

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



まだまだ、暑さが続いています。水分補給と休養を十分にとって、この夏を乗り切りましょう。

<http://takagihp.jp/>



40℃近い猛暑もやや弱まり、若干なりとも過ごしやすくなつた今日この頃です。しかし、まだまだ残暑は続きます。疲れを感じたときは早めの休息と十分な栄養補給、水分補給をお忘れ無く。

かなり前のことにはなりますが5月中旬、病院駐車場の生け垣のシャリンバイ（右写真）がきれいな白い花を咲かせました。当院の外堀を



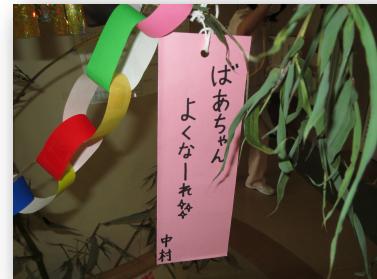
サツキと共に守ってくれています。シャリンバイはサツキに比べて暑さに強く、今夏の異常な暑さにも耐えてしっかりと育ってくれています。

私たちもシャリンバイのように自然の強さに負けず、自己管理をしっかりと行って日々の業務に専念していきたいと思います。

七夕の願い事

7月、七夕のイベントとして恒例の笹飾りが院内各所に置かれました。

入院患者さま、ご家族さまのみならず、来院患者さまも短冊に願い事を自由にお書きいただきました。



い事は叶いましたでしょうか。



今年の七夕は例年になく晴天で織姫と彦星の出逢いが夜空で見られたことと思います。皆さま願

私たちが守ります

当院の守衛さんたちがこの度、ユニフォームを一新しました。スカイブルーのシャツと紺のパンツ、そしてネイビーブルーのキャップ・・・みなさん気が引き締まる大変好評です。

毎日、毎晩当院を警備していただいている守衛さんたち、そのお陰で私たちも安心して業務を続けることができています。いつもありがとうございます。



TAKAGI HOSPITAL NEWS

火事です！落ち着いて行動して下さい

8月14日、防災訓練が行われました。東日本大震災後、医療施設では災害時の避難計画等が非常に重要な課題となっています。今回は、夜間2



階オムツ庫よりの出火を想定し、守衛さんが消防署への電話連絡を行つ

た後、職員が入院患者さま役となり、それぞれデイルーム及びバルコニー等の安全場所への避難訓練を行いました。その後、スプリンクラー



設備の見学や動作・使用方法を確認し、最後に屋外駐車場で消火器による消火訓練指導が行われました。ス

タッフ一同真剣な表情で訓練に取り組んでいました。



当院は鈴鹿市の大規模災害時の救護所に指定されています。地域の皆さまの健康を預かる病院として、近隣の医療機関や介護施設と連携し、災害時の救急医療に備えていきたいと思います。

情熱大陸 その九 川村・上田



今回は、伊勢神宮外宮の近くに今年8月オープンした天然温泉旅館「伊勢神泉」を紹介したいと思います。今回宿泊はしていませんが、お風呂（温泉）に入ってきました。大浴場は神宮の森が見渡せ、露天風呂もあり、広々としてお湯はやさしく大変癒されました。本当はランチも食べた

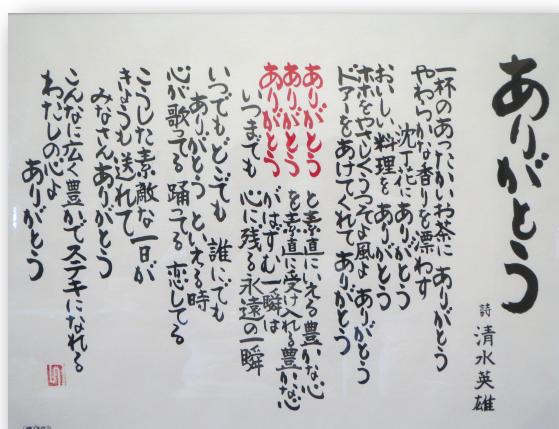
かったのですが、9月1日からオープンとのことで、次回へのお楽しみとなりました。

宿泊は色々なプランがあり、全客室に露天風呂が付いているそうです。旅館の隣には、陶器の市があり中部地方の焼き物（美濃焼、瀬戸焼、常滑焼、信楽焼、伊勢焼、萬古焼）が販売、展示しております（伊勢器市）。見て回るだけでも十分楽しく、時間が経つのを忘れるくらいでした。もちろん、焼き物、買いました。

場 所：近鉄伊勢市駅近く

入浴料：1,200円

今年は20年に一度の伊勢神宮式年遷宮の年です。「お宮参りは外宮から」といいます。外宮によられた際は、天然温泉でゆっくり癒されてみてはいかがでしょうか。



病院1階のレントゲン室横の壁に掛けられている額。患者さまからいただいたものですが、時折この額を当院に訪れた患者さまやご家族さまが熱心に御覧になっている姿を見かけます。清水英雄さんの書かれた「ありがとう」という詩の額です。

一杯のあたかいお茶にありがとう…という言葉から始まる詩。「ありがとう」を素直に心の底から発することができる時、人はお互い素敵な気持ちになれるのだと思います。そんな温かい気持ちにさせてくれる詩です。みなさまもお時間があれば御覧になってください。

夏は水虫警報発令中!!

