Number 54　第54号　　2016年8月15日発行

高木病院だより　TAKAGI HOSPITAL NEWS



今年もかなり、暑い…。

http://takagihp.jp/

TAKAGI HOSPITAL

「安らかに眠って下さい　過ちは繰返しませぬから」

今年5月26日・27日の両日、「G7 JAPAN　2016 ISE-SHIMA SUMMIT（通称：伊勢志摩サミット）」が伊勢志摩で開催され、大きなトラブルも無く無事閉幕しました。加えて、サミット終了後にオバマ米大統領が広島を訪れました。米軍の最高司令官であり現役の大統領の広島訪問は、被爆後71年を経て初めてのことでした。オバマ大統領が献花した平和記念公園の広島平和都市記念碑（原爆死没者慰霊碑）には冒頭の言葉が刻まれています。

この碑文に主語はありません。「碑文はすべての人びとが　原爆犠牲者の冥福を祈り　戦争という過ちを再び繰り返さないことを誓う言葉である　過去の苦しみに耐え　憎しみを乗り越えて　全人類の共存と繁栄を願い　真の世界平和の実現を記念するヒロシマの心が　ここに刻まれている」と説明文に記載されています。



天皇陛下は82歳の誕生日に「先の戦争のことを十分に知り、考えを深めていくことが日本の将来にとって極めて大切なこと」と述べられています。

終戦から70年を過ぎた今、紛争や戦争というものの愚かしさを語り伝えるためにも、平和記念公園の「平和の灯」がこれからも燃え続け、世界へと広がってくれればと願います。

💗「看護の日」～ 看る大切さ 譲る優しさ ～💗

– 看護師長　北村千秋 –

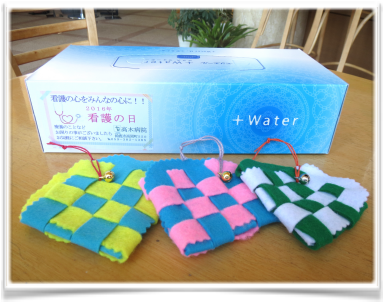
フローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日は「国際看護師デー」です。

日本でも「看護の日」として、全国各地で様々な行事が行われています。



21世紀の高齢化社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を私たち一人一人が分かち合うことが必要です。

こうした心を、老若男女を問わず、誰もが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、1990年に「看護の日」が制定されました。



当院では、「少しでも患者さまと心触れ合う時間を持ちたい」との想いから、毎年「看護の日」には患者さまにティッシュペーパーをお配りしています。



今後も看護・介護職員としての感性を磨き、熱意、使命感、倫理的な配慮を持って、患者さまを身体と心の両面からサポートできるよう日々精進していきたいと思います。

♦ 織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし） ♦

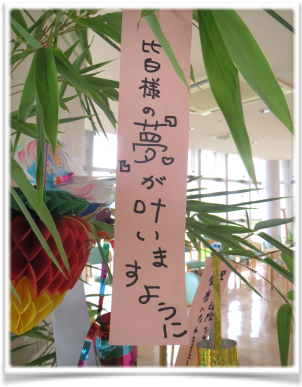
ー　医事長　田中利彦　ー

当院では、毎年6月下旬より恒例行事となっている七夕の笹を院内各所に飾っています。

今年も病棟に3か所、1階外来受付前に1カ所、当院スタッフが笹や短冊を飾りました。

入院患者さま、そのご家族（中にはお孫さんも）、外来患者さまに自由に願い事を書いていただいた短冊を飾らせていただきました。　どれも本当に心のこもったものばかりで、読む者の心が温まる内容でした。

皆さまの願い事が叶いますように…。



☆ X線（レントゲン）装置が新しくなりました ☆

ー　放射線技師　柴田幸司　ー

当院のX線装置が新しくなりましたので、ご紹介したいと思います。

◎一般撮影装置



全身の骨や胸部、腹部などを撮影します。今回、X線発生装置を更新しました。これにより、X線量がひと目で確認できるようになりました。画像情報はCR（Computed Radiography）装置でデジタル化され、少ないX線量で高精細な画像を得ることができます。

