Number 63　第63号　　2020年1月1日発行

高木病院だより　TAKAGI HOSPITAL NEWS






インフルエンザ…流行らぬ年は無かりけり(^_^;)

http://takagihp.jp/

TAKAGI HOSPITAL

― ご挨拶 ―

皆さま、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

年末からインフルエンザが流行の兆しを見せております。皆さま体調管理には十分お気をつけください。

さて、インターネット、スマートフォンなどの発達により、現代社会は急激に変化しています。加えてソーシャルネットワークなどの情報共有による悪質な書き込みや誹謗中傷などによって、精神的ダメージを受けている方も少なくありません。

昨年11月に来日されたローマ教皇フランシスコは、こう語られました。



「日本は経済的には高度に発展した社会だが、過剰な要求や平和と安定を奪う数々の不安によって人々は打ちのめされている」…と。

ストレスや過労による心身の疲労は重大な疾患に繋がることも少なくありません。

当院では、少しでも皆さまの健康維持の手助けになれるよう、今後もスタッフ一同、努力してまいります。

♣ 鈴鹿市総合防災訓練に参加して ♣

― 看護部長　大西直子 ―

今年度も、高木病院より院長、副院長をはじめ職員12名で参加させて頂きました。当日のお天気予想は、「雨」でしたが、晴天に恵まれ、気持ちの良い汗をかきながら実りある訓練でした。

日　　時：令和元年9月29日（日）
場　　所：三重県消防学校
訓練想定：南海トラフ地震が発生し市内は最大震度7を観測し、大津波警報が発表、市内の多くの地区で被害が発生。
訓練参加予定者：約1,000名（市職員、各行政機関・企業・団体、市民）。

当日は予定人数を超えた参加者で訓練が行われました。

当院の職員は、訓練前半は負傷者役として、後半は救護所を開設し、救護班として活動しました。前半の負傷者役は、ムラージュ（特殊メイク）を施され、役になりきり頑張りました。後半は、院長が班長となり、現場での全ての判断を行い、ONE TEAMとなって活動しました。



先が見えず、終わりのない救護所での処置が続く中、誠心誠意任務を遂行した自分たちがありました。負傷者の訴え、状態を速やかに観察するトリアージ担当、負傷者カード（「緑」「黄」「赤」「黒」）に応じて処置エリアを分け、短時間で診察を行う処置担当、皆が緊張のなか、学んだことはやはりチームワークの大切さでした。

これからも地域の皆さまが安全で安心した医療を受けていただけるよう努めてまいります。



♠ ヒヤリ・ハットを防ぐために ♠

「重大な事故にはならなかったものの、事故に繋がってもおかしくなかった…」思わずひやりとしたり、はっとしたりする“ヒヤリ・ハット”の場面は、医療の現場では可能な限り減らさなければなりません。

現在、当院に入院中の患者さまの中には人工呼吸器を装着されている方や肺疾患などで酸素吸入を行っている方がおられます。



― フロート式酸素流量計 ―

酸素を一定量投与するための酸素流量計は、上写真のようなフロート式の物を使用している施設が多いと思います。この方式の場合、中央のダイヤルに誤って接触することにより、流量がいつのまにか変更されてしまったという報告事例があります。このようなヒヤリ・ハット（医療事故）を防止する目的で、酸素流量がひと目でわかり、操作性の良い「フロージェントルアイハー（Flow Gentle i8：コイケメディカル）」を導入しました。



今後もスタッフ一同、医療安全対策に取り組んでいきたいと思います。



― ダイヤル式酸素流量計 ―

♣ 認知症になっても安心して暮らせる環境を ♣

― 看護師　棚部由江 ―

近い将来、認知症の人の数は700万人、65歳以上の5人に1人が発症すると言われています。認知症は、誰もがなり得る身近な病気です。

認知症といっても、原因となる病気によって色々な種類があります。もちろん、予防や早期発見、適切な治療は大切ですが、日常生活を穏やかに、自分らしく幸せに暮らすには、その人を理解しようとすることが大切になります。

将来、自分が認知症になったら、どう過ごしたいか、スタッフに聞いてみました。「笑って過ごしたい」「家で暮らしたい」「楽しく過ごしたい」「安心して暮らしたい」と思う人が多いようでした。

認知症の人は、以前より出来ないことが増えたり、自分の意志を上手に伝えることが難しい場合が多く、ストレスや不安など様々な苦しみを感じています。また、周囲の対応や環境の影響を強く受けるといわれています。適切なケアをすることで症状の進行を緩やかにしたり、改善できることもあります。

