

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



暑い、あつ〜い夏がやってきました(〜〜;))

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

第59号の発刊です。

8月15日は終戦の日。この日は正午から1分間の黙祷が捧げられます。

第二次世界大戦における沖縄戦では18万（うち民間人9万人；県民の4人に1人）の命が奪われました。

今年6月23日、「沖縄慰霊の日（沖縄全戦没者追悼式）」において、浦添市立港川中学校3年生の相良倫子さんが自作の詩「生きる」を朗読しました。心を込めた生きた言葉による真のスピーチでした。（以下「生きる」より抜粋）

七十三年前、
私の愛する島が、死の島と化したあの日。
小鳥のさえずりは、恐怖の悲鳴と変わった。
優しく響く三線は、爆撃の轟に消えた。
青く広がる大空は、鉄の雨に見えなくなった。
草の匂いは死臭で濁り、
光り輝いていた海の水面は、
戦艦で埋め尽くされた。
火炎放射器から吹き出す炎、幼子の泣き声、
燃えつくされた民家、火薬の匂い。

着弾に揺れる大地。血に染まった海。

（途中省略）

みんな、生きていたのだ。

私と何も変わらない、

懸命に生きる命だったのだ。

彼らの人生を、それぞれの未来を。

疑うことなく、思い描いていたんだ。

家族がいて、仲間がいて、恋人がいた。

仕事があった。生きがいがあった。

日々の小さな幸せを喜んだ。手を取り合って生きてきた、私と同じ、人間だった。

それなのに。

壊されて、奪われた。

生きた時代が違う。ただ、それだけで。

（途中省略）

あなたも、感じるだろう。

この島の美しさを。

あなたも、知っているだろう。

この島の悲しみを。

そして、あなたも、私と同じこの瞬間（とき）を一緒に生きているのだ。

🌸 看護の日 🌸

5月9日、毎年恒例となっている看護の日のイベントを開催いたしました。

入院患者さまやご来院される患者さまにティッシュBOXをプレゼントし、看護の日についての説明をさせて頂きました。

皆さま、大変喜んで

頂き「また来年も来るよ」と嬉しいお言葉を頂きました。

皆さまのやさしいお言葉や笑顔に喜びを感じる一日となりました。

今後も、スタッフ一同、地域の皆さまのご期待に添えるよう、患者さまの心に寄り添う温かな看護・介護を提供してまいります。



◆ 防災訓練を行いました ◆
 — 医事長 田中利彦 —

5月30日、第7回目の防災訓練を行いました。今回は四日市農芸高校の生徒や医療機器関係の方々も参加され、避難訓練・消火訓練・炊き出し訓練等を実施しました。

避難訓練では、大規模災害を想定し、階段から入院患者さまを安全に避難させる訓練を実施しました。鈴鹿市消防署から40kg程度のダミー人形をお借りし、布団、担架、



エアーストレッチャーを使用し、2階から1階へと搬送を行いました。参加スタッフは皆、汗をかきながら真剣に丁寧な搬送を心掛けていました。

また、洪水による鈴鹿川の氾濫を想定し、1階から2階へと高所（逆方向）への搬送も行いました。いかに安全に迅速な搬送を行うことが出来るか、試行錯誤しながら行いました。

次に、水消火器を使用し実放水訓練を行いました。水消火器による訓練はこれまで何度



も行ってきましたが、皆、改めて初心に帰り訓練に取り組みました。

最後に炊き出し訓練として災害救助用炊飯袋を使用し、お米を炊きました。

お米は30分ほどで簡単に炊き上がり、ふりかけをかけたり、レトルトカレーを用いてカレーライスにしたりしてスタッフ皆でいただきました。皆の笑顔が溢れるひとときでした。

今回の訓練で更に職員の防災に対する意識が高まりました。

今後も定期的に様々な訓練を実施し、地域のため災害時に強い病院づくりをしていきたいと思えます。



☆おすすめCINEMA☆

『ビューティー・インサイド』

뷰티 인사이드 (読めません(-;-)) 2015年 韓国映画



2013年のカンヌ国際広告祭でグランプリを受賞したインテルと東芝によるソーシャルフィルム「The Beauty Inside」を原案に、CMディレクター出身のペク監督が長編映画化した作品。

