

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



命より大切なものは無いということ

<http://takagihp.jp/>

— ご挨拶 —

蒸し暑い日が続きます。皆さま元気でお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的感染拡大から約5か月が経過しました。目に見えない相手（敵）からこれほどまで攻撃を受けるとは誰が想像したでしょうか。

我が国では、4月16日に全都道府県に対し全国に緊急事態宣言が出されましたが、その後も感染が終息する気配はありません。



「Stay Home（ステイホーム＝家で過ごそう）」が叫ばれ、「Social Distance（ソーシャルディスタンス 正しくは Social Distancing =感染症の拡大を防ぐための社会的距離の確保）」が当たり前となり、世界の全ての基準が一変しました。

このような状況下では、不安やストレスによる精神的疲労が増大し、特に高齢者の方々においては体力低下が懸念されます。

このピンチをチャンスと捉えて、これまでじっくり取り組めなかった試み（読書、DIY、体力作りなど）にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

♣ 新型コロナウイルス感染対策 ♣

当院では新型コロナウイルス等に関連して以下のような感染対策を実施しております。

1. 全ての来院者に対し、病院入り口（風除室）での検温を実施（非接触型体温計による）
2. 外来受付にビニールシートによる間仕切りの設置
3. 待合室の椅子の間隔をあける
4. ドアノブ、椅子など接触部分の定期的な拭き取り消毒
5. 入院患者様の原則面会禁止（緊急時、患者さまの容体急変時などはこの限りではありません）
6. 発熱やウイルス感染疑い患者さまに対しては別室（救急外来）での診察を行う（院内トリアージ＝対応する医師・看護師はフェイルシールド、ガウン、手袋を装着します）
7. 職員の健康管理（勤務前の検温、体調に関する問診）
8. 職員に対する不要不急の外出の自粛要請

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。



◆ 事務長に就任して ◆

— 事務長 柴田幸司 —



このたび、令和2年4月1日付をもちまして、豊田明生事務長の後任として事務長に就任しました柴田幸司と申します。

私は平成10年11月よりこれまで放射線技師として務めてまいりました。本年4月からは放射線技師として本田拓巳君を迎えることとなり、当面は兼任という形で指導しながら、事務長として、不易流行の考えで、職務に精励し、職責を果たせるよう

努力してまいります。

当院は大正4年の開院以来、100年以上にわたり患者さま、地域の皆さま、地域の医療機関さま、介護関連施設さまと共に歩んでまいりました。

現在、医療を取り巻く情勢はめまぐるしく変化し、更には新型コロナウイルス等の影響もあり、病院をめぐる環境は厳しさを増しつつあります。

このような状況下においても当院の医療理念である、

一. 『ふれあいの心で地域医療に尽くす病院』

二. 『いつでもたよりになる病院』

三. 『信頼され愛される病院』

のもと、地域医療に尽くしていく所存です。

今後とも、どうぞ変わらぬご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

◆ 放射線技師として ◆

— 本田拓巳 —

4月から放射線技師として働かせていただくこととなりました本田拓巳です。

出身地は松阪市で、高校卒業後、愛知県の専門学校に通っていました。高木病院を知ったのは学校に来ていた求人票がきっかけでした。そこからホームページやパンフレットを拝見したり、施設見学をさせていただいたりして、地域に密着しつつ主幹病院や介護保険施設等と連携を取り、地域医療に貢献する所に魅力を感じ、私もチーム医療の一員として働いてみたいと思いました。

入社当初は社会人1年目で右も左もわからない私でしたが、高木病院で働かせてもらい始めて2ヵ月が経ち、院長、副院長はじめ職員のみなさんに指導していただき、少しは成長できているのではないかと考えています。

私が放射線技師になろうと思ったきっかけは、高校まで続けていたサッカーでケガをして、何度かお世話になった

病院でCT検査を受けた時でした。当時まだ子供で不安の

大きかった私を担当していただいた放射線技師の方が物腰が柔らかく、優しい言葉で話していただき、それまでの不安が消え、安心して検査を受けることができました。その時、私も放射線技師を目指そうと思いました。



まだまだ未熟者ですが、柴田事務長にご指導をいただきながら、一日でも早く立ち立ちできるように、また患者さま一人一人に応じた言葉遣いや行動を心掛け、少しでも不安を和らげられるような放射線技師になれるよう日々ベストを尽くしてまいりますのでよろしくお願いいたします。

