高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



暖かい春の訪れです☆ でも花粉が.....(> <)

http://takagihp.jp/



ー ご挨拶 ー

平成の時代が終わります。昭和生まれの我々には、時の流れの早さを痛感するこの頃です。

新元号は「令和(れいわ 英語表記は REIWA)」。

「万葉集」 梅花の歌 三十二首 并せて序

「初春の今月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、欄は珮後の香季童らす」

(初春のめでたい月に、天気も良く風は和らぎ、梅はおしろいのように白い花を開き、蘭は香のように薫っている)

からの引用です。

「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」 という意味合いとのことです。 安倍首相は「厳しい寒さの後に見事に咲き誇る梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望と共にそれぞれの花を大きく咲かせることができる日本人でありたいとの願いを込めた」と会見で語っていました。

平成」から「令和」へ、日本人の美しい心が反映される 時代になる事を切に望みます。

そして、天皇・皇后両陛下お二人の温かい笑顔がそれを 見守っていただけることと思います。



~ 天皇・皇后 両陛下 ~



桜咲く





当院中庭の桜の花、20年目の 開花となります。今春は寒い日 が続いたせいか開花はやや遅 く、満開の桜を比較的長く楽し むことができました。

桜の花は、日本で古くから愛 されてきました。桜は日本人の 心を和ませる普遍のものだと感 じます。

"5日間の溺愛と360日間の無

ı

視"…桜ほど不憫なものはない…とも言われます。

ここで少し薀蓄をひとつ。日本の桜のおよそ8割を占めるソメイヨシノは、江戸時代末期、染井村(現在の東京都豊島区駒込)の植木職人が観賞用として育成した品種とされています。そのソメイヨシノ、実はクローンだったということをご存知でしょうか。

この品種は、種子では増やす事ができず、接ぎ木や挿し 木など今で言うクローン技術で人工的に増やされました。

そのため同じ遺伝的特徴を持ち、同一条件のもとで一斉 に開花するそうです。

また、その開花予想には、統計上の目安として2月1日 以降の「最高気温」の積算が600℃を超えると開花する 「600℃の法則」というのがあるそうです。



👿 院内感染を防ぎましょう 👿



当院では院内感染対策委員会およびICT(Infection control Team: 感染制御チーム) を置き、院内感染対策 に努めています。

当院には、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)の後遺症 で身体機能が低下し、ご自分で痰を上手く出せなかった り、気管切開が行われている患者さまが多く入院されてい ます。そのため、痰を取る吸引処置(喀痰吸引といいま す)の際に痰が飛沫として飛散することとが多くありま す。

これらの痰の中には細菌が含まれていることがあり、院 内感染の原因となります。

当院では、院内感染対策として、看護師や看護助手が患 者さまの処置にあたる際には写真のようなゴーグル付きマ スクとディスポーザブルエプロンを着用しています。

§ ピアスは信頼できる病院で §

今回はピアスのお話をしたいと思います。

ピアスはファッションのひとつです。今では男女問わず ピアスやイヤリングをつけている方を多く見受けます。

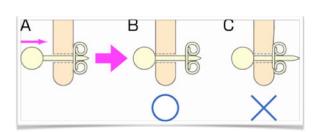
しかし、市販のピアッシング(ピアス穴あけ)用器具や 安全ピンなどを使って友達同士でピアッシングを行ったこ とでピアス器具が埋没(耳たぶに埋まってしまう)した り、感染症を起こしてしまって、病院に受診される方がし ばしばおられます。

日本でのピアッシングは医療行為とされています。自己 によるピアッシングは、器具の使い回しによるHIVやC型 肝炎などの重大感染の危険があるため、ピアッシングは衛 生管理の整った病院で行うことをお薦めします。

