

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



おなかが笑うと、からだが喜ぶ。…のだそうです。

<http://takagihp.jp/>



ー ご挨拶 ー

山の緑が色濃くなり、汗ばむ陽気が続く季節となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

韓国大統領の弾劾罷免による退任、北朝鮮の弾道ミサイル発射、世界各国で起きているテロ事件や紛争・内戦など、暗いニュースばかりが目に付くこの頃です。

この青く美しい地球に何故、こんな暗い、悲しい出来事ばかりが起こるのでしょうか。新しい大統領が誕生したアメリカも何か違う方向へ進んでいるように感じま

す。近年、人間ひとりが扱う情報量は飛躍的に増加し、個人にかかる責任やストレスの増大は、精神的な障害だけでなく、内臓の障害や代謝の障害も引き起こします。

当院では、こうして患者さまの障害や病気に対して少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同、日々精進してまいります。



✿ 看護の日 5月12日 ✿

『看護の日』はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。ナイチンゲールはクリミア戦争で負傷者の看護にあたり、看護の指導者として貢献されたことは有名です。看護師にとっては、学生時代に学んだ『看護覚え書き』や、『ナイチンゲール誓詞』を唱えての戴帽式などが思い出され、ナイチ



ングールの教えは現代の医療における看護に受け継がれています。

当院では、毎年患者さまにティッシュペーパーをお配りしており、ボランティアの方に作って頂く手作りの小物は、大変喜ばれています。

患者さまの笑顔やお言葉から元気を頂き、これからも皆さまのナイチンゲールを目指して精進していきたいと思います。



✿ 桜咲く ✿

今年も4月10日頃より、中庭の桜が咲き始めました。昨年の剪定で、小さくかわいい木になりました。天候不良が続き、晴天で満開の時期は短かったようですが、みんなの目を楽しませてくれました。

二週間程度しか咲かない桜の花に日本人がこれほど熱心なのは、一斉に咲くという「生命の息吹」とあつという間

に散ってしまう「儂(はかな)さ」を併せ持っているからでしょう。でも、花が散ったあと葉桜も青々として素晴らしいですよね。



TAKAGI HOSPITAL NEWS

◆ おすすめスポット ◆

関宿（せきじゅく）

— 歴史と文化を感じる古い町並み —

三重県亀山市関町（もと鈴鹿郡関町）にある『日本三関』の一つ。江戸時代には、東海道五十三次の47番目の宿場町として栄えました。鈴鹿峠をひかえ、東の追分からは伊勢別街道、西の追分からは大和街道が分岐する活気ある宿場町であり、東西の交通の要所として参勤交代やお伊勢参りの拠点でもありました。江戸時代後期から明治時代にかけて建てられた伝統的な町家が200棟以上現存するなど、町並みがよく保存されていて、国の重要伝統的建造物群保存地区（昭和59年）と日本の道百選（昭和61年）に選定されています。

旧東海道は、関宿の真ん中を東西約2kmにわたって続いています。同宿の保存運動は、昭和59年の重要伝統的建造

物群保存地区選定がきっかけとなり、格子戸や白壁の民家、町家を解体復元した「まちなみ資料館」、江戸時代の商家風郵便局などこれまでに150件におよび修理、修景がなされました。町役場やコミュニティー消防センターも昔の伝統を取り入れ、さらにJR関駅舎も格子戸、塗籠（ぬりごめ）など町家風に改造されています。



— みんな真剣です —

病院は大規模災害時に入院患者さまや地域の被災者の方を救うため、その機能をフルに発揮することが求められます。5月24日の午後、院内に緊急地震速報が流れ、防災訓練がスタートしました。



今回は深夜に大震災が発生した想定で、スタッフが入院患者役となり、少人数の勤務体制でどのようなことが出来るか優先順位を考えながら訓練を行いました。深夜の停電時では明るさの確保が必要とな

るため、まずヘルメットにヘッドライトを装着し、ランタンを灯し、入院患者の安否確認に努めました。停電時用の非常電源を使った人工呼吸器対応や、喀痰吸引、外傷処置を行いました。

また、病棟での火災発生を想定し、消火訓練、避難誘導、消防署への火災通報等も行いました。外来では被災者の対応も行いました。

今回で防災訓練は5回目ということもあり、概ねスムーズに訓練が進みましたが、新たな問題点等も見つかり、非常に有意義な訓練となりました。



☆おすすめCINEMA☆

『ゴッドファーザー The Godfather』
1972年 アメリカ映画



誰もがその題名を聞いたことがある映画。フランシス・フォード・コッポラの代表作であり、1970年代の名作。

夏の陽射しが眩しいコレオーネ家の屋敷。そこで

行われている彼の娘コニーの結婚式からこの物語の幕は上がる。華やかな音楽も届かない書斎では、ブラインドが降ろされ、その中でドン・ビトー・コレオーネ（マーラン・ブランド）が友人たちの頼みごとを聞いていた。彼は相手

