Number 30　第30号　2007年5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）

～　家族団らんの食事を　～

まだ五月というのに真夏日になったり、急に肌寒くなったり、これも地球温暖化のせいなのでしょうか。

外で仕事をしていて、知らないうちに脱水症になって倒れるなんてことも…。普段から水分を十分に摂取しましょう。そして、朝ご飯を食べましょう。朝ご飯をとることは身体と心に大切です。それは脳の栄養に関係があります。脳は栄養分の中でブドウ糖（血糖）だけをエネルギーとしていて、血糖が下がると機能が低下します。お腹がすくと怒りっぽくなったり、ふらついたりするのはこのせいなのです。また、朝食を取っている子どもの方が「よくキレる」割合が低いとも言われています。

それから、出来る限り家族みんなで、家族団らんの食事をしましょう。朝食は無理かも知れませんが、時間をかけて、ゆっくり噛んで、家族みんなで話をしながら食べると楽しくおいしい食事ができると思います。

コミュニケーション不足と言われている現代社会、家族の中だけでもコミュニケーションをとれば、心地よい一日が過ごせると思います。

今回は、30号（記念号？）ではありますが、内容に特別なものはありません。楽しく読んでいただき、少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

～　楽しいお花見でした　～

4月2日、2階デイルームで院内お花見が行われました。当初、高岡公園でお花見をする予定でしたが、あいにくの強風のため、病院内で行われました。



花瓶に飾られたきれいなサクラ（どこから入手したのか？）を見ながら、ボランティアの北川みよ子様によるハーモニカ演奏や歌の合唱があり、入院患者の皆さまとスタッフも一緒になって、楽しいひとときを過ごしました。花見の時期は雨でなかなか外に出れないことも…。

院内でのお花見もたまにはよいものです。





★　ミネマ　CINEMA　MOVIE　★

『 ロッキー・ザ・ファイナル』
ROCKY BALBOA

監督：シルヴェスター・スタローン
出演：シルヴェスター・スタローン　バート・ヤング
2006年 アメリカ映画



このフィラデルフィア美術館前で右拳を振り上げてる写真（上）だけでも涙。もう、言葉はいりません。映画の後半はロッキーという本物のボクサーのよ退試合を見ているかのような錯覚に陥り、涙が止まりませんでした。

CGを多用したやたらと複雑な作品ばかりが目立つ今の映画の中で、単純なストーリーが熱く胸に響きます。

まだ観ていない方は、とにかく劇場に急ぎましょう。ロッキーが劇場で見られる機会は、もう二度とないんですから。

ありがとう、ロッキー！あなたは永遠のヒーローです。

～自分が理学療法士を目指す理由～

名古屋医療福祉専門学校4年
村木康祐



4月9日から6月1日まで2ヶ月の間、理学療法士実習生として高木病院さんの方でお世話になることとなりました名古屋医療福祉専門学校から来ました村木康祐です。

そもそも自分が理学療法士を目指そうと思ったきっかけは、自分は小・中・高校と18歳まで野球一筋でやってきました。もちろん大学、社会人でも野球を続けるつもりでした。

しかし、小学生の時から投手を務めており、長年投げ続けたことが響いたのか、高校3年生の春に投手の生命線である肩を故障してしまい、最後の夏の大会で投げるために学校近くのクリニックで2ヶ月ほどリハビリを受けることとなりました。

それが自分の大きな転機でありました。ここで初めて理学療法士という職業の存在を知り、リハビリを受けているうちに「現役選手でなくサポート役も悪くない」という思いが強くなり（実際、高校野球で完全燃焼した部分もありますが）、自分もこの理学療法士の先生のように、その人の障害を取り除き、リハビリという点からサポートしたいと思い、理学療法士を目指すこととなりました。

今の学校に入るまで正直全くと言っていいほど勉強などしたことがありませんでしたが、理学療法士になるために日々努力しております。今回の実習を通して、数多くの技術、知識を理学療法士の伊藤先生、南出先生から学び、充実した2カ月の実習期間を送れるよう、頑張っていきたいと思っております。高木病院職員の皆さま、2ヶ月間どうぞ宜しくお願いいたします。





