

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



インフルエンザとノロウイルス、今シーズンも流行ってます…(^_^;)。

<http://takagihp.jp/>



— 新年のご挨拶 —

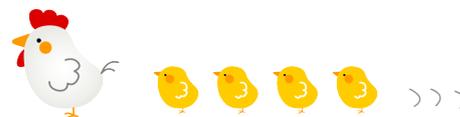
皆さま、新年あけましておめでとうございます。

昨年4月の熊本大地震、英国のEU離脱決定、米国でのドナルド・トランプ大統領の選出、更には中日ドラゴンズの19年ぶりの最下位（笑）など国内外で想定外の出来事が続きました。

我が国では、今後少子高齢化が進展し、医療・介護サービスの需要が増大していく中で、国は、2025年を目途に『地域医療構想』を策定し、患者さまそれぞれの状態に

ふさわしい良質かつ適切な医療を効果的かつ効率的に提供する体制を各自治体や医療機関に求めています。

当院も、地域の現状を見据え、入院（病床）機能としては、慢性期の患者さまを安心して迎え入れるための看護・介護体制をさらに充実したものと、地域の皆さまのお役に立てるよう、スタッフ一同、新たな気持ちで取り組んでいきたいと思っています。



♣ 敬老の日のお楽しみ会 ♣

台風が去った翌日の9月21日の午後、外はまだ曇り空でしたが、2階食堂談話室では、今年も敬老の日のイベントを行いました。



まず始めに、今や毎年恒例となっている四日市農芸高校の生活文化科の生徒の皆さんによるハンドベル演奏が行われました。「上を向いて歩こう」「もみじ」「見上げてごらん夜空の星を」を披露していただき、心が癒

される優しい音色に聞き入ってしまいました。音色に合わせて歌われている入院患者さまも見えました。そしてとてもかわいい手作りプレゼントを入院患者さまにいただきました。

続いて中村さまによるオカリナ演奏とマジックショー、オカリナの素敵な音色で、心が落ち着き仕事であることを忘れてしまいそうになりました。マジックは、別々の3つの輪が繋がったり、切ったはずのロープが元どおりになっ

たり、また種明かしも教えて頂き、談話室に笑いが広がりました。

菅谷さまには、皿回しを披露していただきました。回したお皿を職員や生徒さん、入院患者さまに引き渡したり、お皿だけでなく傘の上でのボール回しも披露していただきました。

最後は辻さまによる歌唱で、曲名は「岸壁の母」。素晴らしい歌声で、食堂談話室だけでなく院内中に響き渡りそうでした。アンコールも起こりましたが、今回は1曲のみ。来年のお楽しみとのこと。期待しています、辻さま。

少しの楽しいひと時でしたが、来年もこの時期に敬老の日のイベントを行う予定です。よろしければ一緒にこの楽しい時間を過ごしませんか。



◆ おすすめスポット ◆

虎溪山永保寺（こけいざんえいほうじ）

ー 四季折々の景色に癒される名刹（めいさつ）ー

岐阜県多治見市にある寺院。鎌倉時代（1313年）に開創された小高い虎溪山に佇む禅寺。正式名称は臨済宗南禅



寺派 虎溪山永保寺。「虎溪」の名前の由来は、夢窓疎石がこの地を訪れた際、中国 蘆山の虎溪の風景（現在は世界遺産）に似ていたことに由来すると言われています。

鎌倉末期に建てられた「観音堂」と「開山堂」は国宝に指定され、池泉回遊式庭園は国の名勝に指定されています。

永保寺の紅葉は、飛騨美濃紅葉33選に選ばれており、11月

には庭園のもみじと本堂前にある樹齢約700年の大銀杏（いちちょう）が鮮やかに色づき、市民や観光客を魅了します。また、毎年3月15日には収蔵されている貴重な文化財や史料の一般公開が行われます。

2003年の火災で本堂と庫裏が全焼しましたが、再建を願う市民を中心とした募金活動によって2007年に庫裏が、2011年6月に本堂が、以前と同じ姿で再建されました。

