

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



落ち葉舞い、秋深まる

<http://takagihp.jp/>

— ご挨拶 —

今年もあと1か月余りとなりました。遅れ気味の紅葉が美しく染まりはじめておりますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

これからますます寒さが厳しくなります。そして、毎年流行するインフルエンザ…今冬は大流行の予想…とも言われています。

そんなインフルエンザ流行に備えるためには、適切な対策を取ることが重要です。

基本的には、予防対策として「手洗い」「マスクの着用を含む咳（せき）エチケット」などが有効です。

特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢者と会ったり、医療機関へ

の通院や大人数で集まったりするときは、マスクの着用を含めた感染対策にご協力ください。

また、インフルエンザワクチンの接種には、発症を抑える効果や、重症化を予防する効果があります。

特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

当院でもインフルエンザワクチン接種を行っておりますので、ご希望の方は受付窓口にお申し出ください。

それでは皆さま、これからやってくる楽しいクリスマスや家族団らんのお正月を、健康なお体で過ごされるよう心からお祈りしています。



◆ 職業体験（インターンシップ） ◆

— 看護師長 本田有見 —

8月28、29日の二日間、鈴鹿高等学校2年生の学生さん二人のインターンシップがありました。学習内容は、看護師だけでなく、事務長・理学療法士・放射線技師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなど多職種と関わる時間を設けました。

医療従事者がどのような仕事をしているのかを学ぶ良い機会になったのではないのでしょうか。

また、車椅子の操作や血圧測定などの実施も行いました。終了後には、「目標が達成できた」「初めての体験が出来た」などの感想が聞かれました。

当院のスタッフからも学習中の意欲的な姿勢が高評価で、スタッフ自身もやりがいを再認識する機会となりました。

そして、スタッフそれぞれが業務の中で学生さんとの時間をつくり、体験学習に積極的に協力する姿勢を見せてくれたことをとても嬉しく思います。

お二人はこれから進路を決められるそうです。大学や専門学校などの進学先を考えるヒントになれば幸いです。

何年後かに社会人として再会出来るのを楽しみにしています。

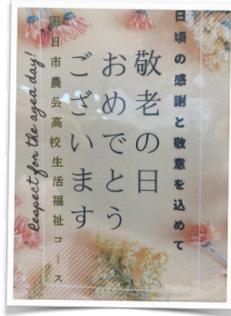


※写真掲載にあたりましては、ご本人さまのご承諾を得ております

◆ 敬老の日～河原田神社で健康祈願～ ◆

－ 看護部長 大西直子 －

今年も敬老の日に向けて、四日市農芸高校生活福祉コースの学生の皆さまが吊り下げ飾りを準備してくださいました（下写真）。



「健康守」は学校近くの河原田神社に御守をもって健康祈願に行ってきたくださったそうです。皆さまの笑顔と若さに元気をいただきました（右写真）。

「鶴は千年、亀は万年」と言います。末永く元気で過ごしていただけるよう、学生の皆さまが思いを込めて鶴と亀を折ってくださいました。

心温まる贈り物、本当にありがとうございました。職員一同心より感謝申し上げます。



◆ 研修会「認知症看護について」 ◆

－ 看護ケアチームリーダー 看護師 桜井祥子 －

認知症と聞くと、つい理解や判断能力が低下しているため、話が伝わらないのではないかと思いがちです。

看護師の役割は、患者さまが何故そのような状況（不穏、易怒性（怒りっぽい）等）になっているのかをしっかりとアセスメントすることです。

そして、その方の気持ちに寄り添い、共感し、安心感を与えることが重要であると、この研修会を通して感じました。

認知症高齢者のコミュニケーション

- 言葉は話せるが意味が通じないことを言ったり言い間違えが多くなる
- 言葉を理解することが困難になるので言葉で伝えようとする内容が伝わらなくなる

説明しても理解ができない
→認知機能障害、加齢による難聴
不眠、攻撃的な行動
→認知症による症状、便秘など訴えることのできない不快や疼痛

認知症の人に対するコミュニケーションの基本

- やさしい笑顔・やさしい対応
言葉よりも伝わりやすい
- 自尊心を傷つけない
叱らない、恥をかかせない
- 情報は簡潔に伝える
短い文で具体的に、ゆっくりと
- わかりやすい言葉を使う
年齢に合わせたものの名前など・トイレ→便所
ティッシュ→ちり紙



♥ 日本は世界一のハイコンテクスト文化 ♥

－ 退院支援看護師 橋本紀子 －

「ハイコンテクスト」ってあまり聞いたことがない言葉ですね。私も意思決定支援（以下ACP）の仕事に関わって初めて目にした言葉でした。「コンテクスト」とは「文脈や言葉の前後関係」を意味します。

