

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・訪問リハビリ  
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 ～

3月11日14時46分、三陸沖で発生したマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震は、甚大な被害をおよぼしました。発生から2か月がたった今も、行方不明の方や、避難生活を強いられている方が多くいらっしゃることをニュースで知らされる毎日が続いています。

いまだに現実とは信じがたいほどの甚大な被害状況に、心を痛めると同時に、自分自身が、家族が、自分の生活する土地が、同じ状況におかれた時のことを危惧された方も少なくないのではないかでしょうか。

そんな時、「何が起こっても絶対に大丈夫なすごいもの」を用意出来ると良いのですが、自然災害に対して私達が出来うる対策というのは限りあるものでしかなく、全てを「想定内」にすることは不可能です。自然の力はとてもなく大きなもので、対して私達は小さなものであることを思い知らされます。

そんな中で、さまざまな支援の輪が広がっている状況に、自然に逆らうことを考えるよりも、起きた出来事に対して人と人がどれだけ助け合っていくかが一番大切なことであると学ばれます。

高木病院でも、皆様に募金のご協力をいただいております。ここから発信される支援は大きなものではないかもしれません、それが積み重なったときに大きな力になることを期待して、被災された方々が以前の生活を取り戻すまで続けていきたいと思います。

本当は…新緑の候 若葉薰り、心地よい五月晴れ…と筆をすすめたい季節のはずなのですが、例年よりも1週間ほど早い梅雨入りで、ジトジトした毎日が続いています。こんな時は「気分がすぐれない。」「体調が思わしくない。」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。

「雨夜の月」なんて風情ある梅雨の表現もございます。雨夜の月にこころ焦がした青春時代を振り返ってみてはいかがでしょうか。梅雨も捨てたものではないかもしれませんよ。

## ～♪ 今年も桜満開♪～

年々大きくなる病院中庭の桜の木。今年も満開となり、お天気にも恵まれ、例年より長い期間、診察室からお花見気分を楽しむことができました。

更に、庭石にサツキの木が生えているのを当院の豊田事務長が発見、花の咲いたきれいな姿を写真におさめてくれました。



## ☆☆ 第2回ふれあい健康教室を開催 ☆☆ ～ 今回は腰痛について学びました～

2月16日、第2回『ふれあい健康教室』を開催しました。今回は『腰痛』をテーマに、講師の高木哲之介副院長による講義があり、健康体操では一緒に体を動かしながら楽しく学んでいただきました。

今後も不定期で『ふれあい健康教室』を予定しておりますので、皆さまお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。



## ～新しい介護浴室が完成しました～

3月31日、念願の新しい介護浴室（3階）が完成しました。

当院では、寝たきりの入院患者さまがその大半を占めており、介護浴槽はなくてはならないものです。このように介護浴槽を使用する患者さまの増加によって、これまでの介護浴室は手狭で次第にその使い勝手が悪くなってきておりました。また、患者さまに入っていただく介護浴槽も約20年の長きにわたって使用してきたもので、小さく狭く、更には介護職員の腰痛の原因となっていました。

今回、介護浴室を全面改装し、最新型の浴槽とそれに付属するストレッチャーを2台導入しました。この最新型の介護浴槽は自動昇降型で、「腰への負担がなくなった。」とスタッフの評判も上々です。



新しくなった介護浴室（介護浴槽）



以前の介護浴室（介護浴槽）

## ～ 看護の日 ～

— 看護師長 北村千秋 —

5月12日は『看護の日』です。

白衣の天使と呼ばれているイギリスのナイチンゲールが生まれた日にちなんでいます。看護の日は国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと1991年から制定されたものです。

家庭や職場に看護の心、助け合いの心、他者への尊敬の心が育てば、病気を予防し、軽いうちに治療ができます。それでも避けられない病に倒れた人には、温かな慰めの心が豊かに注がれることになります。

この日を機会に、国民の一人一人が穏やかで安心な生活ができる、老い、そして生を全うできる社会の実現を願って『看護の心』を大きく広げましょう！

高木病院では『看護の日』を地域の皆さんに広く知っていた

だくために、平成16年より『看護の日』のイベントを行っています。

そして今年も5月12日には第8回目となる『看護の日』のイベントを行いました。入院患者さまには新装されたばかりの気持ちの良い浴室で、バイブルバスのジェット噴流によるマッサージと、アロマ効果のある入浴剤で心身ともにリラックスしていただきました。これは『看護の日』だけで終わらず、今後もひき続き患者さまには、心も身体もゆったりと潤える心地よいバスタイムを持っていただこうと思っています。

