

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 ～

11月になり日の入りが早く、夕方5時ともなると辺りが真っ暗となる季節になりました。朝夕の冷え込みも次第に厳しくなってきましたが、皆さまお風邪などひいていませんか。

毎年この時期から徐々に流行するのがインフルエンザです。3年前全世界に大流行した新型インフルエンザ、あれほどマスコミで話題になった出来事ですが、3年も経てば人々の脳裏から忘れ去られていきます。インフルエンザの予防には普段からの体調管理が重要で、疲労や睡眠不足もインフルエンザに罹りやすくなる大きな原因です。加えて手洗いやうがいを忘れずに。のどがおかしいな、と思ったら水道水で良いので、すぐうがいをしましょう。

現在、外来では『特定健診』や『がん検診』が行われています(11月30日まで)。日頃の体調管理に自信のない方、退職されてから健康診断を受けられたことのない方など、1年に1回は日頃の不養生(笑)をチェックする目的で身体の総点検をされてはいかがでしょうか。

## ～ 皆さまのご意見にお答えします ～

外来入口に設置しております『ご意見投稿箱』。これまで皆さまから当院に対するご意見、ご要望などをいただいておりますが、10月より、投稿されたご意見に対する回答を掲示することといたしました。

院長が皆さまからの投稿内容にひとつひとつ目を通し、病院スタッフとも意見交換した上で、出来る限りお答えしていこうと思っております。

皆さまの貴重なご意見がこれからの高木病院の成長に繋がると考えておりますので、ご意見、ご要望などがございましたら、スタッフに直接お尋ねいただくか、遠慮無く『ご意見投稿箱』にお入れ下さい。



## ☆☆ 敬老の日のお楽しみ会 ☆☆

～ オカリナの美しい音色！

やさしい女子高校生たちの笑顔♪ ～

9月12日、3階ダイルムで恒例の『敬老の日のお楽しみ会』が行われました。まず最初に毎年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ました。

演奏メンバーは毎年替わりますが、その演奏はいつもながら素晴らしく、日頃の練習の成果を披露していただきました。患者さま、ご家族さまも楽しく聞き入っておられました。

二番手に登場は…今回も昨年に引き続き入院患者さまのご主人であられる中村照男さまに『オカリナ』の演奏を披露していただきました。前回の『マジシャン』同様、この日のために一生懸命練習され、美しい音色で患者さま・ご家族さまを楽しませていただきました。

また女子学生から『祝長寿』と書かれた手作りの鈴付き根付けのプレゼントもあり、皆さま感激されておられました。

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。



～オカリナを演奏される中村照男さま～



～『祝長寿』と書かれたプレゼント～

## ～ 中学生職業体験を担当して ～

－ 看護師 河野かよ子 －

中学生職業体験は私にとって初めてで、かつ最終日を担当する気負いもあって、幾分緊張して迎えた。

ところが、学生に何を聞いても答えが返ってくるのに時間がかかり、しかも反応がなく沈黙の時間が続き会話が成り立たない、学ぶ気持ちがあるのか・・・と不安な気持ちになり、正直戸惑った。教室で先生の授業を聞くことばかりの学生時代は受け身になりやすく主体性が乏しくなってしまうのかなとも思う。私自身、その年代を振り返ってみた時「平和ボケ」と言われるくらい社会に無関心で、その日が楽しければ良く、社会との関係など全く分からないほど無知だった。「青年よ大志を抱け！」の言葉は耳をかするだけで心に入らなかった。しかし、高校生の時、友人の死をきっかけに悔いのない人生を送りたいと主体性を持つようになり、学ぶ姿勢が変わった。自分は何をしたいのか考え、いくつかの職業を体験したり、海外で住んだこともある。その体験から人との絆、健康の大切さや感謝など多くを学び、それが宝物となっている。最近では遠近両用メガネを使うようになったことで遠く(将来)を見据えつつ、近く(日々の生活)を大切に生きていくことを教えられている。