村木君をやさしく見守る
伊藤（右）・南出（左）両先生

小児期におけるメタボリックシンドロームと食育の重要性

■子どもにおけるメタボリックシンドロームの危険性

学校保健統計調査によると、子どもの肥満が急増しています。子どもの時期からの肥満は大人になっても続くことが多く、メタボリックシンドロームから危険な病態へと進みやすくなります。子どものうちから適切な生活習慣を身につけましょう。

■ライフスタイルの変化がメタボリックシンドロームを引き起こす

わが国では1970年頃と比較して、子どもの肥満が3～4倍になっています。これは欧米などでも同様で、現代のライフスタイルによって肥満が起こりやすくなっているといえます。食品自体が高脂肪・高カロリーの傾向にあり、ジャンクフードと称される健康に好ましくない食品も多く販売されています。コンビニに代表される流通システムの変化で、食品が常に手に入りやすい状態です。食品が豊富であることは選択肢が多い反面、偏食の原ゆともなります。

■子どもたちの肥満症とメタボリックシンドローム

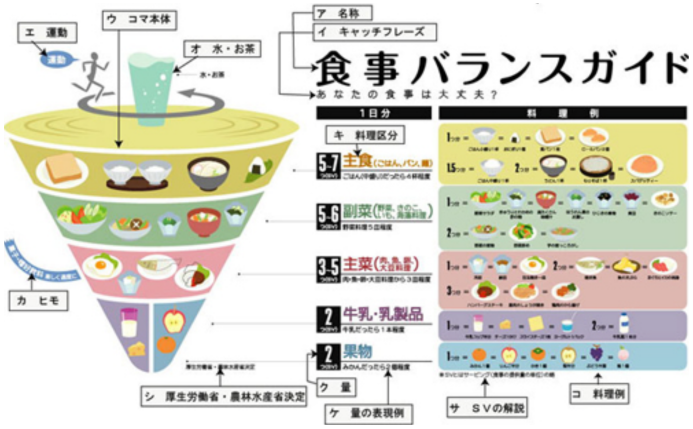
子どもたちの間にも、糖尿病、脂質異常、高血圧、呼吸障害、脂肪肝、高尿酸血症、痛風などの合併症を伴う肥満症が多くなっています。

■ごはんを中心とした日本型食生活を心がけましょう

子どものうちから食生活を見直し、適度な運動を行い、正しい生活習慣を確立しましょう。その際、食事の献立を考えるサポートとして『食事バランスガイド』※が便利です。ご飯を主食にすると、他の食材も無理なく補え、食べ過ぎることもなくなります。ごはん食を見直し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

※『食事バランスガイド』：1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安をわかりやすくイラストで示したもの。

詳しくは http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html





この曲 Luka（ルカ）は、スザンヌ・ヴェガ（Suzanne Vega）が1987年に発表したアルバム「孤独（ひとり）（Solitude Standing）」の中の彼女の代表作です。スマッシュヒットとなったこの曲は、どことなくさわやかなサウンド＆メロディーとは裏腹に、深刻な社会問題である幼児虐待がテーマとして据えられています。淡々と語るようなヴォーカルが、現実を浮き彫りにし、世の中に一石を投じることとなった曲です。

現在、社会問題となっている幼児虐待は以下の４種類に分類されます。

１．身体的虐待：児童の身体に外傷が生じる、又は生じるおそれのある暴行を加えること。

２．精神的虐待：児童の心理に傷が生じる、又は生じるおそれがあること。

３．性的虐待：児童にわいせつな行為をすること。

４．ネグレクト（養育の拒否、放置）：児童の心理の正常な発達を妨げるような減食、又は長時間の放置。

現在では昔の大家族のように誰かと話をしているだけで悩みや不安が解消されるという状況が乏しく、核家族化が進み、母と子という１対１のケースが多くなってきています。悩みや不安を解消する場がなく、心の奥底に貯まっていって爆発します。その爆発の矛先は弱い立場の子供に向かって行ってしまうのです。ではどうしたら虐待を防げるのでしょうか？　一つ目はお母さん。一人で悩まないで思い切って誰かに話してみましょう。　二つ目は子供。一人で我慢していない？　僕さえ我慢すれば、私さえ我慢すればなんて思わず、自分を大切にしましょう。　三つ目は発見者。これが一番大切です。当事者はどうしても問題を口にすることができません。孤立している親子、傷のある子供など ちょっとしたことでも発見したら連絡をしましょう。虐待ではなかったらどうしよう？と躊躇する前にまず連絡しましょう。このような方々を守ってサポートしてくれる機関があります。

