

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）

～ ごあいさつ ～

お久しぶり（笑）ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。6月9日、気象庁の梅雨入りの発表がありました。

その割には少しも梅雨入りした様子が見えないのは、温暖化からくるものなのでしょうか。

若いころ（ずいぶん昔の話？？）は雨が嫌いだと思っていたが、農作物や生態系、さらには水不足への影響を考えると雨が待ち遠しい今日このごろです。ゲリラ雨のような、返って悪影響を及ぼしそうな雨は遠慮したいのですが、梅雨の風情を感じさせる気持ちのいい雨を期待したいものです。

気温が高く、雨が降らないというのは、スズメバチにとっては好都合だそうで、今年は例年以上の発生も心配されているとのこと…。これから季節、スズメバチの活動が活発になります。庭のお手入れや家庭菜園などの際には十分にお気を付けてください。白系統の長そでシャツや帽子、軍手を着用するとよいそうです。

～ ♪お花見…素晴らしいお天氣でした♪ ～



4月2日、高岡公園に毎年恒例のお花見に出かけました。年々、当院の療養病棟に入院されている患者さまの重症度が高くなっていますが、外出時には十分気を付けておりますが、今回は、緊急時に備え、当院救急車に吸痰器具等を搭載し、お花見と楽しいイベントに参加していただきました。

快晴のお天気にも恵まれ、本当にすばらしい一時を過ごしていただけたかと思います。

～ ♡ 看護の日 ♡ ～

5月12日の『看護の日』に今年も病院の玄関ロビーにて私たちの『看護の心を少しでも届けたい』という思いを込め、当院に訪れた方々には手作りのストラップとウエットティッシュをプレゼントしました。また、入院患者さまには飾り付き芳香剤をプレゼントしました。これからもお互いに支え合う気持ちを持って、やしさと思いやりのある心で、皆さんに満足していただける看護をめざしていきたいと思います。



～ シャリンバイの白い花 ～

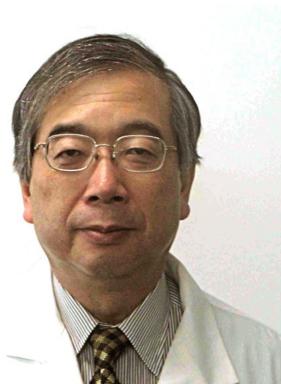


昨年植え替えられました。非常に強い植物で、成長もとても早く、5月には真っ白な花を咲かせました。さつきの花とは違った、新鮮な驚きでした。



病院駐車場の外回りに『シャリンバイ（車輪梅）』という植木が植わっています。今まででは「さつき」が植えられていましたが、一部が枯れてしまったため、

～ 伊佐地秀司先生
(三重大学医学部 肝胆脾・移植外科学教授)
が木曜日午前外来を担当 ～



この度、4月より、三重大学医学部 肝胆脾・移植外科学教授の伊佐地秀司先生をお迎えし、週一回、木曜日午前中の外来を担当していただくこととなりました。

伊佐地先生は肝臓、脾臓、胆道のスペシャリストであり、特に肝移植においては、現在、三重県内で唯一の生体肝移植を手がけられております。また、脾臓癌など非常に高度な医療技術を要する治療も手がけられておられ、我々が尊敬する先生であります。

週一回のみの外来担当ではありますが、肝臓のこと、脾臓のこと、胆石のことなどでお悩みの方、消化器などの病気のご相談などがある方は遠慮無く診察にお越しください。教授も『どんな病気でも気軽にご相談ください』とのことです。

～ 待合室にテレビ掲示板が設置されました～



5月より、外来待合い正面にテレビ掲示板を設置いたしました。通常のテレビ放送の導入も検討しましたが、少しでも皆さまのお役に立てればと思い、テレビ掲示板設置の運びとなりました。

診療案内や病院案内、慢性疾患や手術などといつといろいろな情報をスライドやビデオで流しております。

今後も順次、内容を充実していきたいと思っておりますので、ご意見・ご要望のある方は遠慮無くお聞かせください。

～ 外来担当医（写真付）を掲示しました～



この5月より、外来診察室前の壁面に担当医を写真入りで掲示しております。診察室に入る前に、患者さまの『この先生はどんな医者かな』『何を専門にしているのかな』といった不安を少しでも和らげることが出来ればと、作成いたしました。