医療に携わって数十年。医療現場は今の学生さんにとって違和感のある場所かも知れない。しかし、生きる喜び、健康の大切さ、優しさに気付く学びの多い場所なので、職業体験の場が今後活かされて欲しい。それ故、関わる私(大人)の責任も大きいと思わされた。

子を持つ親として次世代を育てる立場となった今、良い物を残し、社会へ恩返しできる人生であるようにと姿勢を正された貴重な体験であった。

最後に、一緒に写真を撮った後、玄関で学生さんの後ろ姿を見送りながら、将来医療の場に来て欲しいと欲ばりな思いも隠せない私であった。



～ 豊田事務長と学生たち(上2枚) ～



～ 右から2人目(後ろ)が河野さんです ～

## ～ 医療相談室が出来ました ～

－ 医療ソーシャルワーカー 磯村久美 －

医療相談では病気やけがをきっかけに、入院・通院を問わず患者さまやご家族の方がさまざまな問題を抱えてしまったとき、安心して治療が受けられるように医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)が社会保障制度の活用方法や、治療費・生活費の問題、退院後の生活や療養上の不安や悩みなど、医療や福祉に関するご相談に応じています。



これまで専用の部屋がなかったのでロビーや待合いなど雑然とした場所での相談となっていました。念願の相談室が完成しました。周りを気にせずゆっくりとお話ししていただける環境が整いましたので、お気軽にお越しください。

## ～ ひつちゃん&ときちゃんの情熱大陸 その七 ～

みなさん、陶芸家 熊本英司さんをご存知ですか？  
四日市市に生まれ、陶芸作家として数々の賞を受賞し、阿倉川で陶芸教室『光風窯倶楽部』を開いています。また、四日市市役所の陶壁も手がけられています。

陶芸教室は昼・夜の部があり、日本文化に興味のある外国人の方や子供たちを対象にした体験教室に参加される生徒さんも多数おり、盛況の様です。

熊本さんは、世界的にも有名な創造イタリアンのシェフ奥田政行さんにつながりがあります。奥田氏は山形出身で食材の地産地消でふるさと再生に取り組んでおり、“食の都 庄内”を作り上げたとも言われるカリスマシェフです。ローマ法王に食を献上したこともあり、『アル・ケッチャーノ』というイタリアンレストランを全国に展開しています。その奥田氏が好んで選ぶ食器・花器が熊本氏の作品なのです。

その話題の奥田氏、10月23日にリニューアルオープンした菰野町にある『アクアイグニス』(癒しと食をテーマにした複合リゾート施設：旧片岡温泉)内に2店舗出店されています。



そこには他に、辻口博啓さんという“スイーツで人々を笑顔に”をモットーに世界大会に日本代表として出場し数々の優勝経験を持つパティシエが、スイーツと石窯パンのお店を出店。広いスペースで出店されるようで、とっても楽しみです。

温泉で身体の疲れを癒し、食事にスイーツ、そしてこだわりの食器も同時に味わい、心の疲れを癒してみたいものです。

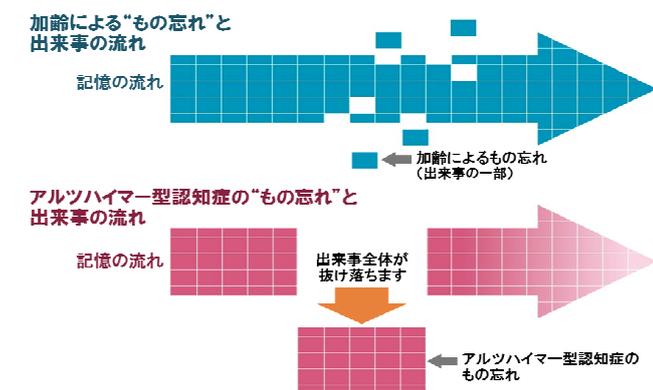
## 1 加齢による“もの忘れ”、アルツハイマー型認知症の“もの忘れ”