が貧しくても助けを求めてくれば、親身になってどんな問題でも解決してやっていた。彼への報酬は友情の証と、“ドン=ゴッドファーザー”という尊称だけ。そして友人たちは、いつよりも彼の呼び出しに応じ、恩を返せばよかった。これが彼らの世界であり、その揃であった。

そんなドンが、ある日、別のマフィアに街頭で襲われた。銃弾を何発もうけたが、彼は一命をとりとめる。これは、コルレオーネ帝国とその支配力に対する初めての挑戦だった。やがてニューヨークの他のファミリーも動き出し、マフィアの壮絶な戦いが始まってゆく…。

緻密な人間描写、そして重厚な人間関係…この映画の魅力は語っても語り尽くせない。若き日のアル・パチーノがドンの息子マイケル役で衝撃的な演技を見せている。

この映画が製作されたのは1970年代だが、今に至ってもこれを越えるマフィア映画はまだない。

K.T.



肩こり・五十肩にお悩みの方へ - 肩こり・五十肩体操 -



～「肩こり」とは？～

「肩こり」「」とは病名ではなく症状です。また、明確な定義があるわけではなく、人それぞれが独自に起こっている症状を表現しています。「こり」、「張り」、「だるさ」、「こわばり」、「つっぱり感」、「異和感」などで表現されます。

欧米では日本で言う「肩こり」と一致する症状はありません。「肩こり」という表現や概念自体がなく、日本独特的症状なのです。

肩こりの訴えは一定ではなく、人によって様々で、医学的な診断基準を重視する西洋医学では病気として捉えられない事が多いためです。欧米人は「肩がこらない」わけではないのです。

慢性的な肩こりは、ご本人のつらさに比べて、的確な対処法はあまり解っていません。生命に関わるほどの症状ではないということで医学的にも深く原因を追求されていないのが現状です。

～肩こりが起こるメカニズム～

肩こりに最も関係する筋肉は、首の後ろから肩～背中に掛けての筋肉で「僧帽筋」と呼ばれている筋肉です。その他、もっと深い位置に「肩甲挙筋」や「頭・頸板状筋」などがあり、これらの筋肉が重さ5～6kgの頭を支えています。

重い頭を支え、腕を動かしたりする際に筋肉を使うので、常に筋肉は緊張しています。筋肉は緊張し疲れ硬くなり、筋肉内を通っている血管が圧迫され血液の循環が悪くなります。

これによって筋肉疲労が起り、それが蓄積されることで筋肉はますます硬くなり、肩こりを起こします。

同時に硬くなった筋肉が末梢神経を障害し、しびれや痛みを起こす場合もあります。

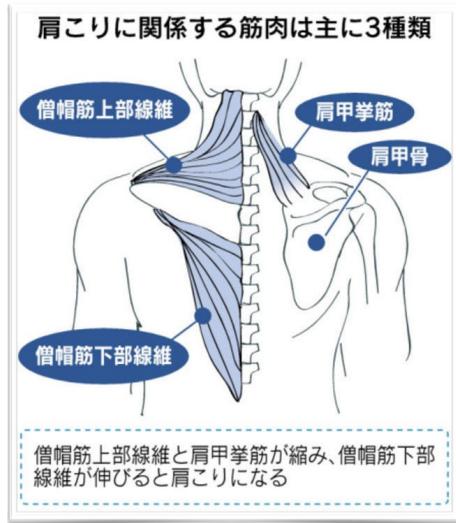
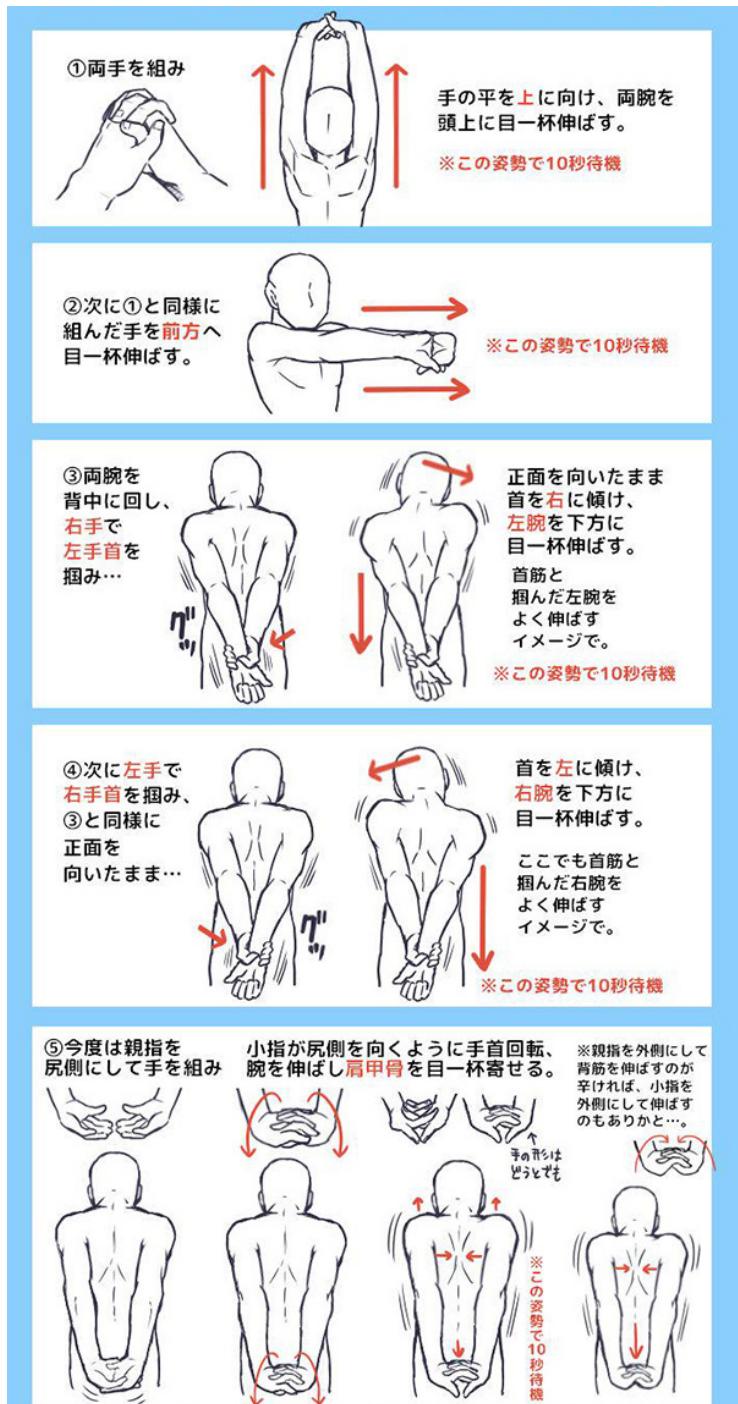
～肩こりの原因は？～

