Number 43　第43号　2012年5月18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・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　～

新緑の季節となりました。至る処にきれいな花や青葉が芽生え、生命の息吹を感じます。心身共にリフレッシュするには、一番の季節でしょう。この時期、学生なら新学期が、新入社員なら社会人生活が始まって約１か月、慣れとともにストレスや疲れがたまってくる頃です。今一度、自身の体調管理に少し時間を割いてみてはいかがでしょうか。

さて、あの出来事から1年余りが経過しました。被災された方々、避難を余儀なくされた方々には、多くの苦難を乗り越えなければならない1年だったことでしょう。復興には長い長い時間が必要です。一人ひとりが支え合う心を持ち続け、被災された方々が本来の生活を取り戻すことが出来るよう願うばかりです。当院では引き続き日本赤十字社を通じて被災された方々の義援金としての募金活動を行っておりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

～　桜の木もこんなにりっぱになりました　～

平成10年12月、当院が現在の地に新築された当時、建物南側の中庭に植えられた一本の小さな桜の木。当初は開花も遅く、なかなか大きくなりませんでした。あれから13年余り、今年は周辺のどこよりも早く開花し、こんなに大きくりっぱになりました。今では、当院のシンボルとなっています。

桜の木の寿命は、日本でよく知られるソメイヨシノで約60年程と言われています。しかし、大事に育てられたものは樹齢数百年になる場合もあるとのことです。

今はもう葉桜となってしまいましたが、青々としたその姿は本当に逞しく見えます。

☆☆　お花見　☆☆
みなさん笑顔でいっぱいでした

4月11日、恒例の『お花見』のイベントが開かれました。数年前までは入院患者さまとご家族さま一緒に近くの公園まで出かけて、『お花見』を行っておりましたが、現在では重度の障害を持つ患者さまや人工呼吸器装着の患者さまの増加に伴い、外出での『お花見』が困難となってまいりました。

出来る限り多くの入院患者さまにイベントを楽しんでもらうために、一昨年より2Fデイルームでのイベント開催となっております。今回も桜の木やきれいに咲いた花々で飾り付けし、『お花見』を楽しみました。患者さま、ご家族さま、そしてスタッフ皆で歌を歌ったり、ゲームをしたり、写真を撮ったりと短いひと時でしたが、デイルームは笑顔でいっぱいでした。

当院で長期療養されている患者さま、そしてそれを支えておられるご家族さまにほんの一瞬でも安らぎを感じていただけたのではないかと思います。

これからも、色々なイベントを計画していきたいと思いますので、『隠し芸を披露したい』『歌を聴いてもらいたい』などボランティア精神のお有りの方は遠慮無く当院スタッフまでお申し出ください。

～　高木病院讃歌　～

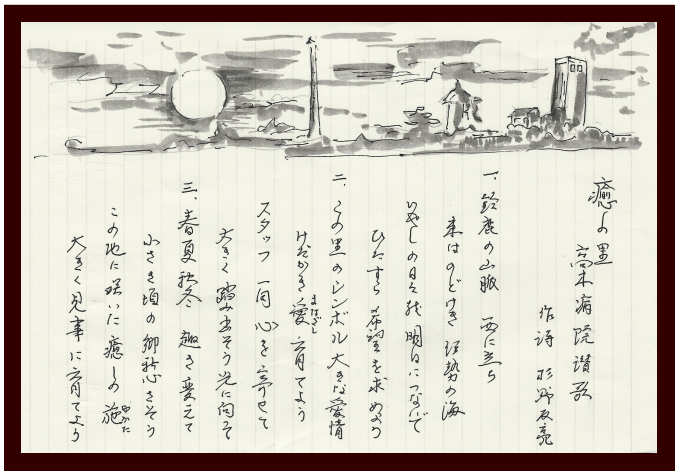
『お花見』イベントの際、当院にとって素晴らしい贈り物をいただきました。当院に入院されていらっしゃった杉野友亮さんから、『高木病院讃歌』のお披露目があったのです。

杉野さんは元校長先生であり、多彩な趣味をお持ちで、入院中に病院から見える風景をスケッチされたり、歌を詠まれたりされていらっしゃいました。そして、この度『高木病院讃歌』を作っていただいたのです。

