

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



インフルエンザが大流行しました … 我かくす マスクの下の 大あくび

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

お待たせいたしました。第58号の発刊です。

そこかしこに緑が芽吹き、爽やかな風が心地よい季節となりました。小さく可愛らしい新入生や、初々しい新入社員を見かけると思わず笑顔になる今日この頃です。

皆さまお身体の調子はいかがでしょう。

さて、今シーズンはインフルエンザが大流行しました。1月中旬から患者数は急激に増加し、感染者は過去最多とのことです。

今シーズンは、特徴としてA型とB型がほぼ同時に流行しており、それが感染者数の増加に繋がったと考えられます。例年であれば、先ずA型が流行し、その後B型の流行となり、2週間程で収束となるのですが、今シーズンは流行期間が長期間となり、4週間程続きました。

予防としてはワクチン接種が推奨されますが、これも100%予防できるわけではありません。手洗い、うがい、マスクの着用、さらに流行期には人混みを避ける等して出来る限り感染の機会を減らすしかありません。

今シーズンは、我々医療機関側もその対策に迫られ、面会制限等でご家族さまには大変ご迷惑をお掛けいたしました。

これからも皆さまのお役に立てる情報提供を随時行っていますので、お時間のある方は、当院ホームページをご覧ください。



🌸 桜満開みんなでお花見 🌸

今年は全国的に桜の開花が早く、当院中庭の桜も例年より2週間ほど早く満開となりました。

穏やかな天気続き、見所の期間も例年になく長かったようです。

昨年剪定を行ったため、若干小ぶりとなりましたが、それでも元気に美しい花を咲かせました。来院された患者さまや、入院患者さまの目を楽しませてくれました。

今は葉桜となりましたが、その青々と繁る姿もまた見応えがあります。



来年もまた素晴らしい花を咲かせてくれることでしょう。皆さまもお時間があれば、ご覧ください。

そして、こちらは外来待合のエレベータ右に飾られたタペストリー。桜のお花見をしながら飛び跳ねるウサギたちがなんと可愛らしいですね。

今回も外来患者さまにボランティアで作っていただきました。

本当に素晴らしい出来映えで、いつも感動を与えていただいております。



◆ リハビリテーションって？ ◆

ー 理学療法士 伊藤昌明 ー

病気などによって失われた、あるいは減少してしまった能力を出来る限り改善させることが目的で行われるのがリハビリテーション医療です。患者さま、ご家族さま、理学療法士、看護師、ソーシャルワーカーをはじめとした、様々な職種が関わるチーム医療です。

最近では、世間一般にリハビリテーションの重要性がアピールされており、リハビリテーション医療の効果をご存知の方も増えてきました。

介護に頼りきりではなく、できるだけ自立した生活を送るためには、能力を低下させないこと、低下したとしてももう一度取り戻す努力をするという『リハビリテーション前置主義』が取られるべきだと考えます。

リハビリテーションを行わない場合、病気は治ったが動けなくなったという廃用症候群（動かないことで起こってくる筋力低下、便秘、骨粗鬆症、低血圧、バランス感覚の低下、持久力低下、褥瘡、認知症などの症状のこと）を発症し、在宅での生活が困難になることもあります。

当院リハビリテーション科では最適のタイミングで最善のリハビリテーション医療を提供できるように理学療法士が、医師、看護師、介護福祉士、社会福祉士等と連携してシステムを構築しています。

脳血管障害、頭部外傷、神経疾患、脊髄損傷、整形外科疾患の方々、診療所に通院中、デイケアやデイサービスでリハビリテーションに不安のある方など、全ての患者さまのリハビリ相談を承ります。

《当院の施設基準》

脳血管疾患リハビリテーション（Ⅲ）

運動器疾患リハビリテーション（Ⅲ）



☆ おすすめCINEMA ☆

『ぼくとアールと彼女のさよなら』

Me and Earl and the Dying Girl 2015年 アメリカ映画



ピッツバーグ。高校の最終学年を迎えたグレッグは校内の派閥に属することを嫌い、今まで唯一の親友はアールだけだった。

そして、なぜか気が合うアールと共に名作のパロディー映画を作る冴えない日々を送っていた。

そんなある日、幼馴染みだ

が疎遠になっていた女の子のレイチェルが白血病になってしまう。

彼女を励ませという母親に指示され、見舞うようになり、いつしかグレッグはレイチェルに好意を抱きだす。

最初は無理やり付き合っていたグレッグとレイチェルだったが、次第に打ち解けていく。しかし、レイチェルの病状は次第に悪化していく。別の女子からレイチェルのための映画を作ってはどうかと提案され、グレッグはアールとオリジナルの映画を作ろうとするが…。

サンダンス映画祭で公開されて絶賛を浴びたこの映画。

本作の監督（アルフォンソ・ゴメス＝レホン）は本当に映画が好きなんだろうなあ、と思わせるストップモーションやカット割り。難病ものだけれども、ただ単に涙を誘うだけでなく、軽く柔らかくさらりとした青春ものに仕上がっていて、若い世代におススメの作品です。 K.T.