— 水虫は治る —

水虫は白癬菌(はくせんきん)というカビの一種による感染症です。

水虫は梅雨の時期から増えはじめ、6~8月のジメジメした蒸し暑い時期に最も多くなります。

夏はプールなどに行く機会が増えるため、足ふきマットなどから感染することが多くなります。



足の水虫のタイプはさまざまです

◎趾間(しかん)型

- ・指の間（特に薬指と小指の間）にできやすい。
- ・カサカサしている乾燥型とジクジクしている湿潤型がある。
- ・かゆみがない場合もある。



◎小水疱(しょうすいほう)型

- ・足の裏や側面に小さな水ぶくれができる。
- ・かゆみがない場合もある。
- ・乾燥すると皮がむける。



◎角質増殖(かくしつぞうしょく)型

- ・かかとを中心足の裏の皮膚が厚くなる。
- ・ひび割れたり、白く粉をふいたようになる。
- ・かゆみが多い。



治療は抗真菌薬を使います

足の水虫は基本的には塗り薬で治療しますが、症状に応じて飲み薬を併用することもあります。

◎ぬり薬(外用薬)

ぬり薬にはクリーム剤、軟膏剤、液剤などの種類があり、症状に合わせて使い分けられます。

《効果的なぬり薬の使い方》

- 症状が治まっても白癬菌は生き続けていることがあるため、医師の指示に従い、根気よくぬり続けましょう。
- 白癬菌は症状のない場所にもひそんでいることが多いので、足の指と足の裏全体にぬりましょう。
- 入浴後にぬると、お薬が浸透しやすくて効果的です。

◎飲み薬(内服薬)

ぬり薬だけでは治りにくい角質増殖型や爪白癬（爪水虫）などでは、飲み薬が処方されることがあります。

水虫対策の3大ポイント

- ◎よく洗って清潔に…洗った後は水分をしっかりふき取り、良く乾燥させましょう。
- ◎足を蒸らさない…靴や靴下は通気性のよいものを履きましょう。
- ◎感染を予防する…床はこまめに掃除しましょう。足ふきマット、スリッパの共用はできるだけやめましょう。





おすすめの本 人生に悩む人よ 藤やん・うれしーの 悪むだけ損! / 藤村忠寿 嬉野雅道著
北海道のローカル番組ながら旅をメインとした様々な企画を行い「低予算」「低姿勢」「低カロリー」の「3低」をモットーに今や全国区となった俳優の大泉洋が出演していた伝説の番組『水曜どうでしょう』。

その製作に関わったディレクター二人が読者からの“お悩み”にそれぞれ独自の視点から回答する。そこに至るまでの話の回り道、余談が面白い。笑えるけれど、何故か心地よい味わい深さが感じられる。本音で語り合っているような雰囲気に包まれる中、私たちの心を軽くしてくれる“珠玉の表現”がちりばめられている。

悩みとは私たち誰しもが少なからず持っているものであり、二人の著者も、大いに悩まれ、その結果に得られた答えが「(独り悶々と) 悪むだけ損!」ということ。この本は、さまざまな悩みに出遭ったとき、どう考えたらいいのかのヒントをそっと示してくれる。

K.T.

毎日暑い日が続くと、手軽でおいしいそうめんが食卓に上がる日も多いのではないかと思います。そのそうめんを今流行りの塩麹と夏野菜のトマト、畑のバターと言われるほど栄養満点、美容にもいいアボカドを使ってとてもさっぱりサラダ感覚のそうめんのレシピです。（管理栄養士 和田つかさ）

Recipe no. 26 トマトとアボカドの塩麹(しおこうじ)だれそうめん



材料2人分	調理時間15分
そうめん	200g
★アボカド	1個
★トマト	大1個
★塩麹(しおこうじ)	大さじ2
★オリーブオイル	大さじ1
★レモン汁	大さじ2
黒胡椒	好みで

- ①そうめんを茹でて、冷水で洗ってぬめりをとり、しっかり水気を切る。
- ②ボールに★をすべて入れよく混ぜる。
- ③そうめんをお皿に盛りつけその上に②をかける。お好みで黒胡椒をかけてください。

※トマトやアボカドは冷蔵庫でキンキンに冷やしておくと美味しいです。

食べるときはお箸で豪快に混ぜてお召し上がりください♪

Recipe no. 27 なすとたまねぎツナポン酢サラダ



もう1品。
夏野菜のなすを使ったレシピ。なすは低たんぱく、低カロリーで栄養価はあまり高くありませんが、

体を冷やす効果があります。夏の火照った体に摂り入れたい食材です。

材料2人分	調理時間15分
なす	大1本～
たまねぎ	1/2個
ツナ缶	小1缶
ごま油	適量
ぽん酢	適量

①なすは1~2cmの角切り、水にさらしてアク抜き、たまねぎは薄切りにして水にさらしツナは油を切っておく。

②フライパンにごま油を敷き、なすに火が通りやわらかくなるまでしっかりと炒める。

③なすの粗熱が取れたら皿に盛り、たまねぎ、ツナをのせる。食べる前にポン酢をかけてどうぞ♪

※なすはたっぷりがオススメ！焼くと小さくなるので多すぎると思うくらいがちょうどいいです。

今の暑い時期は冷蔵庫で冷やしてからポン酢をかけて食べると最高です。



編集後記

いまだ収束しない東日本大震災後の被災地の状況。特に福島原発の後処理は一向に進展していない様です。避難されている方々の心中は計り知れないものがあるでしょう。人は誰かがミスを犯すとそれを非難したり、中傷したりするようになります。最近はマスコミを中心にその傾向が強くなっているような気がします。大事なことは、先ず、そこに起こっている悲惨な出来事を解決することなのでは....。

※45号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。