

# 高木病院だより

# TAKAGI HOSPITAL NEWS



まだまだインフルエンザに要注意。

<http://takagihp.jp/>



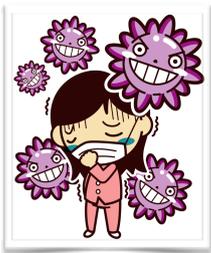
あの日から5年が経ちました…。

鈴鹿に住む私たちにとって、遠く離れた東北の地に想いを馳せるしかなく、被災された方々に対して、ただ祈り、思い続けること、それが被災を免れた私たちに来る唯一の方法なのかも知れません。

そして再び九州で大地震が発生しました。この国に住む私たちにとって、地震は避けられない出来事となってきました。まだ、5年しか経っていないのにまた起こってしまった大規模災害。この後も安心できる状況は少しもありません。高速道路や新幹線…この美しい日本を守るためには、これ以上無駄な開発は考え直さなければいけない時期に来たのではないかと思います。

今、美しい日本が悲しんでいます。

## ❀ 今シーズンのインフルエンザ流行を振り返って ❀



2016年2月中旬、厚生労働省が、全国のインフルエンザ患者数が警報レベルを超えたと発表しました。各都道府県でも、次々に警報が出されました。

例年であれば、12～2月に流行の猛威を振るうインフルエンザですが、今シーズンは、暖冬の影響で遅い時期の流行となりました。

今シーズン検出されているウイルスは、『A型（香港型 H3N2、ソ連型 H1N1）』と『B型』で、A型（香港型 H3N2）が約2割、A型（ソ連型 H1N1）が約5割、B型が約3割といった傾向になっています。

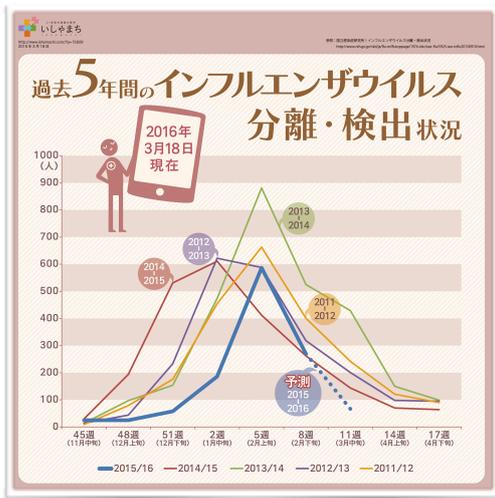
これまでのインフルエンザ予防接種はA型2種類、B型1種類の計3種類（株）に対するワクチンでしたが、2015-2016シーズンはB型が1種類増えて計4種類（株）のワクチン株が含まれた『4価型ワクチン：A型（H3N2、H1N1）、B型（山形系統、ビクトリア系統）』が採用されました。

2月中旬頃より流行が始まり、前半は例年通りA型が、3月に入り、流行のピークを超え、その後やや遅れてB型の流行時期となりました。4月に入っても、まだB型の患者さんが来院されておりました。

従って、今シーズン流行したウイルスの3種類に対応していますので、予防接種をされた方は効果があったと考えられます。

通常、インフルエンザワクチンの効果期間は、個人差はありますが、接種後『2週間～5か月程度』あるとされています。その効果は接種後次第に弱まり、約5か月後には半減するとされています。

従って、今シーズンのような遅い流行を迎える場合は、年が明けた1～2月頃に、もう1回接種（追加接種）しておく効果が期待できる可能性があります。



## ◆ 永年勤続表彰が行われました ◆

### — 医事長 田中利彦 —

出会いあり別れありの春、当院では毎年4月の朝礼で、永年勤続表彰（勤続10年、20年）を行っています。

今年は10年勤続者2名と20年勤続者1名の表彰を行いました。



表彰者にはスタッフからの盛大な拍手と賞状および記念品等が贈られました…10年と20年では少し差がついておりますが（笑）。

医療施設や介護施設では、看護師、介護士不足と言われております。このような社会状況の中で永年勤続表彰が出来ることを大変嬉しく思います。



これからも当院は、ワークライフバランスを考えた働きやすい職場環境を整え、このような永年勤続者を毎年表彰できるように努力して行きたいと思っております。

## ☆ 成長しました ☆

### — 事務 石黒雄斗 —



平成26年度に入社し、早いもので2年が経ちました。

院長、副院長、事務長、及びスタッフの皆さまにご指導頂きながら、これまで仕事に取り組んで参りました。

事務的な様々な問題、課題と実績そして成果について、これまでは一人の従業員としてしか関わっていなかったのですが、2年経過し、ストレスチェックシステム等を任せて頂いたことにより、仕事に対して意識向上が出来、改めてこの病院の素晴らしさを知る事が出来ました。その一員となれていることに身の引き締まる思いがします。