「ハイコンテクスト文化」とは多くの言葉を交わさなくても言葉に含みを持たせたり、沈黙に意味を持たせることで意思疎通が成立する文化のことをいいます。「暗黙の了解」「空気や行間を読む」「以心伝心」「阿吽の呼吸」「忖度する」などはまさにそれを表すような言葉になっています。

日本は縄文時代から数千年の間、他国と交わることもなかった単一民族の島国という世界でもまれな国であり、同じ集落で長年暮らす稲作定住文化だったこともあって「言葉にしなくてもわかる」コミュニケーション文化が発達したそうです。

対してアメリカ、ドイツ、フランス、イタリアなど歴史的に様々な人種が入り混じり、生活文化や宗教、価値観が多様にあることから、はっきり言葉にして伝えないと理解してもらえない国では、言葉は「ズバリ」そのままの意味を表し、言葉以上の含みを持たせるようなことはありません。そのような文化を「ローコンテクスト文化」といいます。

ACPを進めていくうえで日本特有の「ハイコンテクスト文化」があるためにうまく自分の意思を伝える事が出来ない場面がたくさんあると感じます。

医師や看護師から病状説明などがあった場合、患者さまやご家族が思っていることをはっきり言葉にして伝える事を躊躇してしまったり、気がかりなことがあっても「問題ありません」「大丈夫です」と言ってしまった事はないでしょうか。

私たち医療従事者も患者さまやご家族から直接聞いた言葉を額面通りに受け取るのではなく、どのような気持ちでその言葉を発したのかを考えながら日々のケアに努めていきたいと思えます。



知っておきたい病気のおはなし

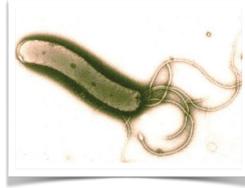


「ピロリ菌」

◆ピロリ菌って何？◆

正式な名前は「ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）」といいます。これは、胃の中に生息しているらせん形をした細菌で、胃の粘膜にくっつき、毒素を出して胃に炎症を起こします。

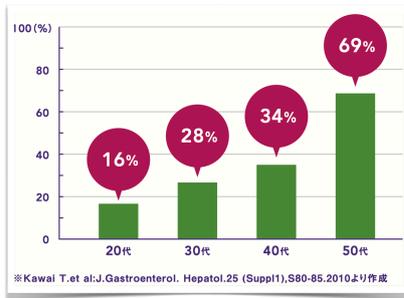
この菌がいますと、胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすく、さらに胃癌の発生にも関係があるといわれています。



◆ピロリ菌はどのように感染するの？◆

感染経路については、家族内での口を介した感染（口から口への感染）が大部分だと考えられています。

年代別の感染率については、ピロリ菌の感染率は、乳幼児期の衛生環境が関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率になっています。その感染経路は糞口感染が大部分でした。



◆ピロリ菌に感染するとどうなるの？◆

ピロリ菌の感染によって胃に炎症が起こり、感染が長く続くと慢性胃炎になります。この慢性胃炎を「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」と呼びます。

長い期間炎症が続くと、胃粘膜の萎縮や腸上皮化生（胃の正常な粘膜が腸の粘膜に似た細胞に置きかわることで、胃癌発生の初期徴候ともいわれています）が起こり、ピロリ菌に感染した患者さんの一部から胃がんが発生することがわかっています。

また、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の発症や再発はピロリ菌感染に関係していることもわかっており、潰瘍の患者さんのピロリ菌感染率は80~90%と非常に高値です。

◆ピロリ菌の検査はどうやってするの？◆

胃カメラ（胃内視鏡検査）必要としない尿素呼気試験（診断薬服用前後の呼気（吐き出した息）を採取して調べる）、抗体測定法（血液・尿中に存在する抗体の有無を調べる）、便中抗原測定法（糞便中のピロリ菌の抗原の有無を調べる）や胃カメラの際に同時に行う培養法、迅速ウレアーゼ試験、組織鏡検法などがあります。

◆ピロリ菌の治療はどうやってするの？◆

ピロリ菌の治療は「除菌療法」といいます。ピロリ菌感染がわかった方は、除菌療法を受けるかどうかについて医師とよく相談してください。

ピロリ菌の除菌療法は、1種類の「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」の合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。すべての治療が終了した後、8週間ほど経過してから、ピロリ菌が除菌できたかどうか、もう一度検査する必要があります。