眠りから覚めると外見が変わってしまう主人公の恋愛を描いた韓国製ファンタジックラブストーリー。

家具デザイナーのウジンは18歳のときから目覚めると心以外の姿、性別、国籍等の全てが変わるようになってしまった。

男、女、老人、子ども、外国人…。人に会う仕事ができないため、才能とインターネットを活かして活躍している。

そんな彼の“病気”のを知っているのは母親と親友だけ。

ある日、アンティーク家具専門店で働く美しいイスに出会い、一目で恋に落ちてしまう。

彼女に会いたい一心で、毎日、初めてきた客のようにお店に通う。彼女に告白する“見た目”になる日を待って、ついにデートに誘い、ふたりはロマンティックな3日間を過ごす。しかし、同じ姿でいるため3日間徹夜をしたウジンは、うっかり電車で寝てしまい起きると全く別の顔に…。

ウジンはイスに真実を話すことができるのか？

果たしてイスは、毎日姿が変わるウジンの愛を受け止めることができるのか？

イス役に韓国ドラマ『春のワルツ』で主人公を演じたハン・ヒョジュ。目覚める度に外見が変わるウジン役を、ユ・ヨンソク、イ・ジヌク、パク・シネ、コ・アソンら韓国の人気男優や女優たちが演じ、日本の女優、上野樹里もウジン役のひとりとして韓国映画に初出演しています。

何もかも受け入れる究極の愛…切ないけれど、素敵なラブストーリーです。

K.T.



～ 漢方は自然の恵み ～

漢方薬は、自然界にある植物や鉱物などの生薬を複数組み合わせで作られた薬です。

長い年月で、どの生薬を組み合わせるとどんな効果が得られるか、また有害な事象がないかなどが確かめられ、漢方処方として体系化されました。

現在の漢方薬は「自然の恵みを利用して出来ている薬」という基本的な部分は変わりませんが、生薬の持つ薬効を引き出し、服用しやすく加工されたものになっています。

～ 漢方は日本育ち ～

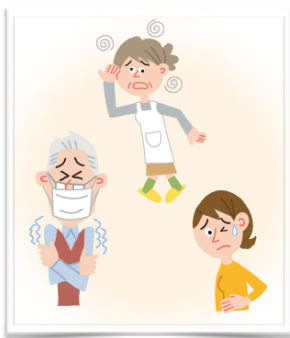
日本に中国から医学が伝わったのは5～6世紀以降で、多くの漢方処方薬や生薬が持ち込まれました。その後、日本の風土や気候、体質やライフスタイルに合わせて日本独自の発展を遂げていきます。

「漢方」という呼び名は、江戸時代に入ってきた「オランダ医学＝蘭方」に対してつけられた日本独自の呼び方です。それ以前に定着していた医学を「漢方（漢王朝の“漢”に由来）」と呼んで区別したのです。

現在、150種類程の漢方薬が健康保険で使えるようになっていて病医院でも漢方薬を処方するケースが増えてきています。

～ 漢方医学と西洋医学の違い ～

西洋薬はたいてい一つの有効成分からできていて、血圧を下げたり、細菌を殺したり、熱や痛みを取ったりするなど、一つの症状や病気に対して強い効果があります。



また、西洋薬のベースとなる西洋医学では、患者の訴えのほかに検査を重視していて、検査結果や数値などにしっかり表れる病気を得意としています。

一方、漢方薬は1剤に複数の成分が含まれているため、多様な症状に効くのが大きな特徴です。

また、漢方薬のベースとなる漢方医学では、患者の症状（訴え）や体質を重視し、処方を行います。そのため、体質に由来する症状、検査に表れない不調（例えば更年期障害）などの治療を得意としています。

～ 自分に合う漢方薬の見つけ方 ～

多くの漢方薬は、その人の体質や症状に合ったものでないと、十分に効果を発揮することができません。その体質

を見極めるためには、漢方特有の「ものさし」が必要で、その「ものさし」に合った漢方薬を選ぶことが重要となってきます。

それが「証（しょう）」と「気（き）・血（けつ）・水（すい）」です。

「証」とは、「その人の状態（体質・体力・抵抗力・症状の現れ方などの個人差）をあらわすもの」です。本人が訴える症状や、体格などの要素から判別します。そして漢方ではその「証」に合った漢方薬が処方されます。

