

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 ～

北風が吹き、いつもながら鈴鹿の寒い冬がやってまいりました。みなさまお身体の調子はいかがでしょう。

さて、当院におきましては、この度平成21年11月1日付けで全病床を療養病床（医療療養病棟）とする病院内容の変更を行いました。

医療療養病棟とは急性期治療を終えた患者さまが、その後も長期にわたって高度な医療が引き続き必要となった場合に、その患者さまを受け入れる病棟の呼び名です。

当院はこれまで一般病棟19床、医療療養病棟60床の計79床の病院として地域医療に努めて参りましたが、昨今、急性期治療後患者の医療療養病棟への受け入れ患者数が増加していることから、病床数の不足が生じてまいりました。これに対応するため、全床を医療療養病棟とすることになりました。

今後も当院はこれまで通り、一次救急告示病院として鈴鹿市の救急医療体制においてその役割を果たし、鈴鹿市医師会、関連医療・介護機関および鈴鹿市保健福祉行政、鈴鹿市消防本部等と連携の上、鈴鹿市の医療体制に協力していく所存でございますので、何卒一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

## ～ ♪敬老の日 みんなで楽しみました♪～



内容で盛り上がりました。

また、毎年恒例になりました県立四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの女子学生のみなさんによるハンドベル演奏が行われ、患者さま、ご家族さまも楽しく聞き入っておられました。また学生のみなさんから手作り根付けのプレゼントも

9月9日、3階デイルームで敬老の日のお楽しみ会が行われました。スタッフの紙芝居や歌、ゆかしい『ドリフターズ』のDVD鑑賞など盛りだくさんの

あり、患者さま、ご家族様もその素晴らしい出来に驚かれておりました。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。



当院では、このような院内行事ボランティアの方のご参加をお待ちしておりますので、スタッフまでお問い合わせいただけましたら幸いです。

## ☆☆ おおきなクリスマスツリー ☆☆

今年は待合いに大きなクリスマスツリーが登場しました…高さは210cm（トイザラスで買いました…笑）。

今回は派手な電飾はやめて、全体的にブルー系色でシンプルにまとめてみました。そして足下にはプレゼントを置いたりして…。

さて、来年はどんなツリーになるでしょうね。



あれはなあに？

次のページに  
答えがあるよ



## ～ 鼻からの内視鏡（経鼻内視鏡）検査 をご存知ですか？ ～

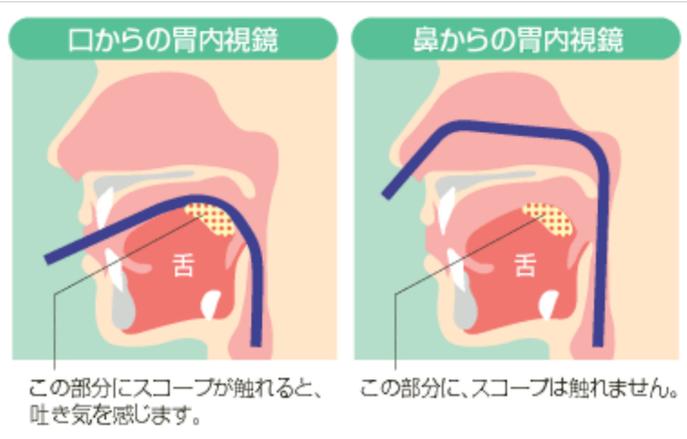
胃や食道の病気は、早期発見が非常に重要です。そのためには医療機関での定期的な検査が欠かせません。

当院では、平成21年7月より、『鼻からの内視鏡（経鼻内視鏡）』を導入いたしました。この経鼻内視鏡は従来の口からの内視鏡検査に比べ細く（約5mmと従来の口からの内視鏡の半分程度）、鼻からの内視鏡検査は

「つらくない」と多くの方々から喜ばれており、経験された方の多くが「次回も鼻から」の検査を希望されています。

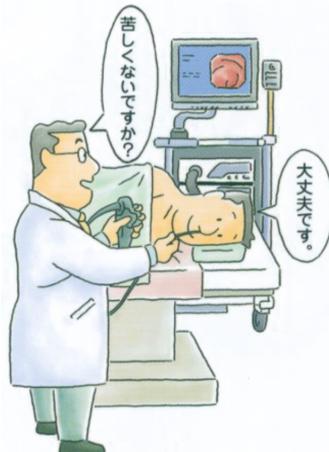
風邪をひいたときの診察で、舌の奥をへらみたいなもので押されて「オエッ」となりそうな経験をしたことがあると思います。これを咽頭反射（いんとうはんしゃ）といいます。口から内視鏡を入れる場合は、多少なりともこうした咽頭反射が起こります。

ところが、鼻から入れる場合は内視鏡が舌の根元に触れないので、ほとんど吐き気をもよおすことなく検査を受けることができます。



また、口が空いているので、検査中の会話がスムーズに出来るのも安心です。観察できる画像も通常の内視鏡と同等の高画質で全く遜色がありません。

普段から胃の調子の気になる方、一度胃の検診を受けてみようと思われる方、『胃カメラは飲み込むのが大変だからなあ』と思われて、今まで敬遠されていた方、一度この『鼻からの内視鏡（経鼻内視鏡）』検査を受けられることをお勧めいたします。



