Number 47　第47号　　2013年12月20日発行

高木病院だより　TAKAGI HOSPITAL NEWS

今年は厳しい寒さが予想されます。うがい・手洗いを忘れず、お身体を大切に。
http://takagihp.jp/

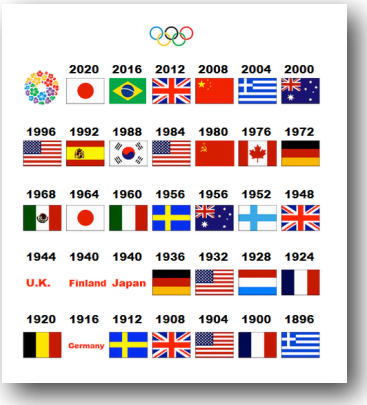
TAKAGI HOSPITAL

間もなく2013年も終わりを迎えようとしている師走。寒気日増しにつのり、冷え込みの厳しい季節となりました。

様々な出来事があったと思いますが、やはり2020年の第32回東京オリンピックおよび第16回パラリンピック競技大会招致は未来を明るく照らすニュースではないでしょうか。

49歳以下の国民にとっては初めての、50歳以上の方にとっては再びの東京開催。1964年の第18回東京オリンピックは、第12回東京オリンピックを予定していながら戦中戦後の波の中で実施に至らず、それから20年の時を経て開催された悲願のオリンピックだそうです。

2020年の東京オリンピックについても東日本大震災からの復興の一環としての役割を担い、宮城スタジアムの使用や三陸海岸の聖火リレーが予定されています。



開催までの道のりにおいて、景気の不安定さや東日本大震災をはじめとした大災害からの復興、スポーツ界においての暴力問題など私たちが向き合っていかなければならない課題もあります。

開催に向けた力が原動力となり、自信を持って2020年を迎えることができる日本になっていることに期待をしたいと思います。

敬老の日のお楽しみ会 …今年も笑顔がいっぱい

9月11日、3階デイルームにおいて恒例の『敬老の日のお楽しみ会』 が

行われました。最初に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。いつもながら素晴らしい演奏で、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。

引き続き中村照男さまに『オカリナ』の演奏と『マジック』を披露し

ていただきました。オカリナ演奏は年々上達しておられるようで、皆さま聞き入っておられました。マジックの腕前もかなりのもので、笑顔あふれるマジックショーを披露していただきました。

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、楽しいひとときを過ごしました。

体験学習…たくさん学びました

11月5日から8日までの4日間、鈴鹿市立神戸中学校の生徒さん4人が看護体験学習にやって来ました。当院の看護および介護指導者のもと、血

圧測定や検査など、患者さま役と看護師役に分かれて実際に測定した

り、救急車でのストレッチャーからのベッドへ患者さんの移動など、普段経験することができないことをたくさん体験していただきました。血圧測定の際には脈拍を聞き取ることが難しかったようですが、一生懸命取り組んでいました。また、入院中の患者さまと笑顔で語り合ったりしながら、看護師としての思いやりの心を感じ取ってもらえたようでした。全員が看護師を目指していると

のことで、この体験学習で学んだことが少しでもお役に立てればと思います。そして出来れば将来は高木病院の看護師に…。　　（文：田中

患者さまに寄り添い…「看(み)る」「護(まも)る」

11月14日、東京お台場にて行われた日本慢性期医療学会セミナーにおいて『遠隔モニタリングによる患者管理』という内容で、当院の北村看護師長が講演を行いました。

当院では現在、長期療養を必要とする医療度・看護度が高い重症患者さまを多く受け入れています。入院患者さまの内、約10％の方が人工呼吸器を装着され、70％の方に気管切開（気管に直接穴を開けカニューレを挿入すること）と酸素投与が行われています。

このような状況下では、患者さまの状態を常に観察することが重要となりますが、夜勤時間帯などスタッ

フの少ない中での看護・介護は、医療安全の面でも困難となっていました。そこで、現在当院では入院患者様の60％に『無線LANシステムテレメトリシステム』を導入し、患者さまの状態を24時間連続して把握しながら、寄り添う『看護・介護』を行っています。