肩こりはいろいろな原因によって起こりますが、代表的なものとして、パソコンなど同じ姿勢を続けること、血行

不良、目の疲れ、悪い姿勢、背骨の歪み（ゆがみ）、運動不足、精神的ストレスなどが挙げられます。

それでは、普段あまり使っていない筋肉を使い、不自然な姿勢を治すために肩こり・五十肩体操を行いましょう。

～肩こり・五十肩体操～



たけのこって栄養がないの？

ー 管理栄養士 中原つかさ ー

四季それぞれに旬を迎える食材があり、移り変わりを楽しめるのが日本の良いところですね。寒い冬の間に溜め込んだエネルギーを凝縮させて一斉に芽吹く山菜類は、春の訪れを知らせてくれます。タケノコもその代表的な野菜の一つです。

ところが、かつてタケノコは栄養として注目に値するものではなく、香りや歯ごたえを楽しむだけの食材という扱いをされていた時期がありました。

しかし、タケノコに含まれる栄養素で注目すべきは、何といっても食物繊維なのです。

食物繊維は消化吸収できないため定義としては『栄養素』には当てはまらないのですが、現代では炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に続く『第6の栄養素』として摂取基準が設けられています。

食物繊維は、美容の強い味方です。歯ごたえがあり満腹感が得られるので過食の予防になります。さらに便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるので成人病の予防も期待できます。

Recipe no.37 【たけのこたっぷりの春巻き】

【作り方】

1. 合わせ調味料をよく混ぜておく。
2. 春雨は戻し、食べやすい長さに切る。にんじん、干し椎茸、たけのこ（水煮）は千切りに、にらは5cmくらいに切る。しょうがはみじん切りにする。

いよいよ夏がやって来ます。子どもの頃はプールや虫取りと、毎日遊び回っていましたが、それも今は昔。 地球温暖化の影響か、年々気温が上昇し、子供たちが外で遊ぶ姿もあまり見られなくなりました。 そして早くも真夏日の所も…。

皆さんもとにかく熱中症にはご注意を。直射日光を避け、十分な水分補給と休養を取つて体調管理にお努めください。

※55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。



3. フライパンに油（分量外）、しょうがのみじん切りを入れて香りが出たら、豚ひき肉を加え炒める。
4. にんじんとたけのこも加えて炒める。
5. 干し椎茸とにらも加えて炒める。
6. 春雨と合わせ調味料を入れて、水分を飛ばすように炒める。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら具の出来上がり。具は冷ましておく。
8. 具が冷めたら包む。（※包み方は春巻きの皮の袋にほどんど図付きで載っている）
9. 揚げ初めは、150～160℃の低温で入れ、徐々に温度を上げる。
10. 裏返しながらきつね色になつたらパリパリ春巻きの出来上がり。

【少々手間が掛かりますが…】

時間があるときに先に中の具だけ作っておくと、食べるときに皮に包んで揚げるだけなので便利で簡単ですよ。

材料 (10本分)	260kcal／1人分 (2本)
調理時間 約40分	
春巻きの皮	10枚
豚ひき肉	150g
春雨	40g
にんじん	1/2本
たけのこ（水煮）	150g
干し椎茸（水で戻したもの）	2～3個
にら	1/3束
しょうが	少々
水溶き片栗粉	適量
合わせ調味料 (以下)	
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
中華だし	小さじ1
椎茸の戻し汁	40cc