血圧が高い…ってどういうこと？



～ 「血圧が高い」 って？ ～

皆さんは、お勤めの会社などで定期的に健康診断を受けていることと思います。そして、その結果に異常が認められた場合、産業医等から医療機関への受診が勧められます。

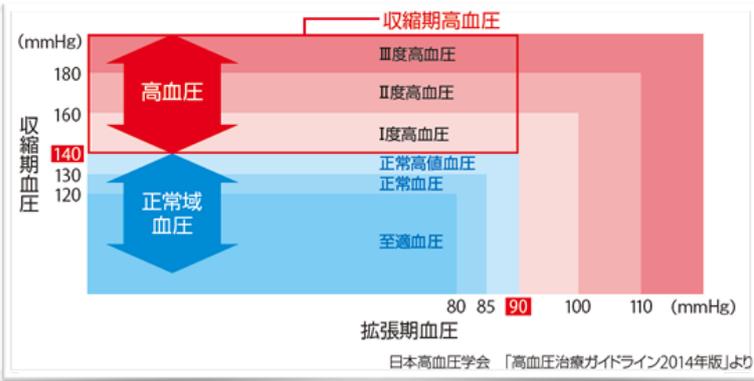
外来を受診される方には、「俺は前から血圧が高いと言われてるんや、でもずっと放ったらかしやけどな」のようにおっしゃる患者さまがおられます。

この「血圧が高い」という時点で、その患者さまが「高血圧症」の状態にあるということなのです。従って、「血圧が高い」まま放置しているということは「高血圧症」の状態を放置しているということなのです。



～ 「高血圧症」とは？ ～

高血圧症は、何らかの原因で血圧が基準値より高くなった状態をいいます。ほとんどの場合自覚症状はありませんが、頭痛や肩こり、めまいなどが起こることもあります。高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、様々な障害が出てきます。突然の脳卒中や心臓発作を起こすことがあるため、「サイレントキラー」と呼ばれることもあります。



～ 原因は？ ～

高血圧の9割は原因が明らかでない本態性高血圧です。しかし、遺伝的体質に食塩摂取過剰、肥満、アルコール多飲、ストレスなどの生活環境因子が重なって起こると考えられています。



～ 治療の方法は？ ～

生活習慣の修正を基本に、リスクの度合いによって薬物療法（お薬の服用）が加わります。遺伝的体質のある方も、食事や嗜好品を中心に生活習慣を整えることは重要です。

肥満がある場合は、減量するだけで血圧が下がることも多くあります。



◎ポイント1 塩分は1日6g未満に

食卓で使う塩やしょう油、ソースの量を減らすだけでなく、加工食品や外食の回数を減らしたり、ご家庭での料理にひと工夫することがポイントです。

◎ポイント2 カリウムを十分摂りましょう

カリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外に排泄させるので、しっかり摂りたい栄養素です。カリウムが豊富でナトリウムが少ない野菜類を毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。

◎ポイント3 動物性食品と植物性食品をバランスよく

動脈硬化の進行を防ぐためには、たんぱく質を過不足なく摂ること、動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸の摂りすぎを防ぐことが大切です。動物性食品と植物性食品をとり混ぜることでビタミン類、ミネラル類のバランスがよくなります。

春がもうそこまで！

— 管理栄養士 青木琴美 —

初めまして、この度栄養科でお世話になります青木琴美です。

病院での実務経験は無く、不安もありますが精一杯努力したいと思います。

そして何事も前向きに笑顔で取り組み、皆さまから「ありがとう」と感謝されるよう精進したいと思います。何卒よろしくお願いいたします。

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。私は先日家の周りをジョギングしていた時、つくしが生えているのを見つけました。

春は身体の変化がいろいろと起きやすい時期です。そんな時期におすすめの食材を、いくつか紹介させていただきます。

春は冬から働きすぎ疲れている「肝臓」に影響が出る季節と言われています。肝臓の働きに必要な、血液・リンパ液といった体液の流れも停滞しやすくなり、全身の倦怠感（だるさ）を引き起こすことがあります。

そんな「肝臓」のサポートと貧血・疲労改善のため、以下の食材がおすすめです。

| | |
|-----|---|
| 魚介類 | まぐろ・いわし・牡蠣・ぶり・しじみ・しらす さば・かつお・いか |
| 肉類 | 牛・豚・豚レバー |
| 野菜 | キャベツ・ほうれん草・人参・トマト・白菜 セロリ・アスパラガス・きゅうり・しそ・ねぎ ピーマン |

それでは、春キャベツを使ったおすすめレシピを紹介します。

Recipe no.39

【キャベツとえびのチーズマヨソテー】



| | |
|-----------|-----------------------|
| 材料 (2人分) | 258kcal/1人分 塩分1.8g |
| 調理時間 約30分 | |
| 春キャベツ | 2~3枚 (200g) |
| えび | 10尾 |
| えんどう | 5個 |
| 調味料A | |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 適量 |

【作り方】

1. キャベツは3cm四角に切る。えんどうは塩少々入れた熱湯で1分ほど茹でざるに上げる。粗熱が取れたら、へたと筋をとり斜め半分に切る。
2. えびは殻をむき、背わたを取り、塩・こしょうを少々ふる。
3. 小さ目の器に調味料Aの材料を入れ、混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ熱しキャベツを炒める。少ししんなりしてきたら、えびを入れ炒める。
5. えびの色が変わったら、調味料Aとえんどうを入れ、手早く炒め合わせる。お好みで塩・こしょうをふり、器に盛り完成。



過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調が変化しやすいので、皆さま、体調管理をしっかりと…。

世間は相変わらず政治問題で騒がしいようです。「大いなる力には、大いなる責任が伴う」(“With great power, comes great responsibility”)。映画「スパイダーマン」で、主人公ピーターの叔父が亡くなる時に残した言葉です。

偉大な力を持ったときにはその力の影響力について考えなければならない、そして力を持っているからこそ責任があるのだというメッセージは、権力を持つ日本の政治家や官僚の方々に対して、大きく深い意味があるのではないのでしょうか。

※57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。