リハビリ（理学療法士）実習生若杉さん…毎日楽しく頑張っています

11月18日よりリハビリ実習でお世話になっております東海医療科学専門学校理学療法科3年生の若杉恵理子

です。これまで4つの病院や施設で実習を経験してきたのですが、高木病院のスタッフの皆さまには実習生の

私にも優しく親しく接していただき、理学療法士の伊藤先生、南出先生にも様々なご指導を頂いて、実際に患者さまにたくさん触れるという貴重な経験をさせていただいています。前の実習先では毎日「早く実習終わらないかなぁ」と思っていましたが、今回は毎日が楽しく、逆に学校に戻りたくないくらいです。
私は学生ですが、間もなくアラフォーの一児の母です。理学療法士を目指したきっかけは、息子のため自分のため何か人と関わる仕事をしたいという少々自分勝手な想いからでした。しかし3年間の学習や実習を通して理学療法士のやりがいとその魅力を発見することができ、理想とする理学療法士を目指して楽しく学べています。自分の選択したリハビリプログラムが患者さまの今後を左右す

る責任ある仕事であり、患者さま一人一人の心身状態を理解し、心を通じ合い、患者さまが安心して治療に取り組める存在になりたいと思います。
そのためには、先ずは来年2月末の国家試験に合格しなければ…。そして次は実習生としてではなく理学療法士として皆さまにお目にかかれるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。

レントゲン室からのおはなし ～その壱～ CT編

放射線技師　柴田幸司

～　はじめに　～

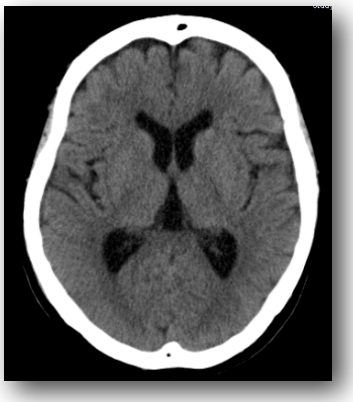
高木病院に新しいCT装置が導入されて約1年が経ちました。実際にCT検査を受けた方もいると思いますが、ほとんどの方はCT検査という言葉を聞いたことはあっても、実際には「CT検査って何をするの？」というような疑問をもっている方も少なくないと思います。そこでみなさんの疑問を少しでも解消するために、ここで簡単に説明させていただきます。

～　CT検査とは　～

CTの正式名称は、コンピュータ断層撮影（Computed Tomography）といわれ、X線を使い体の断面を撮影し、体の中の様子を調べることができます。

～　原理　～

原理は、ベッドを動かしながら、X線を発生させるX線管球と反対側にある検出器が、体の周囲を回転しながら撮影をします。（高木病院のCTは検出器が16個並んでいることから16列マルチスライスCTと言われています。）そして検出器で得られた情報をコンピュータで処理することで画像として表示されます。



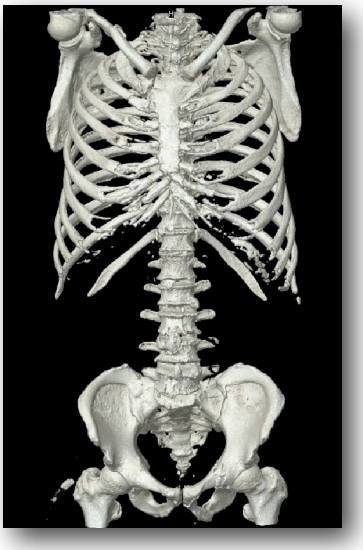
～　検査　～

検査はベッドに寝て、撮影の時に少し息を止めるだけで出来るので、おなかなどの広い範囲の検査も数分で終わります。

また、必要に応じて造影剤を血管に注射しながら撮影することで、より詳しく体の内の様子を検査することができます。

～　画像　～

撮影された情報をもとに、輪切りの断面だけでなく、自由な断面の画像を表示させることもできます。また、立体的な画像や見たい部分だけを表示させることでより正確に診断することができます。