また2011年より、国宝観音堂内や境内を使った「禅式結婚式」を行っており、記念に残る特別な式を挙げる事が出来るそうです。



皆さまも一度出かけてみてはいかがでしょうか。

❄ 雪だるま…SNOWMAN…です ❄

1月15日の日曜日、何年振りかの大雪が降りました。

翌日の16日まで降り続く雪で、病院駐車場は写真のように一面の銀世界となりました。

そのお陰もあって、病院3階のバルコニーに降り積もった



雪で、スタッフがかわいい雪だるまを作ってくれました。

寒い中、みんな童心にかえたようで、結構楽しんでいましたようです。

眉毛のある雪だるま（SNOWMAN）…なかなかの力作ですね（笑）。



☀ LEDはやっぱり明るいです ☀

世間ではLEDの普及が進む中、当院においても照明器具を徐々にLEDへ変更する作業を行っています。

まず、作業の際に明度（明るさ）が重要となる2階ナースステーション、サブステーション、そして一部病室の照明器具を変更しました。

LEDは、発光ダイオードを使用した照明器具で低消費電力、長寿命といった特徴を持っています。消費電力については、従来と比べ約半分程度で済むようになります。

また、二酸化炭素の排出量が少なく水銀も未使用のため環境にも良いのです。

さらに、ガラスを使用しない構造により、振動や衝撃に強く、紫外線を出さないの虫を寄せ付けないというメリットなどもあります。



2020年を目途に従来の白熱灯や蛍光灯が製造中止となることが予想されるため、今後当院では院内全ての照明器具をLED化していきたいと考えておりますので交換時には、ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程、何卒よろしくお願いたします。



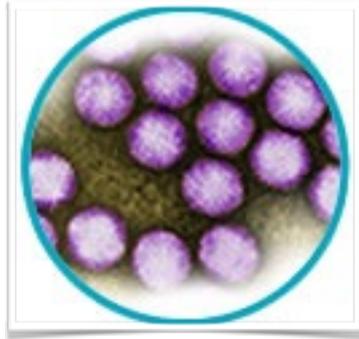
ノロウイルス感染症：予防と対策



～ ノロウイルス感染症とは？ ～

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。冬季に発生することが多く、11月頃から流行が始まり、12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

原因ウイルスであるノロウイルスはヒトの小腸内のみで増殖しますが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期生存が可能です。さらに、感染力が非常に強く、少量のウイルス（10～100個）でも感染し、発症します。



～ どんな症状？ ～

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下や麻痺を伴うため、主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」などの症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間程度とされています。



胃をひっくり返すような吐き気あるいは嘔吐が突然、強烈に起きるのが特徴です。

発熱は約37～38℃程度であることが多く、成人では吐き気や腹部膨満感（おなかの張り感）といった症状が強いようです。いずれの症状も通常は発症後1～2日程度で治まります。

下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2～3回で治まります。その他の症状としては、発熱に伴う、筋肉痛、頭痛などが見られますが、いずれも軽症です。

～ 症状のない「不顕性感染」に要注意！ ～

ノロウイルスに感染したにもかかわらず、嘔吐・下痢などの症状が出ないまま便中にウイルスを排出することがあります。これを「不顕性感染」と言います。無症状であっても、身近な人に症状がある場合は自身も感染している可能性があるため、無自覚のまま感染源となる場合があります。

特に、調理などで食品を取り扱う方などは十分な注意が必要です。

～ かかってしまった時の対処法 ～

ノロウイルスにはインフルエンザウイルスのように有効な抗ウイルス薬がなく、主に対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「脱水症状」になりやすいので、症状が落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。



脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要となります。尚、下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内にとどまり、回復を遅らせることがあるので、あまり使用されることはありません。その代わりに、制吐剤や整腸剤が使用されます。

～ 感染を拡大させないための対策 ～

ノロウイルスは主に経口感染で、ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを摂取することで感染します。

ご家庭では、感染者の便や嘔吐物に触れた手指で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすことが多くなっています。

汚物（嘔吐物や排泄物）には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。感染の拡大を防ぐためには「すばやく」、「適切」な処理が必要です。

消毒には塩素系漂白剤（市販のハイターなど）が有効で、「汚物を処理する場合」は、0.1%液（濃いめ：キャップ2杯＋水500ml）を作り、手袋、マスクなどを装着した上で「すばやく」回収し、ビニール袋にいれ、廃棄します（出来れば生活排水には流さないでください）。

