

## 高木病院だより

## TAKAGI HOSPITAL NEWS



すがすがしい陽春の太陽をあびて、大きく背伸びをしてみてください。

<http://takagihp.jp/>



春風に吹かれ、桜の樹も若葉を揺する今日この頃。  
入学シーズンとなり、そこ此処に初々しい新入生の姿をみかける季節となりました。

ほんの少し昔の話ですが(˘;)・・・私自身の大学の入学式、敷地内の桜並木をこれからの未来に胸ふくらませながら歩いたことをこの季節になると思い出します。



桜の花の命は短く、満開に咲き誇るのはせいぜい一週間程度ですが、毎年欠かすことなくあふれんばかりの花を咲かせる、はかなくも強い生命力が、より一層桜の美しさを際立たせます。しかし、興味本位だけで花見に押し寄せた大勢の人に根元を踏みつけられて根の成長が妨げられたり、絡まった枝や枯れた枝を手入れせずにほっておいたりすると、病気にかかってしまい、花を咲かせることが出来なくなるそうで、日々の丁寧な関わりと訪れる人々の思いやりがあってこそその美しさがそこに存在しています。

新入生の初々しい姿は満開に咲き誇る桜と重なり、大変微笑ましいものですが、彼らがこの先ずっと花を咲かせ続けるためには、私たち大人が思いやりを持って見守り育てていくことが大切であり、桜の花に対するそれと相通じるものがあるのかもしれない。

## たのしいお花見

4月9日、当院2階デイルームにおいて恒例の『お花見お楽しみ会』が行われました。

花いっぱいのできる飾り付け、テーブルの上に置かれた桜や色とりどりの花で飾られた花瓶、そして、窓から眺める中庭の満開の桜から風に舞う花吹雪が参加した皆さまの目を楽しませていました。

患者さまご家族の中村さまによる恒例のオカリナ演奏とマジックショーが行われ、その腕前に大きな拍手が送られていました。また、今回初参加の菅谷さまが『皿回し』の特技



を披露され、患者さまも一緒になって皿回しを楽しまれました。

その後は介護職員のダンスや『春の歌』の合唱などが行われ、参加者全員で楽しいひと時を過ごしました。



## ♣ 桜…大きくなりました ♣

今年は冬が寒かったせいか3月末になって当院中庭の桜にようやく花が咲き始めました。4月に入って気温の上昇と共に4月3日にはほぼ満開となりました。



当院が現在の場所に移転した1998年12月、その時に植えた小さな桜の木は今では2階の病室窓の高さに届くほどに大きく育ちました。

この桜は、当院の豊田事務長が移転の際、「どうしても中庭に桜の木を植えたい」というたつての希望から、日当たりの良い中庭の真ん中にかわいい1本の桜の木が植えられたのでした。桜は周りに水気があり、日当たりの良い場所を好むとのことで、当院の桜の木も直ぐそばに田んぼがあり非常に良い場所にあるそうです。



しかし、最初の数年はなかなか大きくならず、桜の花もちらほら咲くばかりで、心許ない様子でした。その後、造園屋さんの丁寧な手入れにより、ぐんぐん大きくなり現在の元気な姿となりました。

## これからよろしくお願ひします



内山君 と 石黒君

本年4月から事務職員として石黒雄斗さん、内山貴弘さんの両名を新しく迎えました。

石黒さんから新人としての抱負を述べてもらいました。『4月1日から事務で働くことになりました石黒雄斗と申します。よろしくお願ひいたします。』

初めての事ばかりで不安と緊張がありますが同時にこうして社会人としての第一歩を迎えることが出来た

ことを大変嬉しく誇りに感じております。

一日でも早く仕事を覚え先輩方の役に立てるよう努力していきます。

また皆さんにも自分の顔と名前を覚えて頂けるよう頑張りたいと思います。

何かとご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますのでどうかご指導のほどよろしくお願ひ申し上げます。』