外来患者さまには玄関先で、ちょっと高級な保湿成分を配合した『潤いティッシュBOX』とボランティアの方が作成してくださいった愛情たっぷりの素敵な『ポケットティッシュケース』を配布させていただきました。外来患者さまと当院のスタッフがとても良い表情で触れ合っている光景が見られるのも、このイベントでの私の楽しみのひとつになっています。



## ～ ひつちゃん＆ときちゃんの情熱大陸～ その四

皆さん、こんにちは！

今年は東日本大震災の影響で、夏は電力不足となることが予想されます。復興のため国を挙げての節電が必要です。さて、皆さんはどんな節電をされますか？

今話題のLED電球は白熱電球と比べ消費電力が5分の1から10分の1カットされ、ほとんど熱を発さないそうです。値段は少し高めですが、電球寿命は約40倍と長持ちです。リビングなど長時間照明が必要な場所ならLED電球を使うのがオススメです。

話は変わって、エアコンのドライ（除湿）設定と冷房設定ではどちらが消費電力が多いと思いますか？ 極端に温度を下げた冷房設定を除き、なんと、ドライ（除湿）設定の方が電気代は高くなることもあるそうです。 皆さんもいろんなアイデアで節電に取り組んでみてくださいね。

おかげ…三重県には「旧青山トンネル」「赤目四十八滝」など有名な心霊スポットがあります。すぐに涼しさを求める方はこちらへ足を運んでみてはいかがでしょうか（笑）

## しつこいこの咳、何の咳かな？

咳が長びくのはつらいもの。その原いんは様々です。どんな咳が出るのか、どんなときに咳が出るのかなど咳の状態のほか、痰（たん）、鼻水、のどの違和感など咳以外の症状も原いんを調べる上で大切な情報です。気になる症状を、医師にきちんと伝えましょう。

### ★喘息（ぜんそく）

子どもに多い病気と思われがちですが、大人になってから発症する人もたくさんいます。

喘息は、空気の通り道である気道に炎症が起きる病気で、咳は夜間や早朝に出やすく、咳が出て苦しいときには、呼吸とともに“ゼイゼイ”“ヒューヒュー”という音がします（これを「喘鳴（ぜんめい：医学的には“ぜいめい”と言います）」といいます）。

喘息患者の気道は過敏になっていて、アレルゲン（ダニ、ハウスダストなど）やウイルス、タバコや冷たい空気などの刺激が加わると気道がせまくなります。気道がせまくなると、咳が出来たり息苦しくなったり（喘息発作）します。

### ★咳喘息（せきぜんそく）

喘息にとても近い病気ですが、喘鳴や呼吸困難を起こすことがないのが咳喘息の特徴です。

喘息のような“ゼイゼイ”“ヒューヒュー”という喘鳴はありませんが、喘息と同じく、気道に炎症が起きています。発作を起こして呼吸困難になることはないものの、治療せずに咳をがまんしていると典型的な喘息になることがあるため、「喘息の前段階」とも言われています。咳喘息は長びく咳の原いんとして最も多い病気のひとつです。

痰（たん）はなく（出てもわずか）、「乾いた咳」がつづきます。咳は夜間や早朝に出やすく、また、冷たい空気やタバコの煙を吸い込んだり、雨天、運動、飲酒、緊張したときなども咳が出やすくなります。

また、決まった季節になると咳がひどくなることが少なくありません。

### ★アトピー咳嗽（がいそう）

咳喘息と同じく、乾いた咳が続きます。咳喘息との違いは、アレルギーの関与が大きいことです。

アトピー咳嗽も咳喘息と同様、気道に炎症が起こって咳が出ますが、喘息のような発作を起こすことはありません。

アレルギーの関与が大きく、アレルギー性鼻炎や花粉症などアレルギーの病気を持つ人や過去にかかったことがある人では、アトピー咳嗽が疑われます。

乾いた咳が出るとともに、のどにイガイガ感を感じたり、痰（たん）がのどにひっつくような感じがします。

本来、咳は、異物が気道に入ったときに、それを外に出そうとして起こる体の防御反応です。しかし、アトピー咳嗽では気道の炎症によって咳の反射が過敏になると、必要がないときにも咳き込んでしまいます。

### ★COPD（シーオーピーディー：慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、タバコの煙などの有害なガスを長年にわたって吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）がせまくなったり、気道の先端にある肺胞（酸素と二酸化炭素の交換を行うところ）がこわれてしまう病気です。そのため、酸素を吸って二酸化炭素を出す「ガス交換」の効率が悪くなり、咳や痰とともに、体を動かしたときの息切れが起こります。階段や坂道を上ったりすると息苦しくなります。

しかし、このような症状があらわれるのは、COPDがある程度進行してからで、自分では気づかないうちに肺の障害は涼んでいるのです。そして、一度こわれた肺胞はもとに戻りません。タバコを吸っている人は、まず「禁煙」が第一の治療となります。

