肉のあっさり味

218kcal（1人分）　塩分 0.8g

《材料：4人分》
ブロッコリー…2株（400g）
豚ももスライス……240g
ねぎ……1本

しょうゆ……小さじ1
塩・砂糖……各小さじ1/3
水……150～200cc



作り方

① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。
② 豚ももスライスは4cmの長さに切り、塩・こしょうをしておく。
③ ねぎは幅1cmの斜め切りにしておく。
④ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらねぎを加えて炒め合わせ、水と調味料を加える。
⑤ 煮立ったらブロッコリーを加えて、1～2分、片栗粉小さじ1を同量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。

◎さわらの甘酢あん

196kcal（1人分）　塩分 1.2g

《材料：4人分》
さわらの切り身…3切れ（240g）
たまねぎ……中1個
にんじん……1/2本
干し椎茸……4枚
ピーマン……2個
パイナップル……3切れ

砂糖……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
酢……大さじ4
ケチャップ…大さじ3
片栗粉……小さじ2

作り方

① さわらの切り身は、ひと口大に切り、塩・こしょうをし、酒と生姜の絞り汁をかけておく。
② たまねぎは乱切りにする。にんじんは乱切りにし下茹でする。干し椎茸はもどしてひと口大に切る。ピーマンはへたと種をとり乱切りする。パイナップルは1切れを6つに切る。
③ さわらに薄力粉をまぶして170℃の油で揚げる。
④ フライパンにサラダ油小さじ2を熱して、パイナップル以外の野菜を炒め、調味料を加えてひとに煮する。
④ ①のさわらとパイナップルを入れ、片栗粉を水大さじ1と1/2で溶いて加え、とろみをつける。

★ BOOKS BOOKS BOOKS ★

『のだめ カンタービレ *Nodame Cantabile*』
作・二ノ宮　知子　　●講談社

笑えるクラシック音楽漫画！？指揮者を目指すオレ様・千秋真一と落ちこぼれ変態ピアニストのだめ（野田恵）が奏でる笑いと愛の青春ラプソディ。
“カンタービレ（Cantabile）”とは“歌うように”という意味。不思議少女・のだめの奇行を見よ！変態だけど、でもピアノを弾いたらすごいデスヨ。

ダメダメ・ヴァイオリニスト（自称千秋の親友）、ドイツのエロジジイ（世界的指揮者）、乙女なティンパニー奏者（男子）など……音大に大集合した奇人変人たちが、世界でいちばん笑える、そして美しい音楽を紡ぎだす。大爆笑の学園クラシック・コメディー！！

果たして、羽ばたく千秋にのだめは追いつけるのか？
そして、千秋のトラウマの正体とは…。
10月16日よりテレビで放映中です…どっちがおもしろい！？　K.T.

編集後記

諸事情により、予定より約1カ月遅れての第28号発行となりました。待っていた方にも、待っていなかった方にもいつも大変申し訳ございません。時節の挨拶分も多少ずれておりますが、その辺り、ご容赦を…。

感染性胃腸炎（いわゆる胃腸かぜ）が大流行のきざしです。みなさん、おうちへ帰ったら、十分に手洗い、うがいを励行して下さいね。

それでは、次回、29号発行まで気長にお待ち下さいませ… --;　。