♥ 医療従事者へのご支援の御礼 ♥

— 院長 高木啓介 —

このたび、医療機関への激励寄贈品として、伊勢型紙協同組合様から「アマビエ^{まもりふだ}護札」が当院に届けられました。



人々を疫病から守ると云われる妖怪「アマビエ」と、難を転ずると云われる縁起柄「南天」が鈴鹿市の伝統工芸品である伊勢型紙の彫刻技法で掘られており、地元の白子山子安観音寺にてご祈祷済みの護札とのことでした。

「アマビエ」は、江戸時代に海から姿を現し、「疫病流行の際は私の写し絵を人々に見せろ」と語ったと伝えられています。

少しでも多くの人々の目に触れるよう

外来受付にこの「^{まもりふだ}護札」を置かせていただいております。

その他にも行政（厚生労働省）や病院協会様より感染対策医療備品（マスク、ガウン、フェイスシールドなど）、各方面から様々な形での寄贈品（飲料水、コーヒー、食品など）が送られてきており、この場を借りて御礼申し上げます。



今後もこれらの支援を糧に新型コロナウイルス等の感染拡大防止に向けて、スタッフ一同最大限の努力を続けていく所存です。



漢方のおはなし

— その六 —



～ ニキビ (にきび) ～

ニキビとは、専門的には「尋常性ざ瘡(じんじょうせいざそう)」と言って、毛穴にできた丘疹のことを指します。

皮脂などの分泌物がたまった「白ニキビ」、たまった皮脂にアクネ菌と呼ばれる菌が感染して炎症が起こった「赤ニキビ」などがあります。赤ニキビは化膿しやすく、ニキビ痕が残ってしまうこともあります。



～ 漢方医学ではこう見る ～

「皮膚は内臓を写す鏡」と言われるように、皮膚の症状と体内の不調とは深く関わっています。したがって漢方では、ニキビだけを診て治療をするだけでなく、ニキビができる根本的な原因を探り当てて、そこを改善させていくことを目的にします。

あわせてニキビそのものをよくしていく漢方薬を用いることもあります。専門的には病気の根本的な原因や体質を改善して病気になりにくい体を作る治療を「本治療」、症状そのものを抑える治療を「標治療」と言います。これはニキビの治療に限らず、多くの漢方治療で共通する治療方針です。

標治療では、ニキビなどの皮膚の炎症は「熱」ととらえ、基本的にはその熱を抑えることを目的にした「清熱剤」を用います。清熱剤にもいくつかあり、その人の体質やほかの症状を加味しながら薬を選んでいきます。

～ ニキビ (にきび) の治療で用いられる漢方薬 ～

せいじょうほうふうとう 清上防風湯	体力中等度以上で、赤ら顔で、ときにのぼせのある方のニキビ、顔面・頭部の湿疹など
けいけいれんぎょうとう 荊芥連翹湯	体力中等度以上で、皮膚の色が浅黒い方のニキビ、慢性鼻炎など
けいしりやくりょうがんかまくいじん 桂枝茯苓丸加薏苡仁	比較的体力があり、肩こり、頭重、のぼせて足冷えなどがある方のニキビ、しみなど

漢方治療では、便秘や下痢などの胃腸障害が背景にあれば、お腹の調子を整える漢方薬を、冷えや血行不良が背景にあれば体を温めて冷えをとったり、血行をよくしたりする漢方薬を用います。

ニキビが化膿しやすい人は、免疫力を高めて感染しにくい体質に変える薬を処方します。

根本的な不調を改善させることから、ニキビの治療を始めると、生理不順が治ったり、お通じがよくなったり、お腹の調子が整ったりすることがしばしばあります。

漢方の診察では、独自の「四診」と呼ばれる方法がとられます。一見、ニキビとはあまり関係ないように思われることを尋ねられたり、お腹や舌、脈を診たりすることがあります。処方される薬も胃腸の薬であったり、虚弱体質を治す薬であったりと、さまざまです。

体質改善を目的にするため、長期にわたって服用することが必要で、忘れずに根気よく飲み続けることが、ニキビの根本治療の最大の鍵となります。

☆おすすめCINEMA☆

『ジョジョ・ラビット』

Jojo Rabbit 2019年 アメリカ映画



第2次世界大戦下のドイツに暮らす10歳のジョジョは、空想上の友だちであるアドルフの助けを借りながら、青少年集団「ヒトラーユーゲント」で、立派な兵士になるために奮闘する毎日を送っていた。