## ～ 消火器を初めて体験しました ～

この時期、住宅火災の悲惨なニュースをほぼ毎日目にします。そんな中、火災に対する知識や心構えが重要となってまいります。12月14日、寒空の中、本年度2回目の消防訓練を実施しました。

防災訓練のDVDを鑑賞した後、火災報知器を使用した消防署への通報訓練や実際に消火器や散水栓を使った放水訓練等を行いました。



恐がらずにもっと近づいて！



消火器は火元めがけて！

普段使い慣れない消火器の操作に、初体験のスタッフは当初とまどっておりましたが、真剣な眼差しで皆、頑張りました。

## ～ クリスマスの楽しい食事 たくさんのサンタがやってきました ～

クリスマスは幾つになっても心が浮き浮きするものです。当院ではクリスマスの時期に入院患者さまにクリスマス気分を味わっていただくため毎年色々な催しを企画しております。

今年は昨年と同様、12月24日と25日の2日間にわたって看護助手スタッフを中心にサンタクロースの衣装でお昼の食事介助をしました。

患者さまもサンタ帽を被ったり、歌を歌ったりして、本当に楽しそうな雰囲気喜んでいただけました。

でもサンタ姿のスタッフは自分たちの方が楽しんでいたかも…（笑）



コスプレサンタはうれしそう



サンタ帽がにあってるよ～



## 糖尿病の予防と日本型食生活の意義

### 日本人で糖尿病が増えているのは…

いま、日本では糖尿病が急激に増えています。その理由は、欧米人と比べて日本人は、過食、運動不足、それによる軽度の肥満で2型糖尿病になりやすいからです。高脂肪食で筋肉や肝臓に脂肪がたまると、糖の処理をつかさどるインスリンの働きが低下し、糖尿病になりやすいことがわかってきました。そして肝臓や筋肉の脂肪はたやすくつくけれども、その解消もたやすいこともわかっています。すなわち、糖尿病の予防・改善には、食事・運動などの生活習慣全体に常に気配りすることが大切なのです。

### ごはん中心の食生活は強力な予防手段…

よく、血糖値が上がるから炭水化物は控える、つまり、ごはんを減らして、その分おかずをたくさん食べる人がいます。しかし、現実の食事を考えてみてください。炭水化物だけを食えることはなく、炭水化物、タンパク質、脂肪、食物繊維、ビタミンなどを組み合わせて、一緒に食べているのです。いろいろなものを組み合わせて食べる食事は、食後血糖値を速やかに上げないのです。

ごはんを主食に、野菜、大豆製品や魚など、脂肪の少ない料理をバランスよく組み合わせることのできる日本型の食事は、糖尿病予防の強力な手段です。

## 糖尿病の予防と改善のための食生活

### 1か月に1~2kgの緩やかな減量を…

肥満や過体重の人は、第一にエネルギーを減らして運動量を増やすことにより減量することが大切です。1か月に1~2kgの緩やかな減量を目指しましょう。

### 炭水化物は1日に最低130g以上…

減量するときに、炭水化物を極端に少なくすると、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールを上げてしまうおそれがあります。また、炭水化物食品には、食物繊維や各種のビタミン、ミネラルなど、大切な栄養素が多く含まれています。さらに、炭水化物は中枢神経系（脳と脊髄）のエネルギー供給源でもあります。これらの理由から、炭水化物は1日に最低130g以上摂取する必要があります。つまり、正しく減量を行うには最低でも、毎食ごはんを茶わん一杯は食べるようにしましょう。

## 子どもの肥満・糖尿病の予防と食育の大切さ

### 子どもの肥満の原因は生活習慣…

文部科学省の調査によれば、15歳の男子約8人に1人、女子約10人に1人の割合で肥満傾向にあるとされています。子どもの肥満にも生活習慣が深く関わっています。

### メタボリックシンドロームに直結する

#### 思春期肥満…

現在の肥満の子どもたちは、すでに脂肪肝や肝機能異常、脂質異常症などになっている場合があります。さらに心配なのは、多くの思春期肥満が、そのまま成人肥満・メタボリックシンドロームにつながってしまうことです。

### 肥満を予防するための『食育』の大切さ…

1980年代、日本の小児2型糖尿病発症率は10万人あたり2人ほどでしたが、最近は5~6人にまで増えてきています。そして小児2型糖尿病の男子の78%、女子の63%は肥満が原ゆです。

肥満の原ゆは食生活の乱れ、特に脂肪のとり過ぎが問題で、子どもたちの約3人に1人は脂肪エネルギー比が30%を超える食事をしています。また、肥満の子ども約3割が朝食を食べていないなど、不規則な間食や夜食、運動不足によって生活全体が不健康な状態になってきています。

