第29号 Number 29 2007年2月16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

遅ればせながら、皆さま明けましておめでとうござい ます。今年は暖冬で雪国でも降雪が少なく、スキー場は 雪不足で経営が大変だそうです。このまま続けば、ウィ ンタースポーツは地球上から姿を消すのでは、なんて ちょっと大げさですが…。これもわれわれ人間がもたら した温暖化現象の影響なのでしょう。

また、この季節は花粉症の人にとっては、大変な時期 です。鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)、目 の症状(か因み、なみだ、充血など)だけでなく、のど のか因み、皮膚のか因み、下痢、熱っぽさなどの症状が 現れることもあります。これも現代病のひとつと言われ ていますが、症状がひどくなると仕事や勉強にも支障を 来たすようになります。

花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前 から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、 シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるとい われています。でも、なにより大切なことは、なるべく 花粉が体に入ってこないようにすることです。テレビや インターネットで気象情報・花粉情報を入手し、晴れた 日や、気温が高く花粉の飛散の多い日は外出をなるべく 控えましょう。また、こまめにドアや窓を閉め、外出か ら帰ったら洗顔やうがいを十分にしましょう。そして、 外に干した洗濯物や布団は付着した花粉をよく落として から取り込みましょう。

今回は、患者さまやそのご 家族さまと病院とを繋ぐソー シャルワーカーの仕事、ボラ ンティアの募集、また、特集 では最近話題のピロリ菌 (ヘリコバクター・ピロリ菌) の事などを取り上げてみました。 少しでも興味をお持ちいただ けたら幸いです。

# ★ソーシャルワーカーって何なのさ?★

ソーシャルワーカー 礒村 久美(いそむら くみ)

医療のなんとか・介護のなんとか…ややこしくてよう 分からん!! そんな時に呼んでみてください(^^)。

(相談費は無料です)

入院しなさいと言われたけれど・・・・

医療費、生活費が心配だ。

家の事や、家族の事が気になる。

色々と心配事がある。(入院生活が不安・入院できな い事情など)

どこまで社会復帰ができるのだろうか? 頼りになる家族がいない。

慢性の病気であるとわかったが・・・・・ 将来の生活がどうなるか不安だ。

家族や職場の協力や理解が得られない。 利用できる制度について知りたい。

障害が残ることになって・・・・・

家の改造や設備の工夫が必要だ。

今までの生活ができそうにないので心配だ。

障害者(児)のための制度について知りたい。

退院するように言われたけれど・・・・・

帰ってからの生活に自信がない。(世話をしてくれる 人がいない、家でも医療が必要、など)

介護保険や障害者のサービスについて知りたい。



### **★**~ボランティア募集~★

病気を治療するのは医師や看護師などの専門職の仕事ですが、患者さまの精神的な苦痛や不安を和らげるように働きかけることは、必ずしも専門職でならなければならない仕事ではありません。相手を思いやることのできる優しい気持ちと、積極的に取り組む気持ちがあれば、どなたにでもできる仕事があります。当院ではこれらの仕事によって、患者さまを支援していただく『院内ボランティア』を募集しております。





### 〇目 的

当院は地域の皆さまとのふれあいを大切に『信頼され 愛される病院』をめざして診療を行っています。

ボランティア活動により、さらに患者さまが気持ちよく受診や療養ができ、安らぎと潤いのある環境の中で安心して治療を受けていただけることを目的としております。

#### ○参加条件

病院ボランティアは、特別な資格や専門職でなくても 患者さまにこころのやすらぎを与え、相手を思いやる気 持ちがあれば誰でも参加できます。

#### ○活動期間

活動期間は原則として3カ月以上とします。 活動日は月曜日~日曜日の都合の良い時間。 月に何度でも、1日何度でも結構です。

#### 〇経 費

- 1. ボランティア活動保険への加入
  - A. ボランティア活動中に偶然に発生した事故によってケガをした場合の「傷害保険」
  - B. 第三者の身体や財産に損害を与えた場合の「損害責任保険」
- 2. 健康診断
- 3.制 服

※上記のいずれも病院が負担させていただきます。

#### ○活動内容

- 1. 入院患者さまへの対応
  - A. 日常生活の身の回りのお世話 洗濯 裁縫 配膳 下膳 配茶 食事介助
  - B. レクリエーション 話し相手 散歩の同伴 車いすの後押し
- 1. 衛生材料づくり
  ガーゼ折り 綿球づくり
- 3. 環境美化

ベッド周りの整備 清掃 草取り 窓ふき 車いすの清掃・整備 生け花 プランターでの花 づくり

<u>ボランティア活動に参加ご希望の方や興味がお有り</u> になる方はお気軽に病院受付へお申し出ください。

担当:看護師長 北村千秋(きたむらちあき)

電話:059-382-1385 (高木病院)







# 知っておきたい胃とピロリ菌の話

ヘリコバクター・ピロリ菌は人の胃の中に住む細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍が起きる原因のひとつです。

■「ヘリコバクター・ピロリ菌」ってどんな菌? 約3 µ ミリのらせん状の細菌で、数本の鞭毛(べんも

う)を持ち、この 鞭毛を回転させて 活発に動き回り、 人の胃の粘膜の 表面や細胞のあい だに入り込んで 炎症を起こします。



ヘリコバクター・ピロリ

### ■ピロリ菌はみんなの胃にいるの?

すべての人の胃にいるわけではありません。我が国では生活環境の整備により、30歳台以下の人は感染率が低いのですが、40歳以上では70~80%の人がピロリ菌に感染しています。

#### ■ピロリ菌はうつるの?

ピロリ菌は主に口から感染しますが、感染経路ははっきりしていません。しかし、感染は免疫能力が不完全な幼少期に起こり、成人は感染する機会はほとんどないと考えられています。親がピロリ菌に感染している家庭では幼児に口移しで食べ物を与えないなどの注意が必要でしょう。

#### ■胃にピロリ菌がいると必ず潰瘍になるの?

ピロリ菌に感染すると必ず潰瘍になるわけではありません。ピロリ菌感染者のうち約2~3%の人が潰瘍になります。しかし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の人のうち約80~95%の人がピロリ菌に感染しており、ピロリ菌は潰瘍の原因として大きな比重を占めています。

■胃にピロリ菌がいると胃ガンになるって本当?