## 情熱大陸 その十 川村・上田

### \*多肉ちゃん\*

最近、事務所ロビーの片隅に、ちょこんと置かれている、かわいい寄せ植えを見つけました。



これらは、多肉植物と呼ばれ、数年前から静かなブームとなっています。アンティークな色調で、インテリアとして、どんな場所にもセン

ス良く飾ることが出来、何よりもそのぷっくりとしたかわいいフォルムや艶にたまらなく癒されることから『多肉ちゃん』と呼ばれ、親しまれてきています。

そう、外来診察室の院長のコーナーに鎮座しているあの子たちもそうですよね。



『多肉ちゃん』は、春と秋に活発に成長するので、土が乾いたらたっぷりと水をあげますが、夏と冬はほ

とんど水をあげなくても大丈夫。

楽ちゃんなのに、紅葉や、突如立派な花が咲いたりするので、その魅力にハマった多肉女子や多肉男子も増えています。並べて楽しむだけでも絵になりますが、やはり寄せ植えを自分で作ってみるのが楽しいでしょう。

100円均一やホームセンターで、手頃な価格で入手できる『多肉ちゃん』たちは、育てやすいものが多いので、使わなくなったカップやグラス、空き缶などにケーキを飾るようにピンセットで色とりどりの『多肉ちゃん』たちを植え付けていくと、どんな風にもアレンジでき、個性的な世界が自在に広がって、とても癒されるんですよ。



### ～ はじめに ～

X線検査と聞くと何だか怖いイメージを持たれる方もいると思います。「X線検査って何をやるの？ X線検査を受けても大丈夫？」というような検査に対する不安を抱いている方も少なくないと思います。今回は、みなさんの不安を少しでも解消すべく、またX線に対する正しい知識と理解を持ってもらうために簡単に説明させていただきます。

### ～ X線の歴史 ～

X線はドイツの科学者、レントゲン博士が1895年に発見したもので、目に見えない光、不可思議光線ということで「X線」、または発見者の名前を取って「レントゲン線」と呼ばれています。

### ～ X線とは？ ～

放射線の仲間であるX線は電波や光、または紫外線などと同じ電磁波であり、その違いは波長の長さです。従って電波や光と同様に体や空間に残ることはありません。

### ～ 放射線と放射能 ～

放射線を放出する能力のことを放射能といいます。またこの能力を持つ物質を放射性物質といいます。これを電球に例えると、電球は光を放出するので、電球には放射能があると言い、光が放射線、電球自身が放射性物質ということになります。ニュースなどで放射性物質を放射能と言うこともありますが、これは正しい使い方ではないのです。

### ～ 身近にある放射線 ～

私たちは大昔より自然界からの放射線を受けています。宇宙からは宇宙線と呼ばれる放射線が絶えず降り注ぎ、飛行機などで高い所に行けばそれだけ宇宙線の量も多くなります。また地面や建物、食べ物といったものに

も天然の放射性物質が含まれており、そこから放射線が出ています。つまり、私たちは放射線に囲まれて暮らしていることとなります。

### ～ Q & A ～

Q 何度もX線検査を受けていますが、大丈夫ですか？

A 大丈夫です。

病気の診断・治療をするためにはX線検査は大事な検査です。1回に受ける放射線の量はごくわずかですので心配はいりません。また人には回復現象（細胞や組織には放射線による損傷を回復する能力）があります。

Q 毎年、胃や胸部の検診を受けていますが、大丈夫ですか？

A 大丈夫です。

生活習慣病は、早期発見をすれば100%近く治癒することも可能です。そのため40歳を過ぎたら、毎年定期的に繰り返し受診することで病気の早期発見に役立ちます。検診での放射線量は胸部で約0.3mSv、胃で約4mSvであり、心配する線量ではありません。検診は病気の早期発見・予防の観点から重要な検査であり、心配せずに受診してください。

Q 放射線を受けると奇形児が生まれる心配はありませんか？

A 通常の生活をしているだけでは放射線による奇形児の心配はありません。

放射線を受けなくても遺伝的影響はあります。新生児の約3%は何らかの遺伝的影響をもった子供が生まれています。欧米先進国では約7%程度あるともいわれています。これらは、化学薬品および公害などの有害因子によるものです。