今回のイベントでは、ご本人自ら、曲を付けられ、その歌声を披露していただきました。

－ 歌を披露される杉野さん －

－ デイルームからのスケッチ －



－ 杉野さん直筆の挿絵入りの『病院讃歌』 －

～　看護の日　～
日頃の感謝をこめて

－　看護師　田畑淳子　－

5月12日は看護の日です。看護の日とは『看護の心、助け合いの心が育つように』と制定された日です。

今年は、5月11日に看護の日のイベントを開催致しました。

入院患者さま、外来患者さま、ご来院された皆さまお一人お一人に使い心地のよいティッシュBOXをプレゼント致しました。

皆さまから『毎年楽しみにしているわ』『来院してラッキー』などの嬉しいお言葉をいただきました。皆さまの笑顔で私たちも嬉しい気持ちになり、開催して本当によかったと感じました。

これからもスタッフみんなで看護の心、助け合いの心を忘れず、心に寄り添った看護をしていきたいと思います。

～　海外に住んで思うこと　～
A.J

私は以前２年程、フィリピンに住んだことがある。サーフィンなどで名の知れたセブ島の横に位置するネグロス島ドゥマゲティ（Dumaguete）市である。そこは田舎にある市、アメリカの大学がいくつかあり、学生が多い市である。海も近く、本当に美しく、自然の宝庫である。日本から余生を送るため移り住む老夫婦にも会う。どの人も元気ではじけていてストレスなどない。

フィリピンの人々は日本人のように長い時間働かないし、いつも集まって話したり、笑ったりしている。困ったことがあれば家族、親族で助け合う。人と人のつながりがとても強い。

驚いたことはその愛国心である。国の記念日には子供から大人まで、朝、胸に手を当て国家を歌う。そして誇りに思っている。なかなか日本では見ることができない光景である。

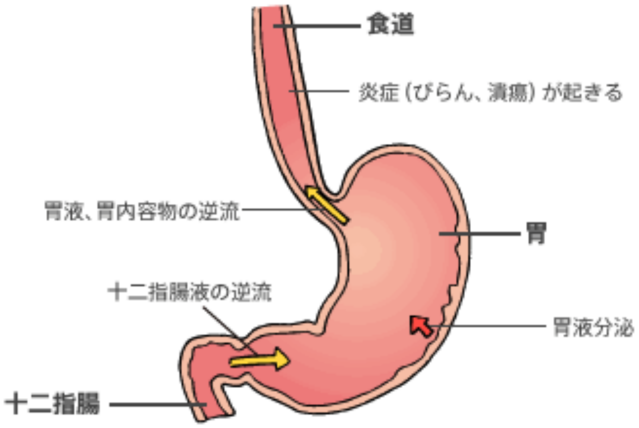
また、反面スモーキーマウンテン（フィリピンマニラ市北方に位置するスラム街：名称の由来は、自然発火したごみの山から燻（くすぶ）る煙が昇るさまから名付けられた）、ストリートチルドレンもこの国の顔である。私は住んでいた市の小さなショッピングモールによく買い物に出かけた。そこは唯一日本人の私が買っても満足する物が売っていた。そこでいつも見かける乞食で赤ちゃんを抱いた女性と小学校高学年ぐらいの女の子がいた。見るからに汚らしく、私はいつも避けるように通り過ぎていた。ある時、その女性が地べたに赤ちゃんを寝かしつけている姿を見た。最悪の環境の中での子育て、自分や自分の子供たちがこんな風だったらどうだろうかと考えたら涙が止まらなかった。

私たちは衣食住に困らず、学校で学ぶことができる。そして働くことができる。ありきたりの毎日がどれだけ幸せなことなのかと思う。豊かな日本にいれば忘れてしまうけど、時々思い出しては一日一日を大切にしたいと思う。

