Number 75　第75号　　2024年3月11日発行

高木病院だより　TAKAGI HOSPITAL NEWS

春の息吹を感じよう

http://takagihp.jp/

TAKAGI HOSPITAL

ー　ご挨拶　ー

今冬は、当初暖冬との見込みでしたが、年明けから寒暖差の激しい天候が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

元日に発生した能登半島地震は、マグニチュード7.6という巨大規模の地震で、死者200人を超える甚大な被害をもたらしました。その復興には膨大な時間を要することでしょう。そして、その後も各地で毎日のように地震発生のニュースが飛び込んできています。

地震大国である我が国においては避けられないことですが、重要なのは日頃の災害対策です。

災害当日1日分の備えとして、調理せずに食べられる食料品（缶詰など）の確保、さらに最低でも3日分、できれば1週間分の食料品と水、カセットコンロなどを用意しておくと良いでしょう。

いつ身近に発生するか分からない地震災害、近い将来必ず発生することを想定しながら、日頃の災害対策を見直してはいかがでしょうか。

♠ 年に一度のクリスマス ♠

ー 看護助手　古市里美 ー

年に一度のクリスマス。コロナ禍ではなかなか実現できませんでしたが、今年は患者さまと待合ホールのクリスマスツリーの前で記念写真を撮ることができました。

サンタやトナカイの格好をしたスタッフ、患者さま、守衛さんも交えて、「みんなでピース！」。

笑顔になれました。

♠ しめ飾りが届きました ♠

今年も四日市農芸高校生活福祉コース2年生の皆さまから素敵な心温まる「しめ飾り」の贈り物が届き、患者さまの枕元に飾らせて頂きました。職員一同感謝しております。

（以下メッセージです）

『高木病院のみなさまへ～

こんにちは！生活福祉コース２年生です。

今年もいよいよ残りわずかとなってまいりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。新年を迎えるにあたり、ひとつひとつ心を込めて、しめ飾りを作りました。

「しめ飾り」には「年神様をお迎えする目印」とされています。お正月に年神様をお迎えして、みなさまが健やかに過ごせますように、想いを込めて作りました。是非、お正月に向けてお部屋に飾ってください。

それでは！よいお年をお迎えください。』

◆ 医療安全研修会～気付き～ ◆

― 医療安全管理者　看護師　関口美恵子 ―

私たち医療従事者は、患者さまにとって安全な医療を提供することを念頭に置き、日々医療に向き合わなければいけません。そのため、当院では、定期的に医療安全に関する様々なテーマを掲げて医療安全研修会を開催しています。

今回は、医療安全における『気付き』をテーマに、多職種で構成したグループでディスカッションを行いました。

職種ごとの危険感受性の違いなどを共有することで、医療業務に潜む様々な危険性を予知し、異なる視点からの気付きの重要性を学ぶことができました。

当院の入院患者さまは、自ら痛みや苦しみを訴えることができない方が多いため、私たちが患者さまの立場に立って、考えて行動する力が必要になります。

常に患者さまに寄り添い、安全で質の高い医療を提供できるように、今後も学び続けていきたいと思います。

❖ 内視鏡装置と血圧脈波検査装置が新しくなりました ❖

― 放射線技師　本田拓巳 ―

『内視鏡検査』は、先端にカメラを内蔵した細いスコープを口や鼻から挿入し、食道や胃、十二指腸などを直接観察することで、がんやポリープなどの病気を発見できる検査です。

内視鏡検査は、左側を向いて横になった状態で検査を行います。バリウムを使用する胃透視検査のように体位変換(回る動きなど)や放射線の被爆の心配をする必要がありません。また、口や鼻から挿入することは苦痛と感じる方も多いと思われますが、当院では検査前に麻酔(スプレー)を口や鼻に使用して検査を行うため、挿入時の患者さまへの負担を最小限に抑えています。

当院では昨年８月に新しい内視鏡装置（OLYMPUS社製　EVIS EXERAⅢ）を導入しました。従来の装置に比べ、高画質・高解像度の大型液晶モニタとなり、一段と検査中の観察に優れた装置になりました。

また、NBI（Narrow-Band Imaging：狭帯域光観察）という技術が搭載されており、特殊な光を当てることで粘膜表層の毛細血管などを強調し、観察することができます。それにより通常では観察しにくかった病変なども早期発見することが可能となりました。

OLYMPUS EVIS EXERA Ⅲ

『血圧脈波検査』は、動脈硬化や血管機能を調べる検査です。いわゆる血管年齢を算出することができます。

検査の指標として、CAVIとABIが用いられます。

CAVIは動脈の硬さを表す指標で、動脈は血液を全身に送るポンプのような役割をしていますが、ポンプの内側の圧力(血圧)が変化したときのふくらみ具合をみることで、動脈のしなやかさ(硬さ)がわかります。CAVIは9.0を超えると動脈硬化が進んでいる可能性があるといわれています。

ABIは足の動脈の詰まりを表す指標で、足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人で腕と同じくらい、もしくは腕より少し高い値になります。

しかし、足の動脈に詰まりがあると腕の値より低い値になってしまいます。そのため、腕と足の血圧の比をみることで足の動脈に詰まりがないかを診断します。ABIは0.9未満であると詰まっている可能性があるといわれています。

当院では、本年２月に新しい血圧脈波検査装置(FUKUDA DENSHI社製 VaSera VS-2500システム)を導入しました。従来の装置に比べ、モニタが大きくなり、見やすい検査画面となりました。

