

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



オリンピックのように挑む力を…

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

厳しい日差しも少し和らいできた今日この頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

コロナ禍において開催された東京オリンピック。ソフトボール、野球など今大会が最後の種目や、スケートボード、空手など新採用の種目もあり、出場したオリンピックたちが試合に挑む姿は、私たちの心に感動と喜びを与えてくれました。

一方で、新型コロナウイルスが爆発的な勢いで拡大しています。

この一年余りで感染対策は整備されつつありますが、感染拡大を防ぐためには個人個人の感染に対する正しい知識を持つことが最も重要です。みんなで感染防止に努めていきましょう。

そして、3年後のパリオリンピックでは、オリンピックと観客が一体となって感動を分かち合えるように…。

♥ たなばた **七夕 — みんなの願い —** ♥

— 看護部長 大西直子 —

幼い頃から、毎年のように夏の訪れを感じる七夕の夜に、夜空を見上げながら星に願いを捧げています。

地域ごとの言い伝えや伝統も色々ありますが、七夕とは、「織姫さまと彦星さまが天の川を渡って一年に一度だけ出会える7月7日の夜」のことで、短冊に願い事を書いて笹竹に飾ります。

を繰り返し見ながら一人で作成する中、入院患者さまのお気持ちやご家族さまの願いを回想した貴重な時間でした。

短冊には、スタッフが患者さまの心に寄り添い、新型コロナウイルス感染症終息への願いなど、患者さまやご家族さまの気持ちを代弁して書かせていただきました。胸の熱くなる思いでした。

そして、7月7日の夜、空模様はあいにくの雨でしたが、一人一人の短冊を集めて模造紙に貼り、願いが叶いますようにと祈りました。

必ず「願いは叶う」と私は信じています。



今年の高木病院の七夕飾りは、外部からの笹竹の持ち込みをせず、折り紙で笹の葉80枚を作りました。SNS動画



◆ 消防訓練 ◆

— 医事課長 田中利彦 —

7月7日、消防訓練を実施しました。火災発生時に迅速そして安全に患者さまを守ることを目的とし、毎年行っております。

今回は、火災警報器を作動させ、3Fより火災が発生した想定の実演を行いました。火災が発生したときは、患者さま、職員の命を守るため一刻も早く消防署への通報・火災消火をしなくてはなりません。

通報訓練については、火災通報装置にて実際に消防署へ通報しました。消防署へは、いかに落ち着いてパニックにならないよう、院内で発生している火災状況・患者さまや職員の避難状況等を正確かつ的確に伝



える必要があります。

消火訓練については、水消火器を使用し、的にめがけて実際に放水しました。消防署の方が到着するまで少しでも火災を広めないように素早い対応を心掛けて行いました。

また、火災時にスプリンクラーが作動した後の対応について、各階にあるポンプ室をラウンドし、バルブの開閉操作等の確認を行いました。

当院では、今後も防災意識を持って、皆さまが安心してご来院できるように努めていきたいと思っております。

◆ カンゴザウルス ◆

～ マスコットキャラクターができました ～

ワーク・ライフ・バランス (WLB: Work Life Balance) とは、個人それぞれのバランスで、仕事と生活の両立を無理なく実現できる状態のことです。

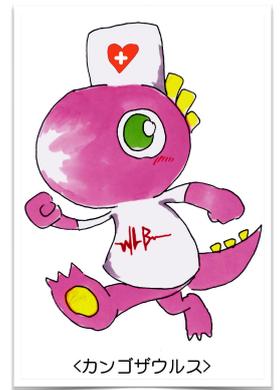
当院では、『職員が生き生きと働ける職場環境をつくり、能力を最大限に発揮でき、やりがい感、達成感が持てる』を目標にして取り組みを行い、2014年4月、日本看護協会より第2回『看護職のWLB推進 カンゴザウルス賞』を受賞しました。



『カンゴザウルス』(左下写真)はWLBを応援する『繁栄』と『変革』のシンボルとなっています。

そして、この度、日本看護協会からの了承を得て、カンゴザウルスのマスコットキャラクターを作成しました(右)。胸には心電図の波形で『WLB』の文字をあしらひ、今は廃止されているナースキャップを被った大変可愛いデザインとなっています。

