

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



春の息吹にころをよせて

<http://takagihp.jp/>

— ご挨拶 —

若葉の緑が鮮やかな季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先日行われた2023 WBC (ワールド・ベースボール・クラシック WORLD BASEBALL CLASSIC) では、日



本代表が見事優勝を成し遂げました。準決勝も決勝戦もまるでドラマのようなゲーム展開で、特に大谷選手対トラウト選手のチームメイト同士の最後の熱き戦

いは興奮と感動に心が震えました。

そして何よりも素晴らしいチームワークのもと選手全員が一丸となって戦う姿は、私たちに感動と勇気と元気を与えてくれました。誰ひとり欠けていてもこの優勝はなかったと思います。

さて現在、新型コロナウイルス感染症は減少傾向にあると言われていています。さらに5月から季節性インフルエンザなどと同じ5類感染症に移行することとなっています。

しかし、その感染力が弱まっているわけではなく、高齢者施設や医療機関では、未だクラスターが発生しており、今後も十分な感染対策の継続が必要です。

また、脱マスクも推奨されていますが、皆さまも状況に応じた感染対策を心がけてください。

❖ 「破魔矢」に守られて ❖

— 看護部長 大西直子 —

令和5年の新年を迎えるにあたり、四日市農芸高校生活福祉コース2年生の皆さまの手作りの破魔矢が当院へ届きました。

ご指導された先生にお聞きしたところによりますと、3年生の先輩が幾つかの作品を提案、後輩の2年生の方々がその中から1作品を選ばれたそうです。

人の温かさが感じられる作品と素晴らしい出来栄に胸が熱くなり感動いたしました。

破魔矢は、「自分の身にかかる災いである魔を破り、幸せに暮らせますように」という願いを込めた縁起物です。

『今年も高木病院で療養されているみなさまが健やかに過ごせますように』と想いが書き綴られています。

昨年末、破魔矢は患者さまのお部屋に飾らせて頂き、安心・安全な気持ちで新年を迎えられました。心から感謝しております。ありがとうございました。



♠ 心と心が触れ合うことの幸せ ♠

— 介護士 加藤たか子 —

梅の花の香りが鼻先をくすぐり、日差しの中に春を触れる今日この頃。高木病院でお仕事を始めさせていただくようになってからちょうど1年が経ちました。

入院患者さまの中には、意思を表出することが難しい方、言葉がうまく出てこない方など、ご病気を原因としてコミュニケーションに支障をきたしている方がおられます。

私の仕事はそのような入院患者さまとのコミュニケーションをとることです。朝、ベッドサイドにお訪ねし、おひとりおひとりに「おはようございます」とご挨拶をさせていただくことから一日が始まります。

毎朝ご挨拶をさせていただくうちに、患者さまの方から瞳を合わせて微笑んでくださったり、口元を緩めてくださったり、大きくなずいてくださるようになり、それだけで充分お気持ちが伝わってきて、私のほうが元気をいただいています。

ある患者さまは、私の手を握りながら「待ってたよ。加藤さん、そばに居てね」とおっしゃってくださいました。

また別の患者さまからは、退院を目前にして「あなたに会えてうれしかった」とおっしゃってくださいました。なんと幸せなことでしょう。

さあ！今日も患者さまに私の元気をお届けできることを心から願いながら、おひとりおひとりとの大切な時間を過ごしていきたいと思います。

(3月3日 折り紙にて自作のお雛様を飾りました)



♥ プラス言葉とマイナス言葉 ♥

— 医事課 ^{いで} 出彩乃 —

人とのコミュニケーションにおいて大切にしていることをご紹介します。

プラス言葉とは明るくなるような言葉（感謝、褒める、元気、やる気が出る）、マイナス言葉とは暗くなるような言葉（悪口、やる気が無くなる、不平不満）のことを言います。

普段何気なく使っている言葉を振り返ってみると、マイナス言葉を発していることが多いことに気付き、意識してプラス言葉を使うことを心がけるようにしました。

プラス言葉

ありがとう お互いさま 一緒に頑張ろう
次は気をつけよう やってみよう 素晴らしい

マイナス言葉

もうダメ 無理 知りません
当たり前 無駄 どうしようもない

頑固 → 意志が硬い	無鉄砲 → 失敗を恐れない
お節介 → 面倒見が良い	堅苦しい → きちんとしている
遠慮がない → 堂々としている	うるさい → 元気がある 活発
人の意見に左右される → 人の意見を尊重する	我が強い → 自分の意見を持っている