しかし、訓練でウサギを殺すことができなかったジョジョは、教官から「ジョジョ・ラビット」という不名誉なあだ名をつけられ、仲間たちからもからかいの対象となってしまう。母親とふたりで暮らすジョジョは、ある日家の片隅に隠された小さな部屋に誰かがいるこ

とに気づいてしまう。それは母親がこっそりと匿っていたいたユダヤ人の少女だった。

ひとりのユダヤ人少女と出逢ったナチスに傾倒する心優しき少年ジョジョ(ローマン・グリフィン・デイビス)。

そんな彼が迫害の悲劇を目の当たりにしていくうちに、少しずつ何かが変わっていく姿を、想像上の親友・アドルフ(=アドルフ・ヒトラー:ワイティティ監督自身が扮する)とのやり取りを通して、ユーモラスに描いています。

ジョジョの母親役であるスカーレット・ヨハンソンの演技も見ものです。

物語の後半、その空気感が突然変わり、戦争の本当の凄惨さを突きつけられたようで、心に響きました。

その世界観は好みが分かれるかも知れませんが、一人の少年の成長を不思議な角度で切り取った反戦映画になっています。

第92回アカデミー賞では、作品賞ほか6部門でノミネートされ、脚色賞を受賞しました。 K.T

素朴な疑問…

「カロリーゼロ」「ノンカロリー」
「カロリーオフ」「低カロリー」
はどう違う？

— 管理栄養士 石黒 琴美 —

～ カロリーを「含まない」と「低い」に分けられます～

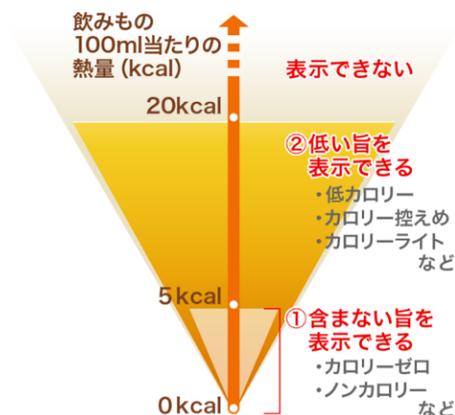
大きく2タイプに分かれます。

- ① カロリーを「含まない」旨を表す「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」
- ② カロリーが「低い」旨を表す「カロリーオフ」「低カロリー」

に分けられます。

「含まない」と「低い」では、飲みもの100ml当たりのカロリーの範囲が異なります。

- ① の場合は、100ml当たりのカロリーが5kcal未満のものでなければ表示できません。
「えっ！ゼロじゃないの？」と思われるかも知れません。これは食品表示基準のもとでは、5kcal未満であれば、栄養成分としては無視できる程度のカロリーとみなされているからです。
- ② の場合は、100ml当たりのカロリーが20kcal未満でなければ表示できません。



ところで、カロリーが低くて甘い魔法の材料は一体何が使われているのでしょうか…

その正体は甘味料です。（天然なものでは、黒糖・はちみつなどが原材料）

天然甘味料…トレハロース、ステビア、キシリトール、ソルビトールなど

人工甘味料…サッカリン、アスパルテーム、アセスルファムカリウムなど

甘味料は、砂糖の数百倍甘さを感じたりとても便利なものですが、依存性のあるものもあり、取りすぎには気をつけたいですね。

～ 番外編 ノンアルコール飲料とは…～

アルコール分が0.05%以下ならアルコールがほぼ含まれないので、「Alc.0.00%」「ノンアルコール」と表記でき、日本の法律では清涼飲料水に分類されています。「ノンアルコール飲料」と言っても、アメリカでは0.5%まで、日本では1%まで、EUでは1.2%まで、イギリスでは0.05%までのアルコール分が法的に認められています。よって甘酒なども法的には酒類に該当しない「ノンアルコール飲料」で、未成年者でも飲むことができます。

ちなみに、日本ではアルコール分が0.05%以上1.00%以下の場合は低アルコール飲料と呼ばれます。



第64号、いかがでしたでしょうか。今回は、新型コロナウイルス感染症に関連した内容を中心に取り上げました。

これからも皆さまの生活に役立つ内容をお届けしていきたいと思っておりますので、取り上げて欲しい内容などございましたら、外来待合に備え付けの「ご意見投稿箱」にどしどしご投稿ください。

更に蒸し暑い夏がやって来ます。新型コロナウイルス対策だけでなく熱中症予防もお忘れ無く…。今一度、体調管理に十分お気をつけください。

※63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。