しかし、おとなに比べ子どもの脳には柔軟性と教育に対する順応性があり、『食育』の大切さが叫ばれているのです。

## 子どもの肥満・糖尿病の予防・改善するために

### なぜ太るといけないのか…

子どもの肥満は、将来的に成人肥満につながり、生活習慣病にかかりやすくなることがわかっています。『食事の内容や回数など、食生活の問題点を見直す』『食事や運動の日記をつける』『毎身体重を測定し、グラフにつける』『食生活の見直し等を行った効果を確認する』などで、子どもの肥満改善や予防に努めましょう。



### 良い食生活の基本…

食事は、偏った食生活を改めることが基本です。間食は全く禁止することは難しいので、量と回数を減らし、飲料はノンカロリーのものを選びます。食事は1人分ずつとり分けて出すことで食事量を確認することができます。体重が増えたときには食事の量を調節しましょう。献立では、揚げ物や肉類などを減らし、脂肪をとり過ぎないことがポイントです。日本食は、脂肪が少なく、バランスも取れている事からおすすめです。

## ★栄養士からのおすすめレシピ～第18回★

管理栄養士 山中真紀

年末年始を迎えるこの時期は、ご馳走を食べたり、アルコールを飲んだりする機会も増えて太りがちです。ウォーキングなど適度な運動を心がけ太りすぎに注意しましょう。

また、寒さで身体が冷えやすいこの時期は、免疫力も低下し、風邪などに罹りやすくなります。蛋白質やビタミンを十分摂れる鍋料理や温かいスープで身体を温めましょう！

具は根菜を多めにしたり、発汗作用を促すニンニクや唐辛子を利用すると保温効果が高まって、冷えを取り除き身体を芯から温めることができます。

今回はビタミンDや蛋白質を豊富に含み、カルシウムの吸収にも効果的な『さけとかぶのスープ煮』を紹介します。

### さけとかぶのスープ煮

167kcal (1人分) 塩分 1.9g



#### 作り方

《材料：2人分》

1. さけはそぎ切りにし、かぶは縦四つ～六つ割りにする。
2. ブロッコリーは小房に分けて固めにゆで、水けをきる。
3. 鍋に油を熱してさけを焼き、さけの色がかわったら、かぶを加えて中火で炒める。全体に油が回ったら、水カップ2/3、Aを加えて一混ぜし、かぶが柔らかくなるまで弱火で煮る。
4. 3に牛乳を注ぎ、煮立ったら弱火にして味がなじむまで煮る。ブロッコリーを加え、温める程度に煮て火をとめる。

・生ざけ……………大1切れ (100g)  
・かぶ……………100g  
・ブロッコリー……………80g  
・サラダ油……………大さじ1/2

(A) (以下)

・顆粒スープの素……………小さじ1/2  
・塩……………小さじ1/2弱  
・こしょう……………少々  
・牛乳……………カップ2/3



**かぶは短時間で柔らかく煮え、消化がよくなります。煮汁に胃粘膜を守る牛乳を加えて。**



## 燃えよ剣 ～ 司馬遼太郎 ～

前々回によき続き司馬遼太郎作品を紹介。

幕末の動乱期を新選組副長として剣に生き剣に死んだ男、土方歳三の華麗なまでに頑な生涯を描く。武州石田村の百姓の子で“バラガキのトシ”と呼ばれた土方歳三は、生来の喧嘩好きと組織作りの天性によって、浪人や百姓上りの寄せ集めにす



ぎなかった新選組を、当時最強の人間集団へと作りあげ、己も思い及ばなかった波紋を日本の歴史に投じてゆく。

元治元年六月の池田屋事件以来、京都に血の雨が降るところ、必ず土方歳三の振るう大業物と泉守兼定(刀)があった。当時は新選組のもっとも得意な日々だった。やがて鳥羽伏見の戦いが始まり、薩長の大砲に白刃でいどんだ新選組は無残に破れ、朝敵となって江戸へ逃げのびる。しかし、剣に憑かれた歳三は、剣に導かれるように会津若松へ、函館五稜郭へと戊辰の戦場を血で染めてゆく。

いつもながら、あたかもその時代を生きたかのような登場人物の言動、立ち居振る舞いは緻密な調査に基づいたものであり、その文体に思わずよき込まれ、最後まで一気に読んでしまいます。若い男性の方なら、人生観が変わるかも…。

K.T.

## 編集後記

寒さ厳しく、身の縮まる今日この頃です。不況の波は未だ衰える気配を見せていないようで、身も心も寒い季節です。

そんな時は背中も丸く前かがみの姿勢になりがち…。気持ちも暗くなってしまう。時には、意識して背筋を伸ばし、寒空の中を歩いてみてはいかがでしょうか。そして家に帰ったら、あったかい飲み物を飲んで、身体を温めてあげてください。健康的ですよ(笑)。

来年こそは、この『病院だより』…年4回の季刊発行を目指して頑張りますので、どうか皆さまやさしく見守ってください。

それでは、新年(寅年)が皆さまにとってすばらしい年でありますように。

※36号までのバックナンバーを希望される方は、受付までお申し出ください。