同じ意味合いでも言い方一つで相手に与える印象は変わってきます。プラス言葉を意識することによって、良好なコミュニケーションを築くことができ、嫌な思いをせず、心が軽くなったように感じました。

これからも日々『プラス』を意識した生活をしていきたいと思っています。

◆ せん妄を知っていますか？ ◆

— 認知症看護認定看護師 棚部由江 —

高齢の母親が入院したら急に認知症になった。あるいは急に認知症が進んだと思えるような経験をしたことはありませんか？その症状は、もしかしたら「せん妄」かも知れません。

高齢化に伴い、せん妄になりやすい方の入院が増えています。今回はせん妄についてお話ししたいと思います。

【せん妄とは＝急に生じる脳の機能の乱れ】

- ・病気（脱水、感染、貧血など）
- ・手術、薬
- ・痛み、不眠、下痢、便秘、点滴
- ・急な環境の変化など

せん妄とは、身体に上記のような何らかの負担が加わったことで、脳の働きが鈍くなり、意識がぼんやりして混乱することです。強い寝ぼけのような症状だと言われています。

一般的に入院患者の10～30%、高齢者の10～40%にせん妄が発症していると言われています。大抵の場合、身体への負担となった原因を取り除くことが出来れば回復する可能性があります。

せん妄と認知症は症状がとてもよく似ています。また、せん妄と認知症が併発することも珍しくありません。そのため、せん妄と認知症は異なる病気ですが、間違われやすいのです。

「急性発症かどうか」が、せん妄と認知症を評価するポイントの1つになると言われています。例えばせん妄は、「肺炎で入院した翌日から夜騒いで寝なくなった」「手術を受けたあとから様子がおかしい」など、ある日、ある時から症状が出現してきます。一方、認知症は、いつ発症したのかわからず徐々に物忘れなどの症状が進むことが一般的です。

【せん妄を起こしやすい人】

- ・高齢の方
- ・認知症あるいはもの忘れが目立ってきた方
- ・脳梗塞や脳出血などの病気をもつ方
- ・せん妄になったことがある方
- ・お酒をたくさん飲む習慣のある方

これらの項目を1つ以上持っている方は、入院などをきっかけにせん妄を起こしやすいと言われています。

【せん妄の主な症状】

- ・会話のつじつまが合わない
- ・落ち着きがない
- ・ぼんやりしている
- ・現実とは違うことを話す
- ・時間や場所の感覚が鈍くなる
- ・家族や親しい人のことがわからない

- ・睡眠のリズムが崩れる
- ・見えないものが見える
- ・怒りっぽくなり、興奮しやすくなる

せん妄では、様々な症状が見られます。会話が成立しないくらい興奮状態の時もあれば、話しかけても反応に乏しい時があるなど、目立つ症状も患者さんによって異なります。一日の中で、症状の出現や強さに変動があることも特徴の一つです。なかでも夕方から夜にかけて症状が強く現れる場合が多く『夜間せん妄』と呼ばれています。

せん妄が起こる明確な原因は解明されていません。いくつかの要因が複雑に絡み合って生じます。せん妄のリスクを早期に把握して、適切な対応をすることでせん妄の予防や軽症化につながると言われています。そのため、せん妄について理解を深めることは大切だと思います。

【せん妄を予防する環境づくり】

- ・時計やカレンダーは見える所に置いて、普段の会話の中で、日時、場所、人の情報をさりげなく伝えましょう
- ・眼鏡、補聴器は正しく着用しましょう
- ・昼間はカーテンを開けて部屋を明るくしてください
- ・午前中に散歩したり、窓際で新聞を読むなど、午前中に適度な日光を浴びることで夜の快適な睡眠を促すことがわかっています
- ・低栄養や脱水にならないように、食欲や食事量の変化を確認したり、こまめな水分補給をしましょう
- ・痛みや便秘など、本人が気になっている症状がある時には早めに医療機関にかかるようにしてください