◎X線透視撮影装置



主にバリウムを用いて、食道、胃、大腸などを検査します。今回、DR（デジタルX線透視）装置に更新しました。これは、従来のX線透視装置にデジタル画像処理を組み合わせたもので、少ないX線量で鮮明な画像を得ることができます。

◎X線CT装置



当院のCTは16列マルチスライスCTというもので、短時間で広範囲の撮影をすることができます。

♠ 3階病室の床を新調しました ♠

当院も1998年12月の新築移転以来、現在の建物となってから、17年余りが経過しました。ここ数年はエアコン等を初めとする設備の修繕および更新などを行いながら、建物の維持に努めております。この度、3階病室の床の老朽化に伴い、7月4日から7月27日の3週間余りをかけて、改修を行いました。

通常であれば、既存の床を剥がし、新しい床材に貼り替えるという形をとるのですが、この方法を採用すると、一つの病室の床の張り替えを行うのに一週間程度の期間を必要とします。更にその期間中は床材を剥がしたことによる粉じんや接着剤の臭いが問題となります。また、この間、患者さまに別の病室に移っていただかなくてはなりません。



そこで今回、当院が採用したのは、既存の床材はそのまま剥がさず、その上に新しい床材を置いていくという工法です。この床材は、裏面にズレない加工を施してあります。これによって、工事期間は一病室あたり半日程度で済むこととなり、入院患者さまにご迷惑をおかけすること無く、床の改修が完了いたしました。

非常に温かい木目調の床材で、クッション性もあり、患者さま、ご家族さま、スタッフにも大変好評です。お時間のある方は、一度ご覧ください。



熱中症について学ぼう：予防と対策



～ いよいよ夏本番 ～

気象庁の予報では、今年の夏は後半から暑い日が多くなる見込みです。今年の夏と似ている2010年の熱中症による死亡者は、1,731人にものぼり、そのうち65歳以上の高齢者が全体の約8割（79.3%）を占めていました。



「これくらいなら大丈夫」と暑さを過小評価していませんか？　今回は高齢者の熱中症対策と室温を下げる工夫についてお伝えしていきます。

～ 熱中症は住居内で起こっている ～

熱中症による死亡は、全体の84.0%が住居内で発生しています。特に65～79歳では87.2%、80歳以上では86.3%となっており、住居内での熱中症が命取りになることがわかります（平成25年の調査による）。

70歳以上の親と離れて暮らす30代・40代の男女を対象にした調査では、半数以上が「自分の親は夜寝るときにクーラーをつけたくないと思っている」（53.7%）、「自分の親は暑さを我慢できると思っている」（50.3%）と答えています。

「クーラーが苦手」という方は多いと思います。「一人でいるときはクーラーはつけないで我慢する」という人も少なくないはずです。しかし、夏の暑さは油断禁物です。

～ 高齢者は暑さを感じにくい ～

高齢者が熱中症になりやすい理由は「体の水分量が少なく、体温が変動しやすいこと、また喉の渇きを感じにくくなっているので、水分補給が滞り脱水しやすいため」と言われています。また、暑さを感じにくくなり、厚着をしがちなことも注意が必要です。

高齢者のお宅では、夏でも部屋には「こたつ」があり、エアコンをつけると「暖房」になっていることがよくあるそうです。さらに部屋の中心部では夜間も温度が下がらず、窓も閉め切っているため、室温はますます上昇し、それが夜間の熱中症の危険を高めてしまうのです。

～ 暑さに負けない体づくりをしよう ～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

・「水分」をこまめに取ろう

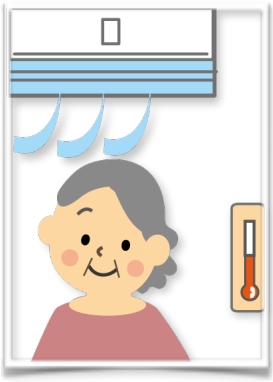


のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

・「塩分」をほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

・「睡眠環境」を快適に保とう



通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

・「丈夫な身体」を作ろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

～ 暑さに対する工夫をしよう ～



暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。今、自分のいる環境の「気温」や「湿度」をいつも気にしましょう。　屋内の場合は、すだれやサンシェードで日差しを遮ったり、風通しを良くしましょう。　エアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。過度の節電のためにガマンしてはいけません。