当院では、医療用の専用ピアスガン(装着器)で医師が 安全にピアッシングを行います。鏡で 見ながらご希望の部位に目印をつけ、

安全にを行います。

ファーストピアスは滅菌消毒された 医療用のものを使いますので、感染が 起こりにくく、安定したピアスホール を保つことができます。



Aのようにピアスの頭部が耳から飛び出した状態になっ たり、Cのように耳介(耳たぶ)を締め付けた状態になら ないようにピアッシングを行います。

これにより、看護・介護スタッフに痰飛沫や分泌物など が付着するのを防ぎ、細菌などの伝播(感染の広がり)を 可能な限り少なくすることができます。

今後もスタッフ一同、院内感染予防に努めていく所存で す。





◎ピアッシングによるトラブル

• 感染症

ピアッシング後、かゆみ、腫れ、滲出液の流出が続く

金属アレルギー

市販の金属製ピアスによって金属アレルギー(アレル ギー性接触皮膚炎)を起こすことがあります。症状として はかゆみ、かぶれ等です。

• 耳垂裂 (じすいれつ)

重いピアスを付けているとピアスホールが縦長に伸びて 耳介が切れてしまうことがあります。

・ケロイド

ピアッシング部位の傷が盛り上がってケロイド (瘢痕) 状になることがあります。

○当院のピアッシング料金(ピアス代金を含む)

	料金(税込)
両耳	6,480円
片耳	3,240円
専用消毒薬	700円

- ◆ 耳介 (耳たぶ) 以外の部位にピアッシングは行いませ ん。
- ◆ ピアッシングは健康保険が適用されませんので自費扱 いとなります。
- ◆ 金属アレルギーのある方は装着できませんのでご了承 ください。
- ❖ 詳しくは、当院スタッフまでご相談ください。



漢方のおはなし

ー その参 ー



~ 更年期障害とは~



更年期とは、女性の生涯のうち、成熟期から老年期に移る一時期のことで、卵巣機能が低下しはじめ、女性ホルモン (エストロゲン) の分泌が減ってきます。

更年期には個人差がありますが、通常は50歳前後で閉経を迎えることから、45歳ぐらいから55歳ぐらいまでの約10年間が更年期にあたると考えられています。

そして、更年期になるとホルモンバランスが乱れ、さまざまな不定愁訴(不調)が現れやすくなります。これがいわゆる更年期障害です。

女性ホルモンというと、排卵を促したり、乳房や子宮を発達させたりするというイメージがありますが、実は女性特有の作用だけなく、自律神経のバランスを安定させる作用、骨を丈夫にし、コレステロールを下げる作用など、女性の心と体の健康に不可欠なはたらきもしています。

そのため、女性ホルモンが減少すると月経が止まるだけでなく、自律神経にも異常が生じ、心や体のさまざまなところに不定愁訴が出てきてしまうのです。

~ 更年期障害の症状~

血管運動神経症状	ホットフラッシュ 動悸 頻脈 発汗 手足の冷え
精神神経症状	いらいら 不安 落込み 抑うつ 不眠 意欲低下
運動器関係の症状	肩こり 腰痛
消化器系の症状	食欲不振 吐き気 嘔吐
生殖器系の症状	不正出血 月経量異常
泌尿器系の症状	頻尿 排尿時痛
全身症状	喉のつかえ感 頭痛 肥満 やせ むくみ

~ 更年期症状(甘性)に用いられる漢方薬~

加味逍遥散	体力中等度以下 のぼせ感 肩こり 疲れやすい 精神不安 いらだち 不眠
とうきしゃくやくさん 当帰 芍薬 散	体力虚弱 冷え症 貧血 疲れやすい むくみ
うんけいとう 温経湯	体力中等度以下 手足のほてり 唇のかわき 不眠
五積散	体力中等度以下または虚弱 冷え症 頭痛
けいしぶくりょうがん 桂枝 茯苓 丸	比較的体力あり 肩こり 頭痛 めまい のぼせ 足冷え
温清飲	体力中等度 皮膚かさかさ・色つや悪し のぼせ

更年期はこれから先の人生を快適に過ごすために、誰も が乗り越える一つのステップです。無理をせず、つらいと きは体を十分に休めながら向き合っていくことが大切で す。