～　問題点　～

CT検査は患者さんにとって良いことばかりではありません。CT検査に限らず放射線を使った検査では、常に被ばくの問題が生じます。放射線は人体にとって良いものではありません。

しかし、病気の診断・治療をするためにはCT検査を含めたX線検査は大事な検査です。CT検査の適応については主治医の判断により行われますので、安心して検査を受けてください。

おすすめCINEMA　『最強のふたり(Untouchable)』

2011年 フランス映画

2011年のフランス映画最大のヒットとなった作品です。
パリの豪邸に住む大富豪フィリップ。事故で首から下が麻痺したフィリップは自身の介護者選びの面接でスラム街出身の無職の黒人青年ドリスに出会います。他人からの同情にウンザリしていたフィリップは、不採用の証明書でもらえる失業手当だけが目的のドリスを採用することにします。 何もかもが正反対のふたり。 その日から相入れないふたつの世界の衝突が始まります。クラシックとヒップホップ、高級スーツとスウェット上下、文学的な会話と下ネタ。しかし、ふたりとも偽善を憎み本音で生きる姿勢は同じだったのです。互いを受け入れ始めたふたりの毎日は、ワクワクする冒険に変わり、ユーモアに富んだ最強の友情が生まれていきます。
感動もの映画にありがちな「泣かせ」演出はありません。そして、実話がベースなだけに、特別にドラマチックな展開がある訳でも無く、奇跡もどんでん返しも無く主役2人の日常を淡々と描いています。
ハリウッド映画の様な派手な演出や大袈裟な音楽も無く、全体をコメディタッチであっさりと描きつつ、爽やかな感動と余韻を残してくれる、そんな作品でした。
　人生はこんなにも予測不可能で、こんなにも垣根がなく、こんなにも心が躍り、こんなにも笑えて、最後に涙が…じわりとあふれる映画です。　　K.T.

大根の消化酵素が胃腸の調子を整える

大根は寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニュ―に欠かせない素材となっています。大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素が多く含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。また、大根の辛み成分には胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっても心強い味方です。
　大根の栄養素として豊富なビタミンCは表面の皮のほうが中心部より2倍も多く含まれているので、きれいに洗って皮ごと食べることをオススメします。
　私の場合、歯ごたえがあるので、皮の部分だけをきんぴらにしたりします。茎や葉の部分も栄養豊富です。葉つきを手に入れた際は葉も捨てずに、汁ものの実や炒め物などに入れてもおいしいですよ！（管理栄養士　中原つかさ）

Recipe no. 28　ぶり大根（1人分 275kcal）

材料4人分	調理時間30分
ぶり	4切
大根	1/4本
☆しょうゆ	大さじ4
☆みりん	大さじ2
☆はちみつor砂糖	大さじ4
☆水or料理酒	50cc

①ぶりに熱湯をかけ臭み取りをする。
大根を切りやわらかくなるまで煮る。（→米のとぎ汁で煮てもよし。水、分量外）
②☆の調味料を鍋に入れ、混ぜながら煮立たす。
③鍋にぶりの皮のほうを下向きに入れ、5分ほど煮込み、ひっくり返して、さらに5分ほど煮込む。
④火が通ったら大根を入れてタレを絡めるように5分ほど煮込む、タレをぶりと大根にスプーンで何度かかけ、とろーりしてきたら完成。
　そのまま置いておくと味が染みていい色に！

※ワンポイントアドバイス

大根保存のコツ

　茎や葉をつけたまま保存すると、大根の水分が茎や葉に吸われ、みずみずしさを失いがちになります。購入後は茎をすぐに落とし、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ保存して下さい。

編集後記

来年(2014年)は2月にロシアのソチで冬季オリンピックが、6月にはブラジルでサッカーのFIFAワールドカップが開催されます。選手たちが真剣に競技に打ち込む姿は、常に私たちに感動と興奮を与えてくれます。皆さん、応援する選手は誰ですか？
個人的には…真央ちゃん…頑張って欲しいです。でも、余計なプレッシャーは掛けたくないですよね。日本という国はその辺りがとても下手ですから…。静かに、興奮を心に秘めながら見守りたいものです。

※46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。