逆流性食道炎ってどんな病気？

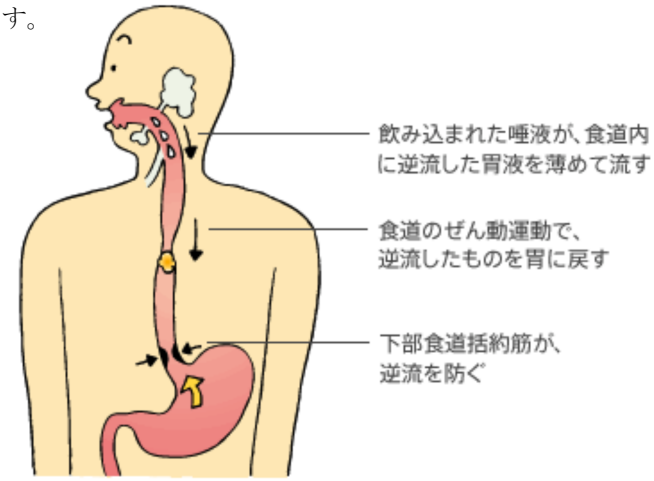
逆流性食道炎は、強い酸性の胃液や、胃で消化される途中の食物が食道に逆流して、そこにとどまるために、食道が炎症を起こし、びらん（粘膜がただれること）や潰瘍（粘膜や組織の一部がなくなること）を生じる病気です。このため胸やけや胸の痛みなどさまざまな症状が生じます。

逆流性食道炎は、もともと日本人には少ない病気でしたが、食生活の変化などによって、最近、患者さんが増えています。



★逆流性食道炎が起こるメカニズム

胃液は、食物を消化するために強い酸性の胃酸や消化酵素を含んでおり、強い刺激性があります。粘膜によって保護されている胃と違い、食道は胃液に対する抵抗力が弱いため、健康な状態では、食道が胃液で傷つかないように、胃液が食道に逆流しない仕組みが働いています。その主役は下部食道括約筋（かぶしょくどうかつやくきん）です。下部食道括約筋は、食道と胃のつなぎ目（噴門部）にある筋肉で、食べた物を飲み込む時には、ゆるんで食道から胃に食べ物が落ちるようにし、それ以外の時は、食道をしめて、胃の内容物が逆流しないようにしています。



これに加えて、食道のぜん動運動（消化管が筋肉の収縮により口から食べたものを肛門側へ運搬していく運動のこと）によって、胃の内容物が逆流してしまっても、すばやく胃へ戻したり、唾液を飲み込むことによって食道に入った胃液を薄めて流すことで、食道が胃液や胃の内容物で傷つかないようにしています。

逆流性食道炎は、下部食道括約筋など食道を逆流から守る仕組みが弱まるか、胃酸が増えすぎることで、胃液や胃の内容物が逆流し、それが食道の中にしばらくとどまるために起こります。

★逆流性食道炎の原因

逆流性食道炎の原因となる胃液や胃の内容物の逆流は、食事の内容、肥満、加齢、姿勢などによって下部食道括約筋等の食道を逆流から守る仕組みが弱まったり、胃酸が増えすぎることで起こります。

◎脂肪の多い食事、食べ過ぎ

脂肪分のとりすぎや食べ過ぎによって、何も食べていない時に下部食道括約筋がゆるみ、胃液が食道に逆流してしまうことがあります。脂肪の多い食事をとった時に十二指腸から分泌されるコレシストキニンというホルモンの働きや、たくさんの食事で胃が引き伸ばされることで、下部食道括約筋がゆるむと考えられています。脂肪の多い食事は、胃酸を増やすことによっても胃液の逆流を起こしやすくします。

◎タンパク質の多い食事

タンパク質の多い食事は消化に時間がかかり、胃に長くとどまるため、胃液の逆流が起こりやすくなります。

◎加齢

年をとると、下部食道括約筋の働きが悪くなります。また、食道のぜん動運動、唾液の量なども少なくなるため、逆流した胃液を胃に戻すことができなくなります。

◎背中の曲がった人

背中が曲がると、おなかが圧迫され、胃の中の圧力が高くなるため、胃液の逆流が起こりやすくなります。

◎肥満

日本人では、肥満と逆流性食道炎の関係を示すデータがないので、はっきりしませんが、肥満の人は、逆流性食道炎の原因のひとつである食道裂孔ヘルニアになりやすいことが分かっています。また、腹圧が上がることで、逆流しやすくなるともいわれています。