患者さまとそのご家族さまの視点に立ち、本当に必要としているケアをご本人、ご家族、スタッフで一緒に考え、その人らしく笑顔で安心して療養していただけるように取り組んでまいります。

現在、月1回、鈴鹿中央総合病院の認知症看護認定看護師である川北典子さんに入院患者さまの生活支援をしていただいています。その川北さんにお話を伺いました。

『認知症看護認定看護師とは、聞き慣れない言葉かと思いますが、具体的には、

「認知症の各期（段階）に応じた生活」
「家族のサポート」
「認知症の症状の緩和・予防」
などを役割とする看護師です。

認知症は何かの病気によって起こる症状や病態の総称で、社会生活や日常生活に支障が出ている状態を言います。認知症の症状は物忘れや言葉が上手く使えない、理解ができない、場所や時間がわからない、服を上手く着ることができない、料理の手順がわからない、買い物の小銭の計算ができないのでお札しか出さないなどの症状があります。

「認知症のもの忘れ」は「老化によるもの忘れ」とは違い、体験したそのものを忘れるため、思い出せないことがあります。認知症の症状の対応方法はひとそれぞれ異なります。入院されてきた認知症患者様は、病状が悪化したことによる身体的苦痛と急な入院による環境の変化などによって、混乱をされてしまうことがあります。その結果、認知症の症状が悪化することもあります。認知症患者さまの環境を整え、適切な対応をすることによって穏やかな入院生活をおくることができます。

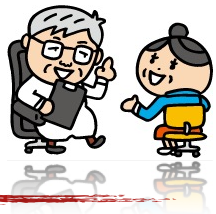
今後も、認知症患者様が穏やかな入院生活をおくるための支援、活動を行っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。』





漢方のおはなし

～　その五　～



～ 冷え症 ～



冷え症は女性に多い悩みのひとつ。成人女性の半数以上は冷え症で悩んでいるとも言われています。とくに手足の先など身体の中心から離れた部分（末梢）や腰が冷えると訴える場合が多いようです。

女性の場合は、食生活や生理（月経）の影響で貧血気味の人が多いことと、女性ホルモンの乱れから自律神経がバランスを崩しやすいことから、冷えが起きやすいと考えられていますが、最近では男性の冷え症も増えているようです。

～ 漢方医学ではこう見る ～

「ひえしょう」には「冷え性」と「冷え症」の2通りの表現があります。 体が冷えやすい「体質」のことを総称して「冷え性」といいます。その中の症状として 「冷え症」があるのです。この「冷え症」が漢方医学では治療の対象となります。

冷え性（冷え体質）は「冷え症」のほかに、月経痛、月経不順、頭痛などを引き起こす原因と言われています。

冷え症を治療するということは、冷え性（冷え体質）を改善することなのです。

体のはたらきをよくして、症状を抑えていくことを目的とする漢方治療にとって、冷え症の治療は得意とするところです。

～ 冷え性の状態と代表的な漢方薬 ～

具体的な冷え症の状態として、血が足りない状態（血虚）、血がとどこおっている状態（お血）、水分がたまっている状態（水毒）、気が不足している状態（気虚）などがあります。また、いくつかの状態が重なって冷えが現れたり、悪化したりしている場合も少なくありません。

こうした体質や状態、冷えに伴うほかの症状などを考慮して、その人にあった漢方薬が決まります。

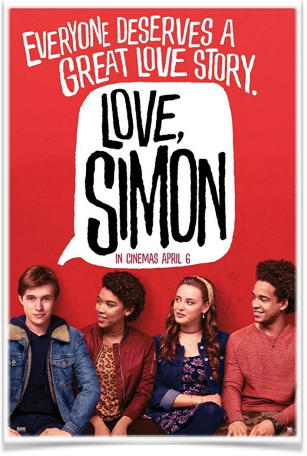
冷え症というのは長い間に少しずつ進行してきた症状ですから、短期間で症状がとれるものではありません。長い時間をかけて、治療をしていく必要がありますし、漢方薬の服用だけでなく、体が冷えるような生活を冷えにくい生活に改めることも大切です。

