

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



暑い夏がやってきます。熱中症対策はお早めに。

<http://takagihp.jp/>



約半年ぶりの『高木病院だより』の発刊となりました。4月の予定が伸びに伸びてしまい大変永らくお待たせいたしました。さて、今年の梅雨は例年になく雨が多く、各地で水害が発生しています。台風も早い時期から発生しており、自然の力の大きさを感じる今日この頃です。皆さまはお元気で過ごしてはいかがでしょうか。FIFA女子ワールドカップ



では我々がサッカー日本女子代表『なでしこジャパン』が大活躍を見せ、決勝進出を果たしました。結果はアメリカに2対5で破れ、惜しくも準優勝となりましたが、応援する人全てに夢と感動を与えてくれたことと思いま

す。ワールドカップ2連覇の夢には届きませんでした。悔いなく全力を出し切り、最後まで戦い抜いた彼女たちに大きな拍手を送りたいと思います。

♣5月12日は看護の日♣

看護の日



5月12日は
看護の日です。

看護の心を
みんなの心に

看護の日とは、国民の間に看護の心・助け合いの心が育つようナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。

高木病院では、微力ながら、地域の皆さまに少しでも広く知っていただき、社会全体で考えていくきっかけになればと毎年行っております。

ご来院された外来患者さま、入院患者さまに恒

例のティッシュをプレゼントさせていただいたところ、『今年もありがとう!』『看護の日なんやね』などの嬉しいお

声が聞け、少しずつですが地域に浸透してきている喜びを実感いたしました。

『継続は力なり』…これからも寄り添う暖かい看護の心を持って、助け合う気持ち伝え、皆さまの喜ぶお顔を楽しく続けて行きたいと思えます。

(看護助手：広瀬、草川)



◆◆◆願いをこめて◆◆◆

模様でしたが、皆さまの願いは天に届いたことと思います。



6月下旬から院内各所に恒例の七夕飾りが置かれました。

入院患者さま、ご家族さま、ご来院の方に願い事をお書きいただき短冊をくくりつけていただきました。

今年は雨の日が多く、7月7日の七夕の日もあいにくの雨



◆ 院内感染対策は手洗い（手指衛生）から ◆

院内感染とは病院内で発生した感染症が入院患者さま、ご家族さま、病院スタッフ等の中で伝播（でんぱ）する（広がる）ことを言います。例えばインフルエンザなどがそれにあたります。

このような院内感染を予防するためには患者さまから患者さまへ、あるいは医療スタッフから患者さまへの感染源の伝播を断ち切ることが重要な課題となります。



感染対策の基本を『標準予防策』といますが、この中で最も重要なのが『手洗い（手指衛生）』です。薬用石けんと流水による手洗いを十分行った後、水気を残さないようペーパータオルで拭き取ることが大切です。



当院では院内感染対策委員会および感染防止対策チーム（ICT）を設置し、院内感染防止に努めております。大切なご患者さまを院内感染から守るために今後も当院の院内感染防止対策にご協力のほどよろしくお願いいたします。

♠ テーブルヤシのお花 ♠



ここで観葉植物のお話を…。テーブルヤシは比較的育てやすい観葉植物です。順調に育つと3年程で『花』が咲きます（写真）。春先から細い枝のようなものが生えてきて、黄色い小粒のかわいらしい

花を咲かせます。2～3週間程度で枯れてしまいますが、その後は毎年咲くとのこと。

英語で園芸上手な人のことを『have green fingers（緑の指を持つ）』と言います。



語源は、親指が緑色になるくらいに植物をいじっているとところから来ているそうです。

植物は語りかけながら、一生懸命世話をすれば、それに答えて元気に

育ってくれるということなのでしょう。

脂質異常症（高脂血症）



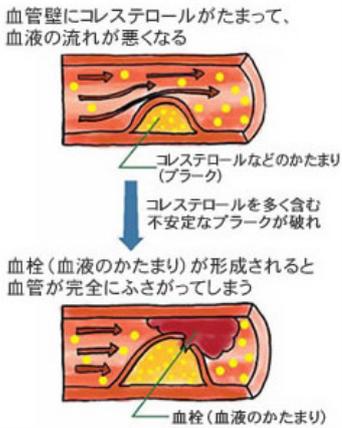
～ 脂質異常症とは？ ～

「脂質異常症」はこれまで「高脂血症」と呼ばれていましたが、動脈硬化学会のガイドライン改訂に伴い診断名が変更になりました。

脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が過剰な状態またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態をいいます。

その中でも動脈硬化と関連が深いのはLDLコレステロールです。LDLコレステロールが必要以上に存在すると血管にコレステロールが蓄積され動脈硬化を起こし、放置しておくと血管が狭くなったり詰まったりします。これが心臓で起こると狭心症や心筋梗塞になり、脳で起こると脳梗塞

動脈硬化が進行すると・・・



になり、突然死に至ることもあります。

血液中のLDLコレステロールを下げるためには、食事療法、運動療法、薬物療法をバランスよく行うことが重要です。

～ 血中脂質の種類 ～

総コレステロール	血液中のすべてのコレステロール
LDL（悪玉）コレステロール	肝臓から身体の組織などにコレステロールを運ぶ役目があります
HDL（善玉）コレステロール	余分なコレステロールを身体組織から回収する働きがあります
トリグリセライド（中性脂肪）	エネルギーとなります。食後は高くなります