### ★胃食道逆流症（逆流性食道炎）

「胃食道逆流症」は、胃から食道へ胃酸が逆流する病気です。加齢、食事の内容、肥満、体型などによって、食道と胃のつなぎ目でバルブのような働きをしている下部食道括約筋（かぶしきくどうかつやくきん）のしまりが悪くなったり、胃酸が増えすぎることによって起こります。

胃食道逆流症の症状はさまざままで、主な症状は胸やけや呑酸（どんさん：すっぱい液体が口まで上がってくる）ですが、人によってはしめつけられるような胸の痛み、咳、のどの違和感などがあらわれます。

逆流した胃液がのどや気管支を刺激したり、食道の粘膜を通して神経を刺激することによって咳が出ると考えられています。

### ★感染後咳嗽

通常、感染症による咳は自然におさまりますが、かぜ（普通感冒）の原いんとなる数種のウイルスや肺炎マイコプラズマ、肺炎クラミジア、百日咳菌などに感染すると、咳が長びくことがあります。

はじめは痰がからむような咳が出ますが、長びくにつれて痰がからまないようになり、いわゆる「乾いた咳」に変化します。ときに痰が出ることもあります。

## ★栄養士からのおすすめレシピ～第22回★

— 管理栄養士 和田つかさ —

大型連休の終わった5月は、すがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れる時期でもあります。元来、「五月病」とは医学用語ではなく、決まった定義がある訳ではありませんが、この時期に無気力な状態に見舞われることが多いため、このように呼ばれています。疲れなくなったり、疲労感や倦怠感がずっしり重く感じられ、抑うつ気分に陥りやすく、どうにかしようとあせればあせるほど、深みにはまってしまうことが多いようです。

そんな時は免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので注意しましょう。ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に取ってストレスに負けない食生活を心がけ、疲れや倦怠感、食欲不振を和らげるビタミンB1や、硫化アリルを含有した食材を中心に、バランスのよい食生活を取ることが大切です。

### 5月病に負けないストレス解消レシピ

#### 豚肉とニラのスパゲッティー

若い人には疲れているときにもこういうメニューが喜ばれるようです。豚肉のビタミンB1とニラのアリシンはストレス対策の強い味方！



[1人分のエネルギー：  
約530kcal]

材料2人分

調理時間：約20分

塩分相当量：2g

・スパゲッティー……………200g  
・豚切り落とし肉……………200g  
◎酒……………小さじ2  
◎こしょう……………少々  
・ニラ……………1束  
・にんにくチューブ……適量  
・赤唐辛子……………1本  
・オリーブ油……………大さじ3  
・しょう油……………大さじ1  
★塩……………少々  
★黒こしょう……………少々

#### 作り方

1. スパゲッティーは袋の表示通りにゆでる。
2. 豚肉に◎をまぶす。ニラはざく切りにする。赤唐辛子は種を抜く。
3. フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。

4. 豚肉に火が通ったら醤油を回し入れる。

5. ゆであがった①を加えてさらに炒め、ニラを加えて一混ぜしたらフタをする。ニラがしなりしたら★で味を整えて出来上がり。

#### 青野菜のホットスープ

野菜の甘さと豆乳のコクがベストマッチ！

たまねぎ、にんにくの〈硫化アリル〉、セロリの〈アピイン〉という香り成分や、レタスの〈ラクッコピコリン〉という成分に鎮静効果があります。豆乳のイソフラボンと、ごまのマグネシウムでカルシウムの吸収がアップします。



[1人分のエネルギー：

約120kcal]

材料2人分

調理時間：約15分

塩分相当量：1g

・たまねぎ……………1/4個  
・セロリ……………1/2本  
・レタス……………2、3枚  
・にんじん……………20g  
・にんにくチューブ……適量  
・オリーブ油……………小さじ1  
・コンソメ顆粒……………小さじ1  
・水……………1/2カップ  
・豆乳……………1カップ  
・塩こしょう……………少々  
・ごま……………適量

#### 作り方

1. たまねぎ、にんじんはみじん切り、セロリは小口切り、レタスは繊維と垂直に半分に切り、7mm幅くらいに切る。
2. 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
3. たまねぎとにんじんがしなりしたら、セロリ、水、野菜ブイヨンを加えて煮立たせる。
4. レタスと豆乳を加えて温めたら塩こしょうで調味する。好みでごまをすり、振りかける。

#### 編集後記

今夏も暑くなりそうです。ひとりひとりがあの出来事を心に刻んで、何も辛い思いをしなかった私たちがすすんで節電を意識しなければ、夏を乗り越えられないと思います。毎日少しづつの努力を…祈りながら。

※40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。