胃ガンの患者さんはピロリ菌の感染率が高く、胃ガンの発生にピロリ菌が関わっているのではないかと考えられていますが、正確なところはわかっていません。

ピロリ菌は除菌療法で胃から追い出すことができます。

■ピロリ菌に感染した人はみんな除菌した方がいいの?

ピロリ菌に感染した人の中で、健康保険で除菌療法が 認められているのは、現在のところ胃潰瘍・十二指腸潰瘍の患者さんのみです。

#### ■ピロリ菌の検査ってどんな検査?

当院では、吐き出された息からピロリ菌を調べる検査 (尿素呼気試験)を行っています。

#### ■除菌療法は必ず成功するの?

除菌療法の成功率は80~90%で、必ず成功するわけではありません。しかし、確立された治療法であるため、健康保険が適用されます。

#### ■除菌療法の副作用は?

下痢・軟便、味覚異常が主な副作用です。生命にかかわるような重大な副作用はなく、除菌療法(一週間)終了後に軽快することがほとんどです。

■除菌に成功したら絶対に潰瘍にならないの? 除菌に成功すれば潰瘍になることはほとんどありません。





# ★栄養士からのおすすめレシピ〜第9回★

### ~ 春はもうそこまで ~

#### 管理栄養士 石橋はぢめ

いつの間にか、伊予柑、ふきのとう、たらの芽などが 店頭に並び出し春も間近ですね。しかし、この時期は寒 暖の差が大きく体調を崩しやすいときでもあります。

そこで、今回は魚介類全般に含まれるアミノ酸の一種 タウリンに注目。血圧を正常に保ち血中のコレステロー ルを低下させる働きがあります。旬のあさりの旨味で野 菜もおいしくたっぷり摂りましょう。

もう一品は良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルも 豊富な卵で免疫力をアップ! バランス豊かな食生活で 元気にお過ごしください。。

### ◎アサリと青梗菜(チングンサイ)の塩炒め

60kcal (1人分) 塩分 0.8g

《材料:2人分》 アサリ……250g 青梗菜……150g しめじ……1パック 料理酒……大さじ1 片栗粉……小さじ1 ごま油……小さじ1 塩………小さじ1/4

### 作り方

 あさりは砂を出し よく洗い、水気を きります。青梗菜 はざく切りにして 葉と茎に分けます。



しめじは石づきを除いて小房に分けます。

- ② フライパンにごま油とみじん切りにしたにんにくを 入れ火にかけ、香りが立ってきたら、あさりをいれ ます。少し口が開いてきたら酒をふり、しめじを入 れてふたをします。
- ③ 蒸し焼きにして口が開いてきたら青梗菜の茎をいれ 塩とこしょうで調味します。
- ④ 茎に火が通ったら葉も加えて水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。
- ⑤ 好みで赤唐辛子を加えても良いでしょう。

# ◎はんぺんとハムのピカタ

210kcal (1人分) 塩分 1.5g

《材料:2人分》 はんぺん…1枚 ハム……2枚

卵……1個

粉チーズ……大さじ1 パセリ……少々 サラダ油……大さじ1 ケチャップ…大さじ1

### 作り方

- ① はんぺんにハムをのせて6等分に切ります。
- ② ボールに卵を割りほぐし、 粉チーズとみじん切りの パセリを加えよくまぜ合 わせます。
- ③ ②のとき卵に①のはんぺんをくぐらせ、油を熱したフライパンでこんがりと焼きます。



④ 器に盛り付けケチャップをかけ、パセリを添えま

# ★ シネマ cinema mayie ★

『ドリームガールズ DREAMGIRLS』

監督・脚本:ビル・コンドン

出演:ジェイミー・フォックス ビヨンセ・ノウルズ

エディー・マーフィー

ジェニファー・ハドソン (この人に注目!)

2006年 アメリカ映画



最後まで、休む間もなく、居眠り する暇もなく、もうちょっと続いて 欲しいと思わせる…そんな映画。

歌がこれほど人の心を動かす映画 は久しぶり。圧倒的な歌唱力とダン ス、そしてきらびやかなステージが スクリーンに再現される。リズムを 刻む音楽は足踏みを誘い、細やかな 人間の喜怒哀楽を織るような歌詞は

心を直撃する。1960~70年代のモータウンサウンド隆盛期を背景にスターを夢見た少女たちがのし上がっていく過程で愛や友情を失うという苦悩、そんなショービジネス自体を題材にして、この世界の華やかさの裏にある成功し生き残るための厳しい現実を描く。ラスト、楽しかったこともつらかったこともすべて包括し、すべての感情を爆発させる彼女たちの歌声は、感動ものです。

# 編集答記

今回はなんと前回から3カ月も経たないうちの29号発行です(めずらしい)。今シーズンは、インフルエンザが例年よりかなり遅れて大流行のきざしをみせています。皆さま、体調管理に十分こころがけて下さいませ。

それでは、次回、30号記念号 (?) 発行までお待ち下さいませ…今後もこのペースを崩さずがんばりたいものです (^^;)。