～ 脂質異常症の診断基準（空腹時の値） ～

意外と知らない自分のコレステロール値。これまでの健康診断結果を見直してみましよう。

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dl	境界域高コレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低LDLコレステロール血症
トリグリセライド（中性脂肪）	150mg/dl以上	高トリグリセライド血症

～ 脂質異常症を予防・改善する食事 ～

脂質異常症の予防・改善にはバランスのよい食事が大切です。まずは食生活の改善から始めましょう。

運動と組み合わせれば3か月でLDLコレステロールを10%程度減らす効果が期待できます。

コレステロールの多い食品・外食メニュー

卵黄、魚の卵（たらこ・いくらなど）、内臓類（レバー）、小魚類（ししゃも・しらす干し）、肉の脂身、ベーコン、バター、生クリーム

親子丼、いくら丼、海鮮丼、うな重、オムレツ、レバニラ炒め

エビフライ、エビチリソース、カニ玉、豚角煮、ピザ

食物繊維の多い食品

野菜類（ほうれん草・ブロッコリー・オクラ・ピーマン・枝豆）、切り干し大根、きのこ類・きくらげ、海藻類（のり・かんてん）、納豆、大豆、いりごま、こんにゃく

～ 日常生活を見直しましょう ～

脂質異常症の予防・改善には食生活だけでなく日常生活全般を見直すことが大切です。

運動はトリグリセライド（中性脂肪）を低下させ、HDLコレステロールを上昇させる働きがあります。短時間でも毎日続けたほうが、効果があります。運動の効果が現れるまでには数ヶ月かかります。気長に続けましょう。

運動療法

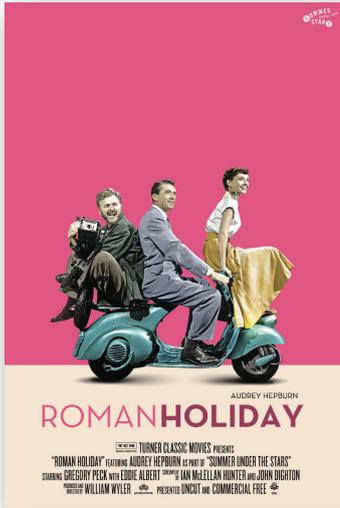
無理のない軽度の運動

1日30分以上（できれば毎日） 週180分以上

☆おすすめCINEMA☆

『ローマの休日 - Roman Holiday』

1953年 アメリカ映画



大スター、オードリー・ヘップバーンが誕生した記念すべき作品。

ヨーロッパ旅行中のアン王女が、付き人の目を盗んで、ローマの街に1人とび出す。そして、そこで知り合った新聞記者と恋に落ちる。

身分を隠したまま、新聞記者の彼とデートするアン王女。その生き生きとした表情、キュートなふるまい…プリンセス演

じるオードリー・ヘップバーンのすべてがチャーミング。

スペイン広場でアイスクリームを食べるシーン、ベスパの2人乗りなど、数々の名場面を生みました。身分違いの恋をせつなく描いたストーリーに影響を受けたと思われる映画がこの後数多く作られました。

新聞記者を演じるのは、グレゴリー・ペック。監督はウィリアム・ワイラー。オードリー・ヘップバーンは本作で、アカデミー主演女優賞を受賞しました。

ラストシーンのアン王女（オードリー・ヘップバーン）のセリフ… “By all means, Rome. I will cherish my visit here in memory, as long as I live.”（なんといってもローマです。私はここを訪れた思い出を一生大切にすることでしょう。）と発言する人間らしさ…感動的な名場面です。

報われない愛、ハッピーエンドでなくても、それでも続いて行く人生があり、それに立ち向かっていくことの大切さを、この映画は教えてくれます。 K.T.

夏野菜 ～栄養補給と同時に彩りも豊かに～
—管理栄養士 中原つかさ—

私事ではございますが…。プランター菜園を始めてみました。GW前に植えた苗がどんどん大きくなり、初！ミニ

トマトが収穫できました。枝豆も収穫できるくらいに膨らんでいます。別で畑をしている母が、気がつけば肥料を与えてくれたり、頑丈に支柱を立ててくれたり。そのおかげで、興味本位で始めた私の菜園にもいろいろな夏野菜が収穫できそうです。



代表的な夏野菜には、きゅうり、ピーマン、ゴーヤ、なす、トウモロコシなどがあります。濃い、はっきりとした

色の野菜が特徴といえます。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効果は、夏にぴったりと言えます。次のレシピは暑い夏でも、野菜をさっぱり食べられる『ピクルス』です。

Recipe no.32 お好み野菜でピクルス

材 料 (1回分)	
酢	1カップ (200ml)
水	2カップ400ml)
砂糖	70g
塩	大さじ1
粒コショウ	5粒 お好みで
唐辛子 (種を抜いて)	1本
野菜	お好きなものを

※オススメの野菜 きゅうり にんじん だいこん ミニトマト パプリカ セロリ カリフラワー など

※漬けこむピンは煮沸するなどして、清潔なものを使ってください。

※ふたのしっかり閉まる容器でもOKです。

1. 野菜は洗い、カットします。ピンにいれるなら棒状にカットすると取り出しやすいです。
2. 野菜以外の材料をお鍋に入れ、一度火にかけ冷まします。
3. ピンに切った野菜を入れ、冷めたピクルス液を注ぎ、フタを閉めます。
4. 冷蔵庫で一晩漬けこめばできあがり。



※50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。

Star Wars Episode VII / The Force Awakens...coming in Dec. 12th 2015 !