今後もこの取り組みを継続し、元気で生き生き働く職員が、患者さまに信頼される医療を提供できるよう努めてまいります。



＜カンゴザウルス＞

♥ リスクマネジメント ♥

— 看護師 関口美恵子 —

患者さまにより安全な医療を提供するための知識を身につけたいと思い「医療安全管理者養成研修」に参加させていただき、本年4月より当院のリスクマネージャーに就任いたしました。

研修では、医療安全管理体制は、医療者個人の対応のみでなく、組織全体として取り組んで構築しなければ達成できない重要なシステムであることを学びました。

主な活動内容として、病院内で起きた問題の報告を受けて、情報を収集、分析、改善し、その内容を職員へ伝え、事故再発予防業務を行っています。

また、新しい取り組みとして、医師を中心とした医療安全チームで定期的に病院内を巡回し、患者さま、職員に危険がないかなどを確認し、事故予防対策に努めています。

医療安全の中で最も重要なことは、患者さま、ご家族さまに対して「安心」「安全」を提供することだと考えます。

しかし、「安心」「安全」は目に見えるものではありません。日ごろからこのような活動を行い、安全管理体制を組織内に根付かせ機能させることと、職員の教育・研修を行い、常に学ぶ習慣を作ることで、患者さまに「安心」「安全」な環境が提供できるのだと思います。

コロナ禍で、面会制限がされる中、ご家族さまには不安な思いや御心配をおかけしていることと思います。

患者さま、ご家族さまに、安心して当院を利用していただけよう、また、当院を選んでよかったと思っていただけるように医療安全活動に取り組んでいきたいと思っております。





～ 疲労 ～

長時間の運動や労働、精神的な作業をすることによって体に起こる生理的な現象が疲労です。体が重い、だるいなどの全身症状、肩や腰のこり、眼がショボショボして見えにくい、頭痛といった肉体的な症状のほか、やる気が起きない、悲観的になる、集中力がないというように、精神面の症状も起きてきます。



疲労を回復するためには、まず栄養をとり、ゆっくり体を休めることが大切です。それでも回復しない場合は、がん、甲状腺、肝臓、心臓などの病気の症状として現れている可能性もあります。

～ 漢方医学ではこう診る ～

漢方では、体内には生命活動をコントロールする「気・血・水」があり、「疲労」はこれらの不調和が原因であると考えられています。特に「気」は「血」と「水」を統合する生命エネルギーととらえられているため、疲労を解消するには「気」のアンバランスを整えたり、「気」を強めたりすることが大切となってきます。



加えて、体に栄養を運ぶ「血」を補う必要があります。こうした治療を行うことで、胃腸も丈夫になって食欲がわき、栄養分の吸収も清やかになり、元気を取り戻す

ことができます。

疲労を改善する目的の漢方薬として代表的なものは、「補中益気湯」です。だるい、気力が出ない、食欲がないといった状態に使用されます。気力ばかりでなく、体力も回復させてくれる処方です。年齢的な衰え、夏バテや病後の回復期にもよく用いられます。

「気虚」に加えて、皮膚がかさついたり、体重が減少したりという「血虚」の症状も伴うとき「十全大補湯」が用いられます。「人参養栄湯」を用いることもあります。

体質改善を目的にする場合は、長期にわたる服用が必要となりますので、根気よく飲み続けることが疲労改善の最大の鍵となります。もちろん、漢方薬だけに頼らず、栄養のある食べものを取り、睡眠をたっぷりとり、規則正しい生活習慣を送ることも疲労回復に大切です。

～ 疲労に使われることの多い漢方薬 ～

補中益気湯	体力虚弱で、胃腸の働きが衰えて、疲れやすい方の虚弱体質、疲労倦怠など
十全大補湯	体力虚弱な方の病後・術後の体力低下、疲労倦怠など
人参養栄湯	体力虚弱な方の病後・術後の体力低下、疲労倦怠、貧血など
六君子湯	体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、疲れやすい方の胃炎、胃腸虚弱、消化不良、食欲不振など
四君子湯	体力虚弱で、やせて疲れやすい方の胃腸虚弱、胃もたれなど