今後は一層努力し、自分らしさを忘れない志を持って、高木病院の発展のために精励いたします。

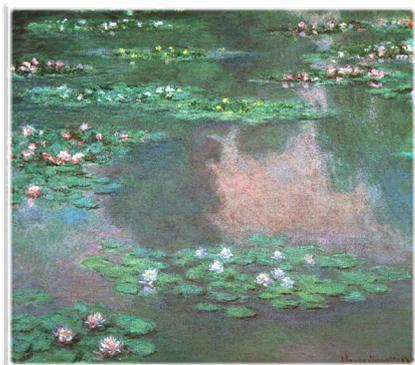
これからもどうぞご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

## ♠ モネの池 ♠

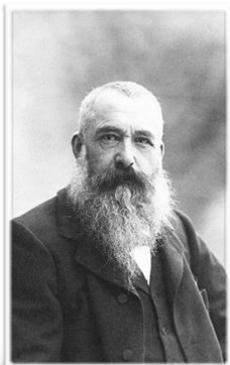
鎌倉時代から日本刀の鍛冶（かじ）で有名な岐阜県関市。関鍛冶とも言われ、数々の名刀を生んだ地として知られています。その岐阜県関市に最近有名になっている池があるのをご存知でしょうか。有名なのに名前はない。でも、その美しさから『モネの池』と呼ばれています。



フランスの印象画家『クロード・モネ』の絵画『睡蓮（すいれん）』にそっくりなことからそう呼ばれている水の澄んだ美しい池です。



— 睡蓮（すいれん） クロード・モネ作 —



— クロード・モネ —



場所は、岐阜県関市板取にある『根道神社』の鳥居の横にあります。今や関市の観光名所となった『モネの池』、皆さまも一度訪れてみてはいかがでしょうか。

追伸：関市のブランド『関の刃物』のPR目的に作成されたPRムービー『もしものハナシ』、ちょっと面白いので、興味のある方は、YouTubeでどうぞ…。

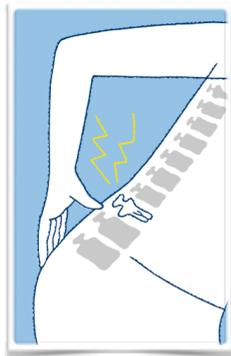


# 骨粗しょう症



## ～ その症状、本当に年齢のせい？ ～

「最近、背中が曲がってきた…」 「背が縮んだ気がする…」 「腰が痛い…」 でもそれは、歳をとったせい。そう思っていないか？



これらの症状は、単なる加齢のせいではないかもしれません。いくつか原因が考えられますが、骨粗しょう症など、深刻な病気が隠れている可能性があります。

骨粗しょう症による骨折が起ると、腰の痛みを感じる方もいますがそうでない場合もあるので、気づかずに過ごしている方がとても多いのです。

## ～ 骨粗しょう症で「いつのまにか骨折」！ ～

骨粗しょう症は骨がスカスカになる病気です。骨がスカスカになると、荷物を持ち上げる、尻もちをつくなどちょっとしたことで背骨がつぶれてしまうことがあります（背骨の骨折）。

これを読んでいるあなた、「転んだりしていないし、痛みはないから大丈夫。そんな大げさな病気じゃない」と思っていないですか？

骨粗しょう症によって骨がスカスカになると、自分の体重に背骨が耐え切れず、気づかないうちに背骨がつぶれて「いつのまにか骨折」してしまうことがあります。



## ～ 骨粗しょう症で「いつのまにか骨折」！ ～

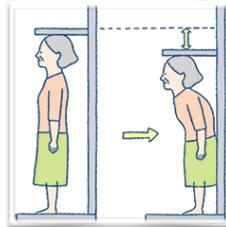
背骨（椎体）の骨折は、次のような症状を引き起こすこともあります。これらの症状は、肉体的・精神的な負担となり、日常生活に影響を及ぼすことがあります。