ただし、写真と实物に若干の相違がございましてもその辺り、ご容赦の程お願い致します（笑）。

～ 栄養科からのお知らせ～
- 今後の取り組みについて -

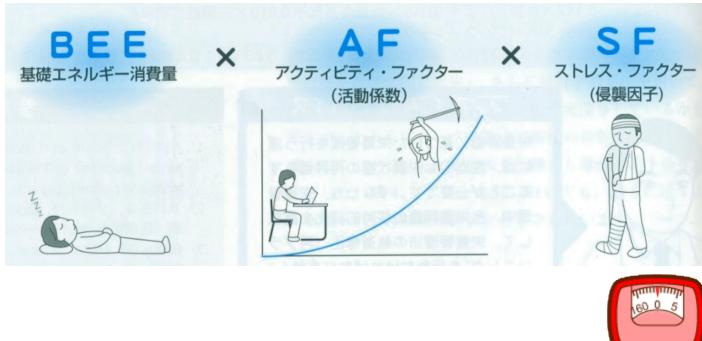
管理栄養士 山中真紀



治療を行う上で、患者さんの栄養状態が良好であるか否かはとても重要で、栄養障害が進行すると、いかなる治療に対してもその治療効果を上げることが出来なくなる場合があります。

そこで、患者さま一人一人に対し、栄養必要量を算出し、それぞれの病態を考慮することが重要となります。今後は医師や看護師を始め、コメディカルとも連携を取りながら栄養管理を行うことで、患者さまの栄養状態の改善に努め、治療の手助けやADL の向上に貢献できればと考えております。

一日必要栄養量（カロリー）は…



もう迷わない…アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は『よくなったり、悪くなったりを繰り返す、かゆみのある湿疹ができる病気』で、患者さんの多くはアトピー素ゆ（体質）を持っています。

症状とともに湿疹が現れる部分にも特徴があり、年齢によって変化していきます。アトピー素ゆというのは、以前に気管支喘息やアレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎のいずれかにかかったことがあるか、または家族でこれらの病気にかかった人がいること、そして、『IgE抗体』※を作りやすい素ゆを持っていることをいいます。

《※血液中にあるタンパク質の一種で、体の中に異物（アレルゲン）が侵入したときにできて、再び同じ異物が侵入したときに、それを敵として認知し、過敏に反応します。》

これまで、アトピー性皮膚炎はアレルギーの病気の代表とされてきました。その人にとっての抗原（アレルゲン）は何か、例えばダニか、ホコリか、あるいは牛乳かということが重視されてきました。

もちろん、アレルギーも関与していますが、それだけではありません。アレルギよりも大きな原ゆは、バリア機能の低下した皮膚（アトピックスキン）にあります。気温や湿度の変化、また、汗などによって症状が軽くなったり重くなったりするのは、この乾燥しやすく刺激に弱い皮膚に、さまざまな刺激要ゆが加わって、炎症が起こるためとされています。

アトピー性皮膚炎の治療法…ステロイド外用剤

今のところ、アトピー性皮膚炎の炎症、つまり湿疹を症状の強弱を問わず十分に早く抑えるにはステロイド外用剤に勝るものはありません。ステロイドの飲み薬や注射薬は緊急退避的に使用する場合もありますが、原則としては使用しません。

アトピー性皮膚炎の治療はあせらず気長に症状をコントロールしながら、かゆみ・湿疹を意識しない普通の生活が送れることを目標としています。



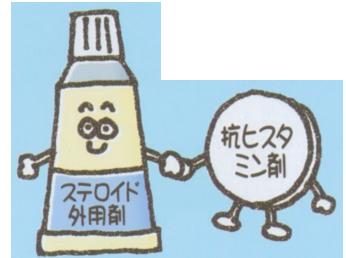
ステロイド外用剤は怖くない？…

ステロイドは別名副腎皮質ホルモンといい、もともと体内の代謝にかかわる働きをしています。特に体の中で起こっている炎症を軽くする作用があります。

皮膚科医の指導に従って、決められた量を、決められた回数で使用すれば、全身的な副作用は起こることはありません。逆に途中で勝手にやめてしまうと回復が遅くなるだけではなく、かえって症状を悪化させてしまいます。

ステロイド外用剤以外の薬は？…

かゆみを止める作用をもった飲み薬には、抗ヒスタミン剤があります。しかし、それさえ飲めば湿疹が治るという効果まではありません。悪化の原ゆのひとつであるアレルギー反応を抑える薬としてあくまでもステロイド外用剤と併用すべきものです。



毎日のスキンケアを欠かさずに！…

《肌の清潔をこころがける》

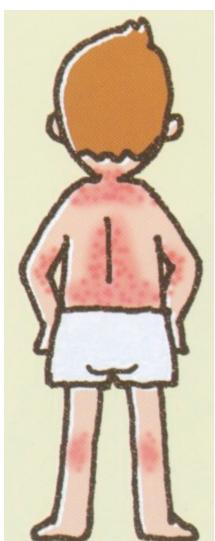
- ・汗をかいたらまめにシャワーを浴びるようにしましょう。
- ・お風呂はぬるめのお湯に短時間入るようにしましょう。
- ・石鹼は刺激の少ない弱酸性のものを使用しましょう。