したがって、同じ症状でも、自分の「証」と他の人の「証」が違えば、当然、処方される漢方薬も違ってきます。「証」の分け方のひとつに「虚（きょ）・実（じつ）」があります。体力がなく、弱々しい感じの人を「虚証（きょしょう）」、体力や抵抗力が充実している人を「実証（じっしょう）」と言います。

一方、「気・血・水」は、不調の原因を探るための「ものさし」です。漢方では、「気・血・水」の3要素が体内をうまく巡ることによって、健康が維持されていて、これらが不足したり、滞ったり、偏ったりしたときに、不調や病気、障害が起きてくると考えられています。

虚証 きょしょう

体力がなくて弱々しい
細くて華奢(きゃしゃ)
顔色が悪くて肌が荒れやすい
細くて小さな声
胃腸が弱くて下痢をしやすい
寒がり

実証 じっしょう

体力がある
筋肉質でガッチリ
血色がよく、肌ツヤがある
大きくて太い声
胃腸が強く便秘(べんぴ)ぎみ
暑がり

気(き)

目には見えない生命エネルギーのこと。
「元氣」の気、「氣力」の気、「氣合い」の気。
「自律神経(体の機能を調整する神経)」のはたらきに近いと考えられています。

血(けつ)

全身を巡ってさまざまな組織に栄養を与えます。主に血液を指します。

水(すい)

血液以外の体液全般に相当し、水分代謝や免疫システムなどに係っているものとされています。

～株式会社ツムラHPより引用～

夏バテ防止対策のご紹介

— 管理栄養士 青木琴美 —

☆タンパク質をとって夏をのりきろう

たんぱく質は血液や筋肉などをつくり、体調の維持に欠かせない栄養素です。しかし、糖質や脂肪のように身体に蓄えることができないため、毎食コツコツ補給する必要があります。たんぱく質食品を選ぶ時は、なるべく赤身の多いものを選びましょう。



☆だるさ解消にはカリウムを補給しよう

汗をかいたら塩分と同時にカリウムも取りましょう。カリウムは筋肉の収縮に関わるため、不足すると足がつるなど、身体の不調の原因となります。果物は生のまま食べられるため、カリウムを無駄なく摂ることができます。バナナ・キウイ・メロン・アボカドは特にカリウムが豊富です。



☆身体を温める食材を取りましょう

野菜たっぷりのスープや味噌汁などを1品、食事の最初に食べるようにしましょう。しょうが・ニラ・ねぎ、にんにく・ごま・みそなどは、身体を温めま

す。また朝食は、3食の中で最も大きな熱を生みだします。体温を上げ代謝を良くし、疲れにくい身体づくりを。



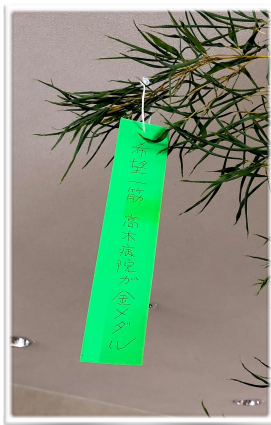
☆栄養満点！1日1個の卵で夏バテ防止

卵には、たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンEなどが多く含まれており、栄養のバランスがとても良い食材です。また、大豆や納豆も同じくらい栄養が豊富です。卵を控えている方は、大豆製品を1日1皿食べましょう。



☆夏バテ防止メニューの選び方 3つのポイント

- ①たんぱく質食品が入っているもの
- ②野菜の種類が多いもの
- ③色の濃い食材入っているもの



今夏も猛暑が続いています。連日全国各地で熱中症患者が救急搬送され、死亡者も多数出ている状況です。アスファルトやコンクリート、産業排熱などによるヒートアイランド現象が猛暑の原因とされていますが、今後も気温の上昇は年々悪化し、避けることのできない問題となっています。

熱中症予防には水分補給が唯一の対策のように言われていますが、暑い日はとにかく無理に外出しないこと、屋外でのお仕事の方は定期的に休養をとることで、早い段階で熱中症等の症状に気付くことが可能となります。皆さまも体調管理に十分注意して、この暑い夏を乗り切ってください。

※58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。