◆除菌療法の成功率はどのくらい？◆

正しく薬を服用すれば、1回目の除菌療法（一次除菌療法）の成功率は80%前後といわれています。

一次除菌療法でピロリ菌が除菌できなかった場合は、2種類の抗菌薬のうちの1つを初回とは別の薬に変えて、再び除菌療法を行います（二次除菌療法）。

一次除菌療法で除菌ができなかった場合でも、二次除菌療法をきちんと行えば、ほとんどの場合、除菌が成功すると報告されています。

☆おすすめCINEMA☆

『ロスト・キング 500年越しの運命』
The Lost King 2022年 イギリス映画



500年にわたり行方不明だった英国王リチャード3世の遺骨発見の立役者となったフィリッパ・ラングレイの実話をもとにしたヒューマンドラマ。

フィリッパ・ラングレイは職場で上司から理不尽な評価を受けるが、別居中の夫から生活費のため仕事を続けるように言われてしまう。

そんなある日、息子の付き添いでシェイクスピア劇「リチャード三世」を鑑賞した彼女は、悪名高きリチャード3世も実際は自分と同じように不当に扱われてきたのではないかと疑問を抱き、歴史研究にのめり込むように。

1485年に死亡したリチャード3世の遺骨は近くの川に投げ込まれたと長らく考えられてきたが、フィリッパは彼の汚名をそそぐために遺骨探しを開始する。

ひたむきに、そして真っ直ぐに信念を持って突き進むフィリッパ。はたから見れば変わり者かも知れないけれど、そのブレない行動力がちょっと羨ましく感じました。

KT

* 高木病院の人気メニュー！ 鮭の西京焼き *

— 管理栄養士 中原つかさ —

『令和の米騒動』もようやく収束し、新米のおいしい季節を迎えました。ただ、消費者にとって気になるのは販売価格ですよね。値上がり幅は大きいものの、農家では『やっと生産コストに見合った金額になった』との声も聞かれます。



肥料や燃料などの生産コスト上昇による苦しい状況が続く中、農家にとってはコメの販売価格が上がることは収入の増加につながります。

日本人の米離れもささやかれています、しっかり米飯を食べて、日本のおいしいお米を作ってくれる生産者を支えていきたいですね。

今回はそんな米飯に合う高木病院の人気メニュー『鮭の西京焼き』のレシピを紹介します。

Recipe no.54

【鮭の西京焼き】



材料（4人分） 130kcal/1人分
塩分1.1g/1人分

調理時間 約15分（漬け込み時間を除く）

生鮭	4切れ
☆白味噌	大さじ4
☆砂糖	大さじ3
☆みりん	大さじ2
☆酒	大さじ2

【作り方】

1. ☆の調味料を全部混ぜて調味液（合わせ味噌）を作る。
2. 鮭に合わせ味噌をかけ全体になじませ、1時間程おく。（時間があれば長く漬け込むとよりおいしくなります）
3. グリルで焼いて出来上がり。

高木病院では一晩調味液（合わせ味噌）に漬け込むので、味噌の力で身がしっとり柔らかくなります。

味噌は調味料であると同時に、たんぱく質が豊富で栄養価の高い優れた発酵食品です。ビタミンB2やカルシウムの補給にも役に立ちます。

手作りの鮭の西京焼き、簡単ですので是非作ってみてください。

もうひとつおまけのRecipe

【ブロッコリーの辛子和え】

これです

材料（4人分） 29kcal/1人分
塩分0.4g/1人分

調理時間 約15分

ブロッコリー	1/2株
にんじん	50g
油揚げ	1枚
☆しょうゆ	中さじ1
☆からしチューブ	1cm

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に切り分け、にんじん、油揚げは細切りにし、熱湯で2～3分茹で粗熱をとっておく。
2. ☆を混ぜ、からししょうゆを作る。
3. 1.2.をよく混ぜて出来上がり。

旬のお野菜を使ってアレンジ可能です。これから旬を迎えるほうれん草で作っても良いですね。



「高木病院だより」第77号、いかがでしたでしょうか。

学生さんのインターンシップ、当院での経験が将来に生かされれば幸いです。

四日市農芸高校生活福祉コースの学生さんからの贈り物、いつもながら本当に感謝です。

「ハイコンテクト」「意思決定支援（ACP）」など少し聞き慣れない言葉ですが、私たち医療従事者にとって大変重要な内容です。

「ピロリ菌」のお話、身近な病気ですので、皆さま機会があれば一度「胃がん検診」や「ピロリ菌検査」を受けられることをおすすめします。

そして、当院人気の『西京焼き』、本当に美味しいですよ～。

※76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。