また、メーカー独自の算出方法により測定時の血圧に関係なく血管固有の硬さを評価することができ、検査結果の正確性も高くなりました。

検査結果レポートもイラスト付きで見やすくわかりやすい形式となっています。

VaSera VS-2500

◆ もしバナゲーム ◆

― 看護ケア　チームリーダー　看護師　桜井祥子 ―

自分の最期をどう迎えたいか、自分の意思がはっきりと伝えられる間に家族や親しい人に伝えられている人はどの程度いるでしょうか。

例えば、苦痛を取り除いて欲しいとしても具体的にどのようにして欲しい、とまで話すことはあまりないのではないでしょうか。

私自身も家族と自分の最期について具体的に話したことはありません。また、そのような事を話すきっかけも中々ないものです。

今回「もしバナゲーム」というカードを利用しての研修で、スタッフ間で自分の最期をどう迎えたいか、何が大切か伝え合うことにより、一人として同じ考えを持っている人はいないということを実感しました。

当院に入院している患者さまは意識障害や認知症のために自分の意思を伝えられない方がほとんどなので、本人の意思決定はご家族に委ねることが多くなります。

自分の最期について悩むことはもちろんですが、ましてや家族の最期について、自分が意思決定するということは容易なことではありません。

なおさら医療従事者ではないご家族の場合は、医師からの説明を聞いても実際については想像もできないのではないかと思います。

実際、臨床の場面では、理解ができないために『医師の判断に任せます』というご家族もおられます。

あくまで最終の意思決定を行うのは、患者さまご本人及びご家族でありますが、看護師としては常に相手の立場に立って患者さま、ご家族の意思決定支援を行っていくことが大切であると研修を通じて改めて感じました。

☆おすすめCINEMA☆

『ザリガニの鳴くところ』

Where the Crawdads Sing　2022年 アメリカ映画

1969年、ノースカロライナ州の湿地帯で、裕福な家庭で育ち将来を期待されていた青年の変死体が発見された。容疑をかけられたのは、”ザリガニが鳴く"と言われる湿地帯でたったひとり育った少女カイア。

彼女は6歳の時に両親に見捨てられ、学校にも通わず、花、草木、魚、鳥など、湿地の自然から生きる術を学び、ひとりで生き抜いてきた。そんな彼女の世界に迷い込んだ、心優しきひとりの青年。彼との出会いをきっかけに、すべての歯車が狂い始める…。法廷で少しずつ語られていくカイアが辿ってきた想像を絶する半生。浮かび上がる殺人の動機と、一向に見つからない決定的証拠。

事件の真相に辿り着いたとき、タイトル「ザリガニの鳴くところ」に込められた本当の意味を知ることになる。

KT

＊ 3月31日は「体内時計の日」※ ＊

ー　管理栄養士　中原つかさ　ー

一日の体のリズムを刻む体内時計。不規則な生活などで体内時計がずれてしまうと、夜眠れなくなることもあり、生活習慣病の原因にもなると言われています。

リズムが乱れがちな新生活シーズン、この体内時計の整え方について、簡単にまとめてみました。

ポイントとなる時間は3つ。『起きる時間』『寝る時間』『朝昼夕の食事の時間』です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

まずは、朝起きたら眠くてもカーテンを開けて朝日を見る事、寝る前にはスマートフォンを見るのをやめて早く寝る事、などからでもいいので心がけてみると過ごしやすくなるかもしれません。

今回は、忙しい新生活でも簡単に作れる『鶏手羽元の甘酢煮』のレシピを紹介します。鶏手羽元は、肌を健康に保つ働きのある、コラーゲンを多く含んでおり、皮膚を丈夫にするビタミンＡも豊富に含まれています。

Recipe no.52

【鶏手羽元の甘酢煮】

【作り方】

1. ショウガは薄切りにし、ニンニクはつぶす。
2. 鍋に〇を全て入れ、中火にかけて煮立て鶏手羽元を加える。
3. 弱めの中火で落とし蓋をしながら、煮汁が少なくなるまで15～20分煮る。（落とし蓋が無ければアルミホイルで代用）
4. 途中何度か裏返し、煮汁をかける。
5. 煮詰まって照りが出てきたら焦げやすいので目を離さずにお好みの加減に煮詰める。
6. いりゴマをふって出来上がり。

材料（4人分）　281kcal／1人分 塩分1.2g／1人分	
調理時間 約25分	
鶏手羽元	1かけ
〇ショウガ	1かけ
〇ニンニク	1かけ
〇酢	大さじ2
〇料理酒	大さじ2
〇しょう油	大さじ3
〇みりん	大さじ3
〇砂糖	大さじ3
〇水	大さじ3
〇こしょう	少々
いりゴマ（白）	少々

煮ることでお酢の酸味が抜け、さっぱりとしながらもしょう油やニンニクのコクのある風味が口の中に広がります。お好みでれんこんなどの根菜を一緒に煮てもおいしいですよ。

お酢が得意でない方もよく食べられるレシピです。冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。

※入社や入学などの新生活の変わり目に生活リズムを省みる日として新年度が始まる前日である3月31日が「体内時計の日」に制定されました。

「高木病院だより」第75号、いかがでしたでしょうか。

クリスマスや四日市農芸高校生活福祉コースの生徒さまからの「しめ飾り」の贈り物など、楽しい話題が続きました。

「医療安全」や「意思決定支援」の院内勉強会を通じて、スタッフ間の連携やレベルアップに繋がることを期待しています。

また、新しい医療機器も導入されており、検査等ご希望の方は遠慮無くスタッフにお声かけください。

※74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。