相談できる相手を持つ、趣味を持つ、定期的に運動をするといったことが、更年期の過ごし方としては大切になります。

☆ おすすめCINEMA☆ 『ローマ法王になる日まで』

Chiamatemi Francesco - Il Papa della gente 2015年 イタリア映画



中南米出身者として 初めてローマ法王(教皇)に選出された現 ローマ法王フランシスコ(ホルへ・マリオ・ ベルゴリオ)の波乱に 満ちた半生を実話を基 に綴った人間ドラマ。

映画は、ベルゴリオ枢機卿がコンクラーベ(ローマ法王 選挙)のために訪れたバチカンで、自身の半生を振り返る シーンから始まる。 1938年、アルゼンチンのブエノスアイレスでイタリア移民の子として生まれた彼は、20歳の時、神の道を歩む事を決意し、イエズス会に入会する。やがてその指導力が認められ、35歳の若さでアルゼンチン管区長に任命される。そんな折、軍の圧力が強まり、1976年に軍事独裁政権が樹立される。そんな中でもベルゴリオは、民衆に寄り添い続ける。

イタリア移民の子としてアルゼンチンに生まれた彼が、 軍部による恐怖政治下で苦悩しながらも、必死に光を追い 求める姿を描いている。

若き日の法王を演じるのは、『モーターサイクル・ダイアリーズ』などのロドリゴ・デ・ラ・セルナ。2016年「イタリア映画祭」で『フランチェスコと呼んで一みんなの法王』のタイトルで上映された本作。

ローマ法王フランシスコの人柄が愛おしくなる作品です。 K.T.

春がキターっ!

一 管理栄養士 青木琴美 一

もうすぐ暖かい季節がやってきますね。(^ ^)

春キャベツは水分を含んでふっくらと柔らかく食べやすい食材です。今回は春キャベツ使ったレシピを紹介したいと思います。

Recipe no.40

【春キャベツのガーリックパスタ】



材料(1人分) 450kcal/1人分 塩分2.0g			
調理時間 約20分			
春キャベツ	2枚		
パスタ	100g		
プチトマト	2~3個		
ベーコン	40g		
アンチョビ(お好みで)	適量		
調 味 料			
にんにく	小1/2片		
鷹の爪	適量		
オリーブオイル	大さじ2		
塩・こしょう	適量		

【作り方】

~下準備~

- 1. 春キャベツは3cmぐらいに切る。
- 2. パスタを表示より1分程少なめに茹でる。
- 3. プチトマトは半分~1/4にカットする。
- 4. にんにくは細かくきざむ。
- 5. 鷹の爪は輪切りに切る。

~さあ、作りましょう~

- 1. 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく を加え香りが立つまで炒める。
- 2. 鷹の爪、ベーコンを入れ火を通し、春キャベツとプチトマトを加え味をなじませる。
- 3. 2へ茹でたパスタを加え絡める。塩・こしょうで味を調えたら完成。

ここで Question!

キャベジンって?

お薬の名前で有名なキャベジンですが、実はビタミンU の別名です。

ビタミンUには、胃酸の過剰分泌を抑えたり、胃の粘膜を保護・ 修復する作用があります。

歓迎会シーズン、食べたり飲ん だりする機会が増える方には、ぜ ひ春キャベツを!













あちこちに緑の芽吹きを目にします。過ごしやすい季節になってまいりました。

新入生、新入社員の皆さまにとっては、新しい仲間との出発の時期です。不安や緊張で一杯かと思います。そんな時は、今まで一緒に過ごした友達や仲間との楽しかった日々を思い出したり、連絡を取り合ったりしてみてください。きっと助けになるはずです。

まだ、時に肌寒い日があります。体調管理の難しい時期ですが、どうか皆さまご自愛ください。

また、歓迎会シーズン、宴会などでの飲み過ぎ、食べ過ぎには十分ご注意ください。

※60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。