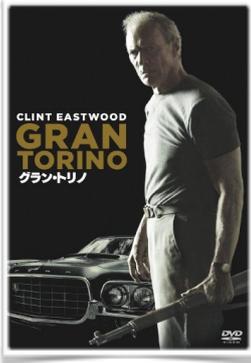
「汚物で汚れた衣類」などは、下洗いの後、0.02%液（薄いめ：キャップ2杯＋水2500ml）に浸し、消毒を行い、十分にすすぎ、更に高温の乾燥機などを使用するとよいでしょう。

「便座」などは0.1%液で、「汚物の飛び散った床などの周囲環境」は0.02%液で拭き取った後、さらに水拭きを行ってください。

いずれの場合においても、感染対策の重要なポイントは、調理前、食事前、トイレの後などに、しっかりと手洗い・消毒を行うことです。

☆おすすめCINEMA☆

『グラン・トリノ Gran Trino』2008年 アメリカ映画



男は迷っていた、人生の締めくくり方を…。
少年は知らなかった、人生の始め方を…。
そして、二人は出会った。
クリント・イーストウッドが監督・主演を務めた人間ドラマ。朝鮮戦争従軍経験を持つ気難しい主人公が、近所に引っ越してきたア

ジア系移民一家との交流を通して、自身の偏見に直面し葛藤（かっとう）する姿を描く。

イーストウッド演じる主人公と友情を育む少年タオ、そして彼の姉スー。ほとんど無名の役者を起用し、アメリカに暮らす少数民族を温かなまなざしで見つめている。

妻に先立たれ、息子たちとも疎遠な元軍人のウォルト、彼は、自動車工の仕事を引退して以来単調な生活を送っていた。そんなある日、愛車グラン・トリノが盗まれそうになったことをきっかけに、アジア系移民の少年タオと知り合う。やがて二人の間に芽生えた友情は、それぞれの人生を大きく変えていく。

そして最後にウォルトは何を選んだのか… K.T.

冬に作るならやっぱり鍋！

— 管理栄養士 中原つかさ —

普段は器に山盛りの野菜なんて食べる機会もあまりありませんが、お鍋ならたっぷり野菜も、モリモリ食べられますよね。お肉や豆腐、きのこなどを入れればお鍋ひとつでバランスの取れたメニューの完成です。体の芯までポカポカ温まるので、暖房の節約にもなり、エコでもありますね。



今回は、美容効果が高い韓国の鍋料理、スンドゥブチゲのレシピを1つ。

トウガラシや辛味もしっ

かり入っているので体を芯から温めてくれて、新陳代謝も活発になります。また、メインがお豆腐の為カロリーが抑えられ、スープの中にはアサリの出汁も入っているので亜鉛などのミネラルも摂取できるのも特徴です。

Recipe no.36 【簡単! おいしい! スンドゥブチゲ】

【作り方】

1. 合わせ調味料をよく混ぜておく。
2. 豆腐の水気を軽く切り、手で粗くほぐす。砂抜きしたあさりの殻をこすり合わせて洗う。

3. 豚肉は、適当な大きさに切り、フライパンにごま油（分量外）を引いて、色が変わるまで炒める。
4. 鍋に、水と絹ごし豆腐、あさり、えのき、炒めた豚肉を入れる。そこに、合わせ調味料を入れて火にかける。
5. あさりの口が開いたら、斜めに切ったねぎを入れ、火が通ったら、最後に一味唐辛子で好みの辛さに味を調えて出来上がり。

【こんなアレンジも試してみても…】

えのきの代わりに、しめじ、しいたけ、エリンギなどでもOK！

あさりの代わりに牡蠣（カキ）を入れてもおいしいです。

材料（2人分） 326kcal/1人分	
調理時間 約20分	
絹ごし豆腐	1丁
あさり	10個程度
豚肉	100g
ねぎ	1/2束
えのき	1パック
水	500cc
一味唐辛子	好みの辛さで
合わせ調味料（以下）	
ごま油	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
ねぎ みじん切り	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
鶏ガラだし	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
お酒	小さじ1



一年のうちで最も寒い1月、2月…。インフルエンザや胃腸カゼが最も流行る時期です。皆さまも手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を講じて、体調管理にお努めください。今回の「ノロウイルス感染症：予防と対策」が少しでもお役に立てれば幸いです。

※54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。