加齢にともない、もの忘れが目立ってくるというのは多くの高齢者が感じることです。では加齢によるもの忘れとアルツハイマー型認知症によるもの忘れにはどのような違いがあるのでしょうか。

加齢によるもの忘れの場合には、「お昼ご飯に何を食べたか思い出せない」など出来事の一部を忘れます。しかし、アルツハイマー型認知症の場合には「お昼ご飯を食べたこと自体」、つまり出来事の全体を忘れてしまうのです。

### 1 加齢による“もの忘れ”、アルツハイマー型認知症の“もの忘れ”

記憶の流れは、毎日のさまざまな出来事で構成されています



## 2 アルツハイマー型認知症の症状と経過

老年期の認知症の大半を占めるといわれているアルツハイマー型認知症は、脳の神経がなくなり、脳全体が小さくなってしまふ病気で、まだ詳しい原因は分かっていません。

アルツハイマー型認知症では『中核症状』といわれる記憶力、判断力、時間の感覚などの本質的な能力が障害されます。それにより不安、妄想、徘徊などの『周辺症状』が現れますが、ご本人の性格や環境、周囲の方々の接し方などにより現れ方には個人差があります。また、麻痺などの身体的な障害は高度になるまでほとんど見られません。

アルツハイマー型認知症は、いつの間にか発症し、年単位の時間をかけて徐々に記憶力、判断力が低下し、日常生活に支障をきたすようになります。病気の進行とともに時間や場所、人物などの認識に混乱が加わり、人によっては妄想や徘徊などの周辺症状が見られます。症状はゆっくり進行し、3～4年から10数年と経過には個人差があります。

## 3 暮らしのヒント

日常の生活環境を工夫することで、日頃の失敗や危険を減らすことができます。ご本人の見慣れたもの、使い慣れたものを身近に置き、部屋の模様替えや新しい電化製品などの買い替え

は避けましょう。また、夜にはトイレに明かりを点け、場所を分かりやすくするなど、安心できる環境づくりを心がけましょう。

### ★毎日の心がけ

**食事：**毎日の食事は、腹八分目に抑え、バランスの良い食事を心がけ、脱水に注意し水分を十分にとりましょう。

**運動：**散歩など適度な運動をしましょう。無理せず家族と協力して行います。

**気分転換：**音楽を聴いたり、家族や友人とおしゃべりは良い気分転換になります。昼寝も良い方法ですが、30分程度にしましょう。

### ★もうひと工夫

◎カレンダーの日付を毎日確認する習慣をつけましょう。また季節に意識を向けることで生活に変化が生まれます。

◎メモ帳などに大切な予定や連絡先を書き、身につける習慣をつけましょう。

◎よく使うものは置き場所を決めてシールなどで見出しを付けましょう。またトイレにも『トイレ』と書いた貼紙をするのも方法です。

◎財布などの貴重品はヒモやチェーンで衣服とつなぎ紛失を防ぎます。

◎時計を身につけ、今の時刻を認識することで生活にリズムをつけましょう。

## 4 介護の心がけ

アルツハイマー型認知症の方は、混乱しやすく不安になることがしばしばあります。あせりや反発から気持ちが安定せず失敗をくり返すことも少なくありません。ご本人と介護者の間で良い関係を築き、お互いに安心して生活できるよう心がけましょう。

### ★安心感が大切

ご本人の好きな音楽をかけたり、興味を持っているものを身近に置くなど、不安な気持ちを和らげましょう。一緒にお茶を飲んだり、話を聞いたりする時間を持つことで気分が落ち着き安心感が得られます。

### ★否定しない

間違ったことを言っても、大きな支障がなければ否定してはいけません。否定的な言葉や態度は、ご本人が不安になるばかりでなく、介護者に対する不信感を抱く原因になります。

### ★ペースを合わせる

介護にあせりは禁物です。せかさずゆっくり見守ることが大切です。

### ★出来ることを出来るだけ

ご本人の出来ることを見つけ手伝ってもらいましょう。小さなことでも役割を作ることで自信が付き気分が安定します。

## ★栄養士からのおすすめレシピ～第25回★

－ 管理栄養士 和田つかさ －

「いわしを食べると頭が良くなる!？」

秋から冬にかけて、一番いわしのおいしい季節になりました。今の時期のいわしは他の時期に比べて脂が豊富に乗って栄養満点です!