Q 小児のX線検査は心配ありませんか？

A 心配はほとんどありません。

小児の体は大人にくらべ放射線の影響を受けやすいですが、小児のX線検査の場合、必要な部分を出来るだけ少ない線量で撮影し、最大限の情報を提供する努力をしています。

X線検査の適応は、被ばくするリスクより検査により得られるメリットが大きい場合にのみ限定されているので、安心して検査を受けてください。

## おすすめCINEMA

### 『世界にひとつのプレイブック Silver Linings

Playbook』 2012年 アメリカ映画



躁鬱(そううつ)病を患いながら、妻の浮気が原因で心のバランスを崩し、すべてを失くしたパット。心をコントロールすることが出来ず、すぐに感情をぶちまけてしまう。今は実家で両親と暮らしながら社会復帰を目指してリハビリ中。 そんな時出会ったのが、近所に住むティファ

ニー。愛らしい姿からは想像もつかない、過激な発言と突飛な行動を繰り返す彼女に、振り回されるパット。実は彼女も事故で夫を亡くし、心に傷を抱えていた。ティファニーは立ち直るためにダンスコンテストへの出場を決意し、パットを強引にパートナーに任命する。

人生の希望の光を取り戻すための、ふたりの挑戦が始まった。ゲン担ぎが大好きなパットの父親役ロバート・デニロがいぶし銀の演技を見せます。

非常に軽快なテンポで進み、ラストは感動的で爽やかな締めくくり。

※ちなみにティファニー役のジェニファー・ローレンスがアカデミー賞主演女優賞を受賞しました(^).....K.T.

## 今が、旬！！ブロッコリー

暖かくなってきた今の時期、スーパーでは地元産の『ブロッコリー』がたくさん売られていませんか!? ブロッコリーはキャベツの仲間で、冬から早春にかけて一番甘みが増し、大変栄養的にも優れた野菜です。

ところで... 『茎』、食べていますか? ブロッコリーは蕾(つぼみ)だけを食べる野菜と思われがちですが、茎も食べることのできる、捨てることなしの野菜です。実は、『茎』のほうが蕾の部分よりも、ビタミンC、カロテンが豊富です。また、蕾の部分と同様の栄養成分と食物繊維も含まれています。茎の表面の硬い皮を少し厚めに切り落とすと、中心は味が良いためポイルや、炒め物で美味しく食べることができます。カレーやシチューでは、そのままでも煮込むとやわらかくなります。細かく切ってポテトサラダなどに和えても彩豊かになりますね。

(管理栄養士 中原つかさ)

### Recipe no. 29 カルボナーラ風ブロッコリー (1人分 228kcal)

材料 2人分 調理時間20分	
ブロッコリー	1/2株
ベーコン	2枚
〇たまご	2個

〇牛乳	100ml
〇粉チーズ	大さじ4
〇塩 こしょう	適量
黒こしょう	お好みで



①ブロッコリーは小房に分け、好みの硬さに塩ゆでし、しっかり水気をきる。ベーコンは1cm幅くらいに切る。

②〇を混ぜ合わせておく。

③フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーを入れてさっと炒める。

④混ぜ合わせた〇をいれぐるぐるっと混ぜたら火を消して余熱で火を通す。

⑤器に盛り、黒こしょうをお好みの量かけてできあがり。

### ※ワンポイントアドバイス

茹でたブロッコリーは水にさらさずにざるに上げて冷ます。水にさらすと小さなつぼみに中に水を含んで、食べるときに水っぽくなってしまいます。

## 編集後記



ソチで開催された冬季オリンピックでは、数々のドラマが生まれました。女子スキージャンプの高梨沙羅選手、追い風の不運も重なり本来の力を発揮できず4位となりましたが、言い訳をしないその姿に彼女の本当の強さを感じました。モーグルの上村愛子選手、オリンピックに挑戦し続けることの難しさとそのすばらしさを教えてくれました。男子スキージャンプの葛西紀明選手、いくつになっても格好いい男の姿を見せてくれました。そして、女子フィギュアスケートの浅田真央選手、彼女に言葉はいらないと思います。世界中の誰もが感動した素晴らしい演技でした。 それでは、4年後の平昌(ピョンチャン)オリンピックでのドラマに期待して....

※47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。