【せん妄を生じた時の関わりかた】

せん妄を発症し、普段と異なる様子を目の前にした場合、ご家族も動揺して不安な気持ちになると思いますが、いつも通り落ち着いた声かけをお願いします。



本人が安心できるようにかかわることがせん妄の改善に役立つと言われています。

つじつまの合わない事を話された時、間違いを正そうとするとかえって本人の気持ちを傷つけることがあります。

《会話の例》

- ① 「夜中に知らない人が部屋に居た」
→ 「夜中にそんな事があつたら、それは怖いね」
- ② 「虫が見える」
→ 「これから追い払うからこっちで休んでいてね」

など、本人の話を否定せず安心できるような言葉をかけてあげましょう。



* 本格的に薄着の季節が来る前に… *

— 管理栄養士 中原つかさ —

すっかり暖かくなった今日この頃、街ゆく人々も徐々に春らしく軽やかな服装になっていきますね。

でも、薄着になってくるにつれて気になるのが、冬の間についてしまった二の腕やお腹周りの脂肪。寒さに負けてあまり動かずにいたツケが回ってきてしまった…という方も多いのではないのでしょうか。冬太りを解消し春のおしゃれを楽しむために、春野菜、たけのこをダイエットの味方にするレシピを紹介したいと思います。

たけのこに含まれる栄養素には、ポリフェノールやアルカロイド類と呼ばれるものが多く含まれており、体の老化を促す活性酵素を除去するとともに、新陳代謝を促し、冬の間溜め込んだ体内の老廃物を追い出してくれます。

また、朝起きたら一番に白湯を飲む、朝食をしっかり食べるなどで内臓を温め、痩せやすい体を作るのも効果的です。



材料 (2~3人分) 354kcal/1人分 塩分1.4g/1人分	
調理時間 約15分	
ゆでたけのこ	150g
木の芽 (大葉や三つ葉でも可)	10枚
サラダ油	大さじ1
ちりめんじゃこ	30g
温かいご飯	400g
塩昆布	15g
バター	10g

※**コツとポイント**

ちりめんじゃこは先に炒めて香ばしさアップ!

温かいご飯を使うことで時短に。

木の芽は火を止めてから入れた方が香りが良くなります。

Recipe no.49

【炒めて作るタケノコごはん】



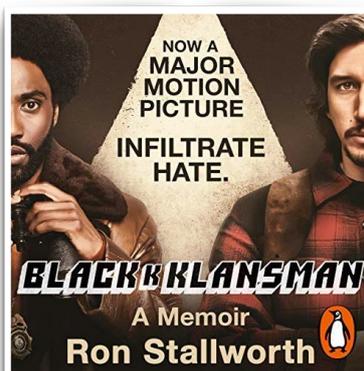
【作り方】

1. たけのこは縦半分になり、穂先は3cmの長さに、5mmの厚さに切る。太い部分は3mmの厚さのいちょう切りにする。
2. 木の芽は包丁で粗くたたく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを中火で炒める。
4. 少し焼き色がついたら、たけのこを加えて焼く。
5. 温かいご飯を加え、ほぐすように炒める。
6. 塩昆布を加えて炒め、バターを全体に混ぜる。
7. 火を止め、木の芽を混ぜたら完成!

☆おすすめCINEMA☆

『ブラック・クランズマン』 BlackKlansman

2018年 アメリカ映画



1970年代のアメリカ・コロラド州コロラドスプリングスで、アフリカ系アメリカ人(黒人)初の市警察巡査となったロンが、白人至上主義団体クー・クラックス・クラン(KKK)の地方支部への潜入捜査に着手し、活動内容や極秘計画を暴くまでを描く実話をもとにした映画。

居場所をなくした白人側のマイノリティに対する憎悪と、マイノリティである黒人側が受ける白人からの差別、両側の視点からアメリカの現実を描いています。

監督はスパイク・リー、主演はジョン・デヴィッド・ワシントン(デンゼル・ワシントンの息子)、アダム・ドライバー。第91回アカデミー賞では、脚色賞を受賞しました。是非ご鑑賞下さい。 KT



「高木病院だより」第72号、いかがでしたでしょうか。

認知症看護認定看護師の棚部さんによる『認知症シリーズ』では、誰でも身近に経験する可能性のある『せん妄』について取り上げられています。やはり正しい対応が大切です。

また、医事課 出さんによる『プラス言葉とマイナス言葉』では、物事を前向きに考えることについて改めて考えさせられました。

それでは、暖かい季節に向けて...