子どもの虐待ホットライン　　TEL　０６（６７６２）００８８

私たち一人一人が、 子供達の未来のために他人事ではなく、自分のこととしてこの問題を考えていかなくてはいけないと思います。

★栄養士からのおすすめレシピ～第10回★

～ 店先には早くもスイカが仲間入り ～

管理栄養士　石橋はぢめ

店先には早くもスイカが仲間入りしましたね。毎日、手作りの食事で暑さに負けない身体つくりを心がけましょう。

一品目はごはんがすすむめんたいこで定番のコロッケを!じゃが芋には熱を加えても壊れにくい栄養が豊富です。油揚げで包み、普段のコロッケから衣替えです。めんたいこにもビタミンやミネラルが意外に多く含まれ、疲労回復やストレス解消、お肌にも効果が期待できます。ただし食べすぎないように。

もう一品は口当たりの良い麺料理です。トマトもじゃが芋同様カリウムが多く含まれ、ナトリウムの排泄作用で血圧を下げます。赤い色素リコピンの抗酸化作用は抗ガンにすぐれています。それでは今夏もお元気でお過ごし下さい。

◎明太焼きコロッケ

210kcal（1人分）　塩分 1.6g



A
《材料：2人分》
じゃがいも……2個
ねぎ……適宜
スキムミルク…大さじ2
塩……一つまみ
こしょう……少々
からし明太子…1腹
油揚げ……4枚
卵……1/2個

作　り　方

① 蒸したじゃがいもを熱いうちにボウルに入れ、Aの材料も加えつぶしながら混ぜ合わせ、さらにからし明太子も加えて混ぜる。
② ①の具が冷めたら、溶き卵を加えて混ぜる。
③ 油揚げを麺棒でのばしたら、たて半分に切り裏返しておく。麺棒のかわりにすりこぎや菜箸でものびます。
④ ③の油揚げの中に②の具を詰めて楊枝で止める。
⑤ 魚を焼くグリル又はオーブンに④を並べ弱火で油揚げの皮が狐色になるまで両面を焼く。
⑥ ⑤を斜めに包丁を入れ皿に盛り付ける。

※油で揚げなくてもフライと同じ食感が楽しめて、しかもヘルシーです。時間のない時は既製のポテトサラダを使ってもよいでしょう。

◎冷やしトマトうどん

514kcal（1人分）　塩分 1.6g



A
《材料：2人分》
トマトマリネソース
トマト……2個
しその葉……3枚
ねぎ……適量
蜂蜜……小さじ1
塩・こしょう…少々
オリーブ油……30cc
レモン汁……小さじ1

作　り　方

① トマトを湯むきしてくし形に切る。
② ①のトマトをAの材料であえ、冷蔵庫で冷やしておく。
③ 木綿豆腐をラップなしで電子レンジで加熱し(1~2分)、水分をとばしてからパルメザンチーズ・醤油・こしょうで炒める。
④ ゆでたうどんを氷水につけてしめ、水気を切っておく。
⑤ チーズせんべいを作る(中火で熱したフライパンにパルメザンチーズをチーズのかたまりがないように細かい網にかけ振り入れる。)チーズに焦げ目がついたら、ひっくり返して火からあげ、食べやすい大きさに切る。

編集後記

今回は30号記念号（？）となりました。1994年12月28日発行の創刊号から12年と5ヶ月での到達です。（ということは年に3回も発行できていない？）しかし、なんとかここまで続けることができました。

へき地での医師不足や、救急体制の不備が叫ばれる中、医療機関（病院や診療所）と患者さまとの間の信頼関係がこれまで以上に重要となってまいります。前院長、高木　啓（たかぎ ひらく）のモットーでありました

》弱者への無限の同情、これを医道と言ふ「

は、現代の日常診療にも通ずる理念であると思います。

社会保険の仕組みが変わったり、医療費が上昇したり、窓口での患者さまの負担額が上がったとしても、我々医療側が提供するものに変わりがあってはいけないのです。

体や心が病んで、何かに頼りたいと思ったとき、

「いつでも頼りになる」ような、

「いつでもかかれる」ような、

そんな病院になれたらと思います。

その一環としてこの「高木病院だより」が、少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。