☆おすすめCINEMA☆

『戦場のピアニスト』The Pianist

2002年 フランス・ドイツ・ポーランド・イギリス映画



第55回カンヌ国際映画祭で最高賞パルムドールの栄冠に輝いた戦争ドラマ。第75回アカデミー賞でも作品賞ほか7部門にノミネートされ、ロマン・ポランス

キーの最優秀監督賞、エイドリアン・ブロディの最優秀主演男優賞など計3部門で受賞を果たしました。

ナチスドイツ侵攻下のポーランドで生きた実在のユダヤ人ピアニスト、ウラディスワフ・シュピルマンの自伝の映画化で、監督のポランスキー自身も、パリでポーランド人

の両親のもとに生まれ、収容所で母親を亡くし、各地を放浪して生き延びたという体験を持っています。

1939年、ナチスドイツがポーランドに侵攻。ワルシャワの放送局で演奏していたピアニストのシュピルマンは、ユダヤ人としてゲットー（ユダヤ人強制居住区域）に移住させられる。やがて何十万ものユダヤ人が強制収容所送りとなる中、奇跡的に難を逃れたシュピルマンは、必死に身を隠して生き延びることだけを考えていた。

しかしある夜、ついにひとりのドイツ人将校に見つかってしまう…。

世界各地で行われたユダヤ人迫害の歴史は、人種差別をあまり経験したことのない我々日本人には、理解不能な部分があるかも知れません。

言葉では伝えられない残酷さが映像を通じて胸に刺さります。

人の愚かさと素晴らしさ、死への尊厳。争いの歴史の上に私たちが存在していることを考えさせられる名作です。

K.T

★ おうち時間で簡単料理 ★

— 管理栄養士 中原つかさ —

新型コロナウイルス感染予防対策により、おうちで過ごす時間が増えていますよね。

おうちにずっといると大変なのがごはん！そこで、簡単にできる美味しい『おうちごはん』を紹介したいと思います。

今回は、海老を使った料理なので海老に含まれる栄養とその効果を簡単に紹介します。

海老は鶏むね肉に匹敵するほど高タンパク、低脂質です。タンパク質は、体力や免疫力を維持するための重要な栄養素です。

また、健康成分のタウリンも豊富に含んでいます。タウリンは、心臓の動きを一定に保つことで血压や血糖値を正常な値まで下げるのを助ける働きがあります。加えて疲労回復効果なども期待されています。

Recipe no.44

【海老マヨ】

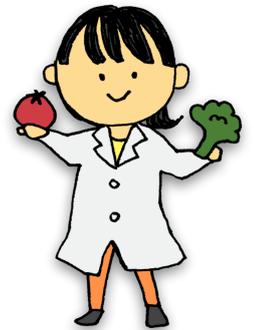
海老は揚げずに焼くだけで簡単。ソースを絡めてあっという間に出来上がり！



材料 (2人分) 291kcal/1人分 塩分1.3g/1人分	
調理時間 約15分	
海老	200g
料理酒 (下味用)	大さじ1/2
塩コショウ (下味用)	少々
生姜すりおろし (下味用)	少々
サラダ油 (炒め用)	大さじ2
片栗粉	適量
○マヨネーズ	大さじ2
○ケチャップ	大さじ1/2
○牛乳	大さじ1/2
○酢	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○しょう油	少々
レタス	2~3枚

【作り方】

1. ボウルに○を合わせてソースを作っておく。
2. 海老は下処理をして、下味を付けておく。
3. 海老に片栗粉を軽くまぶす。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、海老を入れる。片栗粉が固まるまで2、3分ぐらいは触らない。片面も同様にカリッと焼く（油がはねやすいので注意！）
5. 1.のボウルに4.の海老を入れ、ソースを絡めて皿に盛り、レタスを添えれば出来上がり。



第67号、いかがでしたでしょうか。猛暑も和らぎ、若干過ごしやすい季節となりましたが、まだまだ暑い日が続きます。

新型コロナウイルスの感染拡大は続いておりますが、どうか、ご自身と大切なご家族をお守りください。

それでは皆さま、体調管理に十分気をつけお過ごしください。

※66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。