衣服を工夫して、暑さを調整しましょう。麻や綿などの通気性の良い生地を選んだり、吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

また、帽子を被ったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。

気象庁の「高温注意情報」などで、自分のいる環境の熱中症危険度を気にする習慣をつけることも重要です。

☆おすすめCINEMA☆

『フィッシャー・キング　The Fisher King』

1991年 アメリカ映画



マンハッタンに月が輝く夜、哀しい過去を分けあったふたつの心がひとつになる…。

過激なトークで人気絶頂のDJジャック。ある日、彼の不用意な発言がきっかけで銃乱射事件が起き、地位も名誉も失ってしまう。失意の中で3年を過ごすが、ある日、ジャックはパリーと名乗るホームレスと出会う。パリーが3年前の事件で妻を失ったことを知ったジャックは、彼の力になりたいと考えるようになり、奇妙な友情が芽生えていく…。

テリー・ギリアム監督が“フィッシャー・キング”の伝説を現代に甦らせ、罪のあがないと幻の聖杯を探し求める人間たちの姿をユーモアと悲哀、そしてロマンスたっぷりに描いた秀作。

2014年に亡くなったロビン・ウィリアムズの演技が最高に悲しく、そして優しく心に響きます。

K.T.

暑い夏を乗り切ろう！

ー　管理栄養士　中原つかさ　ー



暑い、暑い、暑い…思わずつぶやいてしまうほど、30度を超えるような日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきましたね。

そんな食欲も低下する夏に重宝するメニューといえば、やっぱりそうめん！　もちろん定番の麺つゆで食べるそうめんもおいしいですが、今回はテレビでも話題になった豆乳そうめんをアレンジも交えて紹介したいと思います。

これ一品で麺から「炭水化物」、ちくわ、卵、豆乳から「たんぱく質」、野菜から「ビタミン」と栄養のバランスが取れた食事を摂ることができます。

少し足りない脂質を補う目的で食べるラー油を入れてみたら担々麺みたいになりました。入れる野菜もアレンジできます。色目にミニトマトを半分に切って添えたり、水菜の代わりにきゅうり、ちくわの代わりにハムやツナでもおいしくなりそうですね。

豆乳めんつゆドレッシングは少しの酢を加えることでさっぱりとした味になり、食欲のない時でもどんどん食べられますよ！！

Recipe no.35【水菜と温玉の豆乳サラダそうめん】

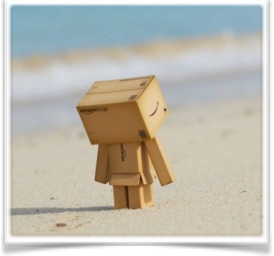
【作り方】

材料（4人分）486kcal	
調理時間 約20分	
そうめん	6束
貝割れ菜	1パック
水菜	1束（200g）
ちくわ	4本
《豆乳めんつゆドレッシング》	
豆乳	400ml
めんつゆ（ストレート）	300ml
しょうがのすりおろし	1かけ分
白すりごま	大さじ4
酢	小さじ2
温泉卵	4個

1. 材料の下ごしらえをする。水菜は長さ4cmくらいに切る。貝割れは根元を切り、長さを2～3等分にする。ちくわは薄い小口切りにする。豆乳めんつゆドレッシングの材料を混ぜる。
2. そうめんを茹でる。茹であがったら、水で洗ってぬめりを取り冷水で冷やしてから水気をよく切る。
3. そうめんと具材（貝割れ菜、水菜、ちくわ）を和え、豆乳めんつゆドレッシングをかけて器に盛り、温泉卵をのせる。

【温泉卵の簡単な作り方】

鍋にたっぷりの湯を沸かして火を止め、冷蔵庫から出してすぐの卵をそのまま入れる。約13分置いて、水に入れる。（一度に卵4個くらいは一緒の鍋で作れます）



まだまだ暑い日が続きます。皆さま体調を崩されぬよう、体調管理を十分に…。今回の「熱中症予防対策」が参考になれば幸いです。

※53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。