●痛み  
骨折そのものや、背骨の変形による筋肉への負担が原因で、腰や背中が痛むことがあります。



●背中が曲がる  
背骨が圧迫骨折することで変形し、背中が曲がっていきます。



●身長が低下  
2cm以上の身長低下は背骨が骨折している可能性が考えられます。



●内臓の機能不全  
腰が曲がってくると内臓が圧迫され、逆流性食道炎や食欲不振、息苦しさ、便秘といった症状があらわれます。

## ～ 骨折で介護！ ～

骨折は自分が痛くなるだけではありません。特に、脚の付け根の骨を骨折すると、多くの場合手術を行いますので、手術後は長期間の安静が必要となり、「寝たきり」になる可能性が高まります。

寝たきりになると、今まで自分でできていたことが困難になり、「うつ病」や「認知症」を患うリスクが高まるだけでなく、あなたのご家族にとっても大きな負担となるのです。



介護が必要となる8人に1人は「骨折、転倒」が原因となっています。

骨粗しょう症になると、骨折する確率が高まり、寝たきりになることも…。自分が骨粗しょう症であるかどうか専門の医療

機関で確認してみましょう。



## ☆おすすめCINEMA☆

### 『6才のボクが、大人になるまで。 Boyhood』

2014年 アメリカ映画



12年かけて同じ俳優が同じ役を演じ続け、撮り続けた唯一無二の映画。12年間の家族の、大切な一瞬、大切な時間…少年時代から大人に向かう息子、母親であることについての喜びと痛み、そして、いい親になろうとすることで子どもと共に成長する父親。

誰かに感情移入して観るうちに、まるで彼らが自分の身近な家族のようになり、見守り続けてしまう

映画…監督はリチャード・リンクレイター。

父親メイソン（イーサン・ホーク）と母親オリヴィア（パトリシア・アークエット）が離婚後に、息子であるメイソ

ン・ジュニア（エラー・コルトレーン）を12年間（6歳～18歳）にわたって育てる中で、その関係が変化していく様子を描いている。

撮影は、2002年の夏から2013年の10月まで12年間を通して断続的に行われた。165分という長い時間で描かれるのは、少年の成長、友情、恋愛、家族…人生で観客誰もが経験した懐かしくて愛おしい瞬間の一つ一つが画面に映し出されていく。

子供たちの遊ぶゲーム機や携帯電話、そして子供たち自身が変化していく姿はスリリングで、刺激的。

中でもイーサンホーク演じるメイソンの父親の存在が非常に大きいと感じられる。所々大事な局面で描かれる父親と息子の関係性はやはり離れていても大切な親子の大切さを必然的に感じてしまう。

観終わった後、もう一度この作品を考え直した時、自分の人生がどう過ぎていったか、思い返してしまうような映画であった。 K.T.

## 春、潮干狩りシーズンの訪れ！

— 管理栄養士 中原つかさ —



少しずつ暖かな陽気が続くようになってきました。水温む春、天気の良い日は身近なレジャー、潮干狩りなんていかがでしょうか。三重県はあさりの漁獲量が、愛知県に次いで2位なのはご存知でしょうか？ 伊勢湾の栄養をたっぷり吸収した春の海の味覚を堪能でき

るなんて身近な贅沢ですね！

あさりには、鉄分、ビタミンB12が豊富で、貧血の予防、肝臓の機能を強化したりする効果があります。タウリンも豊富でコレステロール、血圧を下げる効果もあり、生活習慣病の予防も期待できます。

## Recipe no.34 【あさりとキャベツのレンジ蒸し】

材料（4人分） 171kcal（1人分）	
調理時間	約15分（※あさりの塩抜き時間を除く）
あさり	400g
キャベツ	300g
ベーコン	4枚
料理酒（白ワインでも可）	大さじ2
バター	20g

### 【作り方】

1. あさりは十分砂をはかしておく。キャベツは荒く切る。（大きめでちょうどいいくらい）ベーコンは2cmくらいの幅に切る。
2. 大き目の耐熱皿にキャベツ、ベーコンを重ね、その上にあさりをおいて、料理酒（白ワインでもOK）を回しかけ、バターも分けて散らす。
3. 2.にふんわりとラップをかけ、レンジであさりがぶつくり開くまで加熱する。（600Wで8分くらい）。
4. お好みで、黒コショウをひいて、できあがり。

※お皿に残るスープも、あさりのうまみたっぷりなので残さずどうぞ。やわらかい食感の春キャベツを使うとさらにgood！。



4月、5月は比較的雨の多い季節です。気温の変化も激しい時期ですので、皆さま体調を崩されぬようお過ごし下さい。

※52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。

DO YOU KNOW DANBOARD？