《保湿剤を効果的に使う》

自分の肌に合った刺激のないものを選びましょう。湿度の低い冬場は白色ワセリンや油性の軟膏がよく、蒸し暑く汗をかきやすい夏場はクリームが適しています。入浴後やシャワー後など清潔にしたところで、日ごろ炎症を起こしやすい部分に塗ります。

《直接肌に触れるものは刺激の少ないものを》

衣類などは化繊やウール、麻など刺激のあるものは避け、木綿のものを選ぶようにしましょう。



《湿疹ができやすい部位 … 乳児期 → 幼小児期 → 思春期・成人期》

★栄養士からのおすすめレシピ～第17回★

管理栄養士 山中真紀

むし暑く、食欲が低下しがちなこれからのおすすめの夏野菜を使ったメニューを紹介します。

ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCは肌につやを持たせ、風邪や癌の発生を予防する働きがあります。

オクラは納豆のようなねばりがあることから、『青納豆』と言われ、不足がちなカルシウムを豊富に含みます。スパイシーなカレーで食欲をアップし、夏野菜でしっかりビタミン・ミネラルをとって、暑い夏も元気に過ごしましょう。

なすのドライカレー



510kcal (1人分) 塩分 2.9g

《材料：4人分》

- 牛ひき肉……………400g
 - なす……………6個
 - 玉ねぎ……………1個
 - ピーマン……………2個
 - サラダ油……………大さじ2
 - 塩・こしょう・揚げ油…適宜
- (A) (以下)
- 市販のカレーペースト ……1/2カップ
 - トマトケチャップ…大さじ1
 - とんかつソース……大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1

作り方

- なすは1cm厚さの輪切りにして水にさらし、水気をふき取つてから、170℃の油で少し焦げ目がつくくらいまで揚げる。
- 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りに。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉を入れて炒めたら、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがあまりしんなりしないうちに(A)を加えて調味し、ピーマン、なすを加えて炒め、塩、こしょうをふる。

なすのもみサラダ



59kcal (1人分) 塩分 0.7g

《材料：2人分》

- なす……………3個
 - オクラ……………5本
 - 焼きのり……………1/4枚
 - 七味とうがらし…………少々
- (A) (以下)
- 砂糖……………小さじ1
 - 水……………1カップ
- (B) (以下)
- ごま油……………大さじ1/2
 - 酢……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

作り方

- なすは薄い小口切りにして(A)につけ、水けをよくしぼる。
- オクラは塩少々をすり込み、熱湯でさっとゆでて水にとり、薄い小口切りにする。
- (B) 合わせておく。
- ①、②を会わせて器に盛り、ちぎったのりをのせて七味とうがらしを振る。食べる直前に③のドレッシングをかける。



スラムドッグ\$ミリオネア

第81回アカデミー賞作品賞



『スラムドッグ\$ミリオネア』原作は『ぼくと1ルピーの神様(原題：Q&A)』。ストリートキッドの主人公が『クイズ・ミリオネア』を勝ち抜いて行くという物語。

物語はムンバイ(インド)のストリート育ちのジャマールが「クイズ・ミリオネア」で10億ルピーを手にするまであと1

問というところから始まる。ところが、彼はイカサマの疑いで警察に逮捕されてしまう。無実を晴らすためにジャマールはクイズ番組に出場する事になった経緯を語り始める。

ジャマールは幼い頃、ラティカという少女に出会う。ある日、ラティカとは生き別れになってしまう。ラティカへの恋心を募らせるジャマールは兄とともに金を稼ぎながらラティカを探す機会を待つ。

これはラブストーリー。ジャマールはラティカを一途に思い続け、それが『クイズ・ミリオネア』出演のきっかけになり、国中を巻き込むドラマへと発展する。ラティカもまたジャマールだけを思い続け、物語はお伽話の様にドラマチック。ジャマールが最後の問題と向き合うシーンでは、手に汗を握るクライマックスを迎える。…是非ご覧ください。 K.T.

編集後記

全国的に梅雨入りの季節になりました。じめじめしたこの時期は気持ちが落ち込みがち…。この病院だよりも少しでも皆さまの心の癒しになりましたら幸いです。

ご意見、ご要望などがございましたら、外来備え付けの『ご意見投稿箱』にお入れください。

※35号までのバックナンバーを希望される方は、受付までお申し出下さい。