★栄養士からのおすすめレシピ～第24回★

－　管理栄養士　和田つかさ　－

毎朝、私は新聞の折り込みチラシを見るのが日課です。基本的にドラッグストアと家電のチラシが好きなのですが、その日はやたら私に訴えかけてくるチラシがありました。

『農業屋』！　夏野菜がいっぱい載っている → 家庭菜園したい → 苗を買いに行く → 農業に熱い店員に育て方のコピーをもらう → 植える → 隣の畑のおじさんに駄目出しされる → 肥料を入れ、うねまで作って植えなおしてもらう → 添え木までしてもらう、という一連の流れが2時間ほどでできたのですが、結局私がやったのは苗を買いに行っただけ…(^_^メ)

でも、彼が優越感に浸れ、誇らしげになれたのも私の無知があってこそのことなのでよしとします。ちなみに、きゅうり、なす、ピーマン、トマト、おくらを植えたのですが毎朝の水やりや、わき芽摘みは母が…。本当に私は苗を買いに行っただけですが、収穫ができるようになるのが楽しみです☆

中でも、トマトは夏野菜の代表といえる野菜です。では、トマトについて少し…。ヨーロッパでは昔から、「トマトが赤くなると医者の顔が青くなる」といわれるほど栄養豊富で健康にいい野菜として人々に食されてきました。

★☆トマトの栄養について★☆

トマトの特徴の赤い色素（リコピン）

細胞の老化を遅め、紫外線によるシミ・そばかすを防ぎ、美白に導く女性の味方です。

トマトの酸味（クエン酸）

脂肪燃焼を促し血糖値の急激な上昇を抑制し炭水化物の消化吸収を遅らせ、脂肪の合成を防ぎます。疲労回復、夏バテ、ストレスにも効果を発揮します。

トマトの食物繊維（ペクチン）

水溶性の食物繊維を豊富に含み便秘を改善します。

また、美肌、脂肪燃焼、むくみに効果的なビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

丸ごとトマト焼き

［1人分当たりのエネルギー］

約133kcal

材料4人分

調理時間：約20分

・トマト…4個

《ツナマヨソース》

・ツナ缶……1缶　・玉ねぎみじん切り……1/4個

・パン粉……大さじ6　・しょう油……小さじ2

・マスタード（お好み）　・マヨネーズ……大さじ1 1/2

・パン粉……大さじ2　・オリーブオイル……小さじ2

・ドライパセリ……少々

作　り　方

1．トマトはへた側から2cmくらいの所を横に切ってスプーンで種と果肉をとる。果肉は1cm角に切って、ざるに上げ軽く汁気を切る。

2．ツナマヨソースを作る。ツナ缶は汁気を切って、ほかの材料と混ぜ合わせる。トマトの果肉も加えて混ぜ合わせる。

3．パン粉とオリーブオイルを混ぜ合わせておく（☆）。

4．オーブンを250℃、８～9分に予熱する。

5．トマトのくりぬいたところにツナマヨソースを入れ、☆を振りかける。オーブンに入れて、表面に薄く焼き色がつくまで焼く。器に盛り、ドライパセリを振りかける。

※トースターでもきれいに焼けます。

♪ Good Music, Good Life ♪

jupiter / BUMP OF CHICKEN

ちょっと古いですが、2002年のBUMP OF CHICKEN の『jupiter』。名曲「天体観測」の収録されたアルバムです。

1曲目の「stage of the ground」…「迷いながら　間違いながら　歩いていく　その姿が正しいんだ　君が立つ　地面は　ホラ　360度　全て　道なんだ…」。

人間だから不可能もあって、小さな存在ではあるけれど、それでも宇宙の中心は「自分」だと唄う、壮大でエネルギーあふれる曲。聞いてみてください。　K.T.

編集後記

2011年、『世界で最も幸福な国ランキング』において3位にランキングされた我が国、日本。

今回の『ー海外に住んで思うことーA.J』は、生きることの意味、家族や仲間への愛など、人の奥底にある本当の思いを綴った心打たれる内容でした。私たちは今、見た目の豊かさに紛れて、本当に大切なことを忘れているような気がします。

※42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。