Number 39　第39号　2010年9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）

～　ごあいさつ　～

残暑厳しき折、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。この夏の異常な猛暑、そして9月に入ってもこの暑さ、草も木も枯れ果て、多くの人や動物が熱中症や脱水症で倒れています。この猛暑、9月一杯は続くとのことですので、まだまだ油断せず、体調管理には十分気をつけてください。

7月1日より、生活習慣病の予防を積極的に進めるための『特定健康診査（特定健診）』が行われています。加えてがん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん）、人間ドック（国民健康保険加入者を対象）も同時に行われておりますので、日頃、医療機関にかかることのない方やご自身の健康状態の気になる方は、この機会に受診されることをお勧めいたします。詳細などについては当院医事課にお電話頂ければと思いますので、遠慮無くご相談ください。

～　七夕飾り　願い事　～

7月7日は七夕の日。患者さま・ご家族さまの願いごとのかかれた短冊を外来やデイルームに飾り付けました。また外来にはご来院された皆さまが願い事を書いて頂けるよう短冊をご用意いたしました。果たして、皆さまの願い事は叶いましたでしょうか。

今後も患者さまやそのご家族さまとの交流を深めるために、いろいろな企画を考えていきたいと思っております。

また、ボランティアの方のご参加も受け付けておりますので、お問い合わせいただけましたら幸いです。

☆☆　敬老の日のお楽しみ会　☆☆
～バイオリニストが登場！～

9月15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。今回初めて、池田章純さんと服部愛さんによるバイオリン演奏があり、その素晴らしい音色に涙する患者さまもお見えになりました。

また、恒例の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。彼女たちはこの演奏のために約1か月間練習されたそうで、お楽しみ会終了後は全員、涙々でした。加えて手作りのユリの花飾りや壁掛けのプレゼントがあり、その素晴らしい出来映えに患者さま、ご家族さまも感激しておられました。その後は、皆で歌を歌ったり、ゲームをしたり、本当に楽しいひとときを過ごしました。

～ ♪ユニフォームが新しくなりました♪ ～

この度、看護師のユニフォームが新しくなりました。淡いブルーとピンクの2色が基本で、ワンピースとツーピースがあり、個人個人で色々な組み合わせが出来るようになりました。

患者さまやご家族さまからも、今のところ好評価を得ているようです。

今後もスタッフ一同、心機一転、新ユニフォームに見合う心のこもった看護を心がけていく所存ですので、何卒よろしくお願いいたします。

～　バーベキュー！　流しそうめん！　～

9月11日、猛暑もすこしやわらいだ土曜日、秋晴れの午後、当院職員駐車場で恒例のバーベキュー大会が行われました。職員とその家族（子ども達も大勢参加）総勢50名以上が集まり、楽しい一日となりました。

お肉はもちろんのこと、さと芋、オクラ、近所の方からいただいたカボチャなど沢山の種類の野菜、さんまの丸ごと塩焼きなど、みんな焼き上がるのが待ちきれない様子でした。もちろん、焼きそばは子供たちに大人気、焼いた傍からすぐに売り切れ状態で、焼き係は大忙しでした。

そして…今年も恒例の豊田事務長お手製竹筒による『流しそうめん』が登場。普段はなかなか食べることのできない『流しそうめん』に子供たちは大はしゃぎ！次から次へと流されるそうめんを必死で箸で掴んでは大喜びでした！

暗くなってからは子供たちお待ちかねの花火も始まり、本当に充実した夏の終わりのイベントになりました。

～　ひっちゃん＆ときちゃんの情熱大陸　～
その弐

こんにちは、今回は歴史探訪です。

皆さん、日曜夜8時のNHK大河ドラマ『龍馬伝』ご覧になっていますか？　来年2011年は『江（ごう）』～姫たちの戦国～が始まります。江姫とは織田信長の姪にあたり、0才から7才まで津市河芸町の伊勢上野城に、9才まで津城に母である「お市」と暮らしていたそうです。津市がNHK大河ドラマの舞台になると聞き、さっそく行ってきました！