気虚	エネルギー不足によって、熱が生まれにくくなっている 疲れやすく風邪をひきやすい 寒がり 十全大補湯　人参養栄湯　など
お血（瘀血）	血液の流れや働きに障害が起こり、熱が運ばれにくくなっている 便秘気味で月経痛や肩こり、肌荒れなどを伴う 当帰四逆加呉茱萸生姜湯　温経湯　加味逍遥散 当帰芍薬散　など
水毒	身体の水分量が多かったり、偏ったりしているため、水分が溜まっているところに冷えが起きている 頭痛や頭重感、むくみ、耳鳴り、頻尿などを伴う 苓姜朮甘湯　当帰芍薬散　など

☆おすすめCINEMA☆

『Love，サイモン 17歳の告白』

Love, Simon　2018年 アメリカ映画



サイモンは両親と妹の明るい家族に囲まれて暮らす普通の高校生。しかし、彼は自分がゲイであることを言いだせずにいた。

ある日、学校に匿名の“ブルーというゲイの同級生がいることを知ったサイモンは、思い切って連絡を取る。メールを通じてブルーに惹かれていくサイモンは、一体誰がブルーなのか気になり始める。そんな折、同級生にメールを見られてしまい、彼から自分の女友達との恋の橋渡しをするように脅かされてしまう。

アウティング（個人の秘密を本人の許可なく他人に言うこと）やカミングアウトを丁寧に描き、セクシュアリティに悩む人や、そうでない人にも、誰かに打ち明ける、愛を伝える勇気をくれる…。

他人によってゲイだと暴露されながらも、本当の自分に向き合って成長していく主人公の姿と、見守る家族や友人たちとの交流を綴った青春ドラマ。

高校生ならではの周囲の反応に振り回されつつも確固とした信念がある主人公の言葉に共感。

日本人の感覚とは異なる部分も多いけれど、誰もが抱えている悩みやネット社会についての教訓も示唆している。

当事者のことを知ってみたい、当事者だから気になるそんな人以外でももちょっぴり切ない気持ちや苛立ちの後に見て良かった…と思える作品です。

「ジュラシック・ワールド」のニック・ロビンソンが主人公の多感な少年役をみずみずしく好演しています。

K.T

元力士のつくる生姜たっぷり鶏団子

ー　管理栄養士　中原つかさ　ー

前回紹介させていただきました『塩ちゃんこ』に『生姜たっぷりの鶏団子』を入れて当院職員の昼食メニューで出したところ、大変好評でしたので、今回は、厨房の元力士「坂口さん」に鶏団子の作り方を教えていただきました。

生姜は、身体を温め、新陳代謝を活発にする働きがあるので寒い冬にピッタリの食材です。どんなお鍋にも合う『鶏団子』、皆さまもお試しください。

Recipe no.42

【元力士直伝　生姜たっぷり鶏団子】



材料（4人分）　205kcal／1人分 塩分1.2g／1人分	
調理時間 約10分	
鶏ひき肉	400g
玉ねぎ	中1玉
生姜	2かけ（30g程度）
卵	1個
鶏ガラスープの素	小さじ2～3
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。
2. 材料はすべてボールに入れ、練り混ぜる。
3. 鶏団子を丸めてお鍋やスープに落とし入れる。

【鶏団子の丸め方（実践編 by Sakaguchisan】

左手に鶏団子タネを取り、親指と人差し指で丸を作って、そこから絞り出し、スプーンですくい取る。
さすが、元お相撲さん。手も大きく、器用ににゅるっと絞って、きれいな丸団子ができあがりました。



おまけのRecipe
【味噌ちゃんこのスープ】

材料（4人分）　28kcal／1人分 塩分2.0g／1人分	
調理時間 約10分	
水	2ℓ
だし入りみそ	200g
だしの素	小さじ2
うま味調味料（味の素など）	小さじ2
キムチの素（桃屋がおすすめ）	お好きなだけ

すべて溶かして火にかけるだけ。お好みの鍋材料を入れて煮込むと味噌ちゃんこの出来上がり。キムチの素は仕上げにお好みの量を入れてください。少し入れるとピリ辛風味程度、多めに入れると味噌キムチちゃんこになります。

野菜がたくさん美味しく食べられ、身体も温まるヘルシーお鍋。いろんなスープで食べたいですね。



ー 現役時代の坂口さん　峰崎部屋親方・女将さんと ー



今冬は例年に比べ暖冬と言われています。しかし、油断は禁物です。インフルエンザは必ず流行します。ショッピングモールなど屋内で人混みの多い場所にお出かけの際は、マスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを忘れずに…。今一度、体調管理に十分お気をつけください。

※62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。