「脂」と聞くと＝「脂肪」と連想しがちですが、いわしの脂は、悪玉コレステロールを下げる「EPA」や脳を活性化させる「DHA」が豊富に含まれています。この「DHA」の作用よりいわしを食べると頭が良くなる!？とされています。

私は、海の近くに住み、魚をよく食べて育ってきました。果たして、頭が良くなったのでしょうか…。真相は確かではありません。

牛肉や豚肉の脂は、悪玉コレステロールを上昇させ、動脈硬化を促進する恐れがあるので摂りすぎには注意が必要ですが、「EPA」「DHA」を豊富に含む魚の脂は積極的に摂るようにしましょう。

いわしの稚魚である「しらす」「ちりめんじゃこ」もカルシウムや鉄分、ビタミンB2が豊富なのでお子様にもお勧めです。



写真は、地元の白塚漁港で上がったばかりのいわしと稚魚のしらすです。いわしは「魚に弱」鯛と書くほどなので鮮度の落ちるのが早く傷みやすいので早めの調理がおすすめです。



## 作り方

1. 下準備：大葉は縦半分に切り、梅干しは種を取り除き包丁で細かくたたく。
2. いわしは頭を落とし内臓をきれいに洗い、三枚におろし、キッチンペーパーで水気をとる。
3. 2の腹の部分を上にして梅肉（大さじ1/2）を塗り、大葉（1/2枚）をのせ、巻いて楊枝でとめる。
4. 3に小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で色よく揚げる。
5. ソースをつけて出来上がり。

※骨も食べることができるので、腹を抜いてそこに梅肉を入れ大葉で巻き、丸ごとフライにするとカルシウム満点!

※子供用には梅肉の代わりにスライスチーズを巻いてフライにし、ケチャップとマヨネーズでソースを作ってもおいしいです。

## ミネマ CINEMA MOVIE

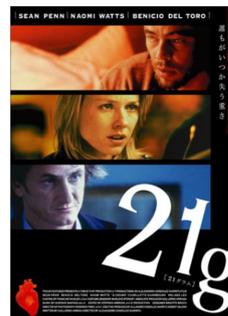


21グラム / 21 Grams

2003年・アメリカ

監督 アレハンドロ・ゴンサレス・イニャリトゥ

出演 ショーン・ペン ナオミ・ワッツ ベニチオ・デル・トロ  
シャルロット・ゲーンズブル



人は何度 人生を生き、人は何度 死ぬのか? 人は死ぬと21グラムだけ…  
体重が減るといふ…どんな人も…21グラムとは何の重さなのか…5セント硬貨5枚…ハチドリ体重…チョコバー1個…それは…魂の重さ。  
余命一ヶ月と宣告され、心臓移植の順番を待つポール。信仰に没頭することで心の平穏を保つ前科者のジャック。優しい夫と2人の娘と幸せに暮らすクリスティーナ。全く交わりのなかった3人の運命が、ひとつの心臓によって引き寄せられる。3人の辿り着く先とは…。 K. T.

## いわしの梅しそフライ

【1人当たりのエネルギー 約370kcal】

材料2人分 調理時間：30分

- ・まいわし……………4尾
- ・大葉……………4枚
- ・梅肉……大さじ4（梅干し4個分）
- ・塩……………少々
- ・とき卵……………1個
- ・小麦粉・パン粉・揚げ油…適量
- 《ソース》（以下をよく混ぜておく）
- ・練り辛子……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ2



## 編集後記

病院玄関によく咲いた「撫子（なでしこ）」の花…一輪だけど、何かに向かって力強く叫んでいるようなけげな姿です。

『生きている命』を大切に、  
『亡くなった命』を忘れないで…  
と思う今日この頃です。

※43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。