伊勢上野城は現在、本城山青少年公園となり、城は残っていませんが展望台と資料館があり、9月下旬頃から開館される予定となっています。二の丸下の郭跡の「東屋（あずまや）」からは江姫もよく眺めていたという河芸の海が一望でき、とても雄大な景色でした。

伊勢上野城跡

興味のある方はドラマを見てからでも一度訪れてみてください。幼い頃の江姫の気持ちに触れることができるかもしれませんね。

ゴーちゃん

津城跡

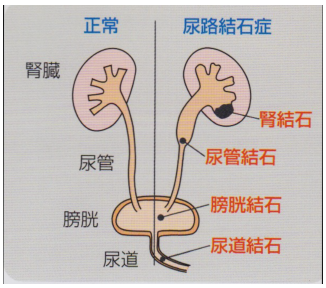
尿路結石症ってどんな病気？

尿路結石症とは…

尿路結石症は、近年増加しており、今や10人に1人が一生に一度は経験する生活習慣病の1つです。尿路結石の患者さんは「あの激しい痛みだけはもうゴメンだ！」と思っていることでしょうが、やっかいなことに尿路結石は非常に再発しやすいことが特徴で、5年間で約半数の人が再発すると言われています。発生頻度が最も高いカルシウムを含む結石や尿酸結石の発生原因の多くは、食生活を始めとする生活習慣に深く関わりがあることがわかっています。一度尿路結石を経験した患者さんの目標は、再発を予防することにあります。

尿路結石…

尿路結石は腎臓で作られます。結石がおしっこの通り道（尿管）に落下した時に激しい痛みが出現します。結石が存在する場所によって「腎結石」「尿管結石」「膀胱結石」「尿道結石」と呼ばれます。



結石ができる原因…

結石の形成に関係していると考えられる要因のいくつかはわかっています。

◎**気候**：気温が高いと汗をかくので尿が少なく濃くなり、結石ができやすくなります。

◎**食生活**：偏った食事は結石ができやすくなります。（カルシウム、動物性タンパク質、シュウ酸、塩分、糖分など）

◎**性差**：男性は女性の約3倍の頻度で発症します。
女性は閉経後に結石が増加します。

◎**尿路奇形**

◎**ストレス**

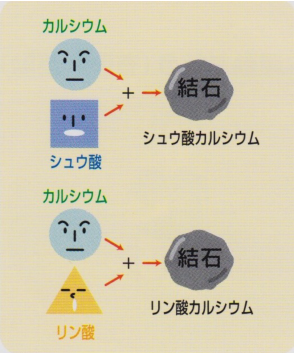
◎**年齢**：子供は普通、結石はできにくいと言われています。

◎**職業**：汗をかく職場で働く人には結石ができやすいと言われています。

◎**遺伝**：遺伝が関係して結石ができる場合もあります。

主な結石…

◎**カルシウム結石**：結石の大部分（80％）が、カルシウム結石と言われています。シュウ酸カルシウム結石とリン酸カルシウム結石があります。薬物療法で溶かすことはできません。



◎**尿酸結石**：尿酸は痛風の原因にもなりますが、結石の成分となることもあります。レントゲンに写らない欠点がありますが、薬物療法で尿をアルカリ化することによって溶かすことのできる結石です。

治療について…

◎**自然排出を促す方法**

・大量に水分を補給する。適度な運動を行う（有酸素運動）

◎**結石を取り除く方法**

・**内視鏡療法**

・**体外衝撃波結石破砕術（ESWL）**

衝撃波を使い、身体にキズをつけずに結石を破壊します。しかし、全ての結石を破砕できるわけではありません。

・**手術療法（外科的手術）**

内視鏡療法やESWLで取り除けない場合は、外科的手術を行います。

再発予防の基本…

・水分は十分にとり、尿量を増やしましょう。

・尿量を増加して結石成分を溶けやすくしましょう。

・1日尿量は2000mlを目標にします。そのためには食事以外に1日2000ml以上の水分をとることが必要です。

（※スプーン1杯の塩は、コップ1杯の水には完全に溶けますが、コップ半分の水には溶けないで底に沈殿するのと同じ理屈で、薄められた尿は結石ができにくくなります。）

食事療法について…

・結石の成分は私たちが毎日食べている食物に含まれているものがほとんどです。結石の発生につながる成分を減らし、逆に結石の発生を抑える成分を増やすことが、予防上大変重要な意味を持ち、食事療法が必要となってきます。

食事療法は結石を予防するだけでなく、生活習慣の予防にもつながります。

◎**カルシウム**：カルシウムは体内で数多くの大切な役割があります。日本人のカルシウム摂取量はまだまだ不足しています。制限する必要はありません。しかし、水分をとるかわりに牛乳を飲み過ぎることは控えましょう。

◎**タンパク質**：動物性タンパク質をとり過ぎると、尿酸値が高くなり、尿酸結石や痛風になりやすくなる。体を酸性に傾け、尿中カルシウムの量が多くなり、カルシウム結石を作りやすくなる。結石の発生を抑えるクエン酸の尿中排泄量を減少させる。などの弊害があらわれます。食べ過ぎに注意しましょう。

◎**夕食は早めに**：就寝中は一番結石のできやすい時間です。眠る4時間くらい前までには夕食をすませ、また夕食後は十分水分をとる習慣をつけることが大切です。

★栄養士からのおすすめレシピ～第20回★

－　管理栄養士　和田つかさ　－

秋は、戻りかつおが旬です。かつおは、タンパク質がかなり多く、逆に脂質が少ないため健康的で、低カロリーな食材です。血液をサラサラにしてくれるＥＰＡや、脳の働きを活性化するＤＨＡを多く含んでいることでも有名です。

またかつおには、コレステロールを減らし、肝機能を高めるタウリンが豊富に含まれており、ビタミンＢ群・Ｄも豊富で、とくに血合い肉に含まれるビタミンＢ１２は魚肉の中ではトップです。

これらにより、かつおは高血圧、動脈硬化、肝臓疾患などの生活習慣病、悪性貧血を予防する食材です！！

パパッと簡単！かつおと長いものユッケ風

［1人分のエネルギー：259kcal］

材料４人分　調理時間：約10分

作　り　方

- ・かつお……400g
- ・長芋……200g（1/４本）
- ・ネギ……適量
- ・卵黄……1個分
- ・焼き海苔……適量
- ☆醤油……大さじ2
- ☆酒……大さじ1
- ☆砂糖……小さじ1
- ☆コチュジャン……小さじ1
- ☆ごま油……大さじ1

1. かつおは2cm角に切る。

2. 長芋は粗みじん切りにする。ネギは小口に切る。のりは千切りにする。☆は混ぜ合わせておく。

3. 器にかつお、長芋の順に重ねて盛り付け、真ん中に卵黄をのせる。ネギ、焼き海苔をちらし、☆のタレをかけて、全体をよく混ぜていただく。

おすすめスイーツ☆ミエルドーナツ

以前、東京に行ったときに食べ、ドーナツの既成概念をくつがえす食感にはまりました。そのミエルドーナツが、今年名古屋の高島屋に上陸（嬉）。今や名古屋に行く度に買ってきます。　ミエルドーナツは焼きドーナツで、普通のドーナツと思って食べると、これがドーナツ？という感じです。表面はさっくり、中はしっとり、素朴でまた食べたくなる味です。

個人的には、今や大人気のクリスピードーナツよりあっさりしていて好きです！

おまけ♥

おすすめお菓子☆チーズ柿の種

個人的に超オススメのお菓子です。チーズと柿の種のコラボレーションがお酒のおつまみにぴったり。

ちなみにお値段…105円（笑）。

◎天皇が神だったころ

ジュリー・オーツカ著

第２次世界大戦中のアメリカを舞台に日系人家族の苦悩を描く衝撃作。

詳細は次号で…。

K.T.

編集後記

9月も半ばとなり、ようやく秋めいてきました。猛暑の名残で体調が不十分なままひきずっている方もお見えかと思います。食欲の秋。まずは十分睡眠をとって1日の疲れを取り、心身をリフレッシュしてください。

次回は年始の発行を目指しておりますので、皆さま、身近な話題やお知らせなどがございましたら、遠慮なく投稿箱にご投稿ください。皆さまの忌憚なきご意見をお待ちしております。

※38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。