

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



早く来い、春

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

年が明け、あっという間に三月となりました。まだまだ寒さが続いており、春の到来が待ち遠しい今日この頃です。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今冬は予想を上回るインフルエンザの大流行でした。また、新型コロナ（COVID-19）も変わらず、通年性の流行をみせており、介護施設や医療機関での感染拡大も散見されます。皆さま、引き続き十分な感染対策を続けてください。

さて、ここで当院について少し紹介させていただきます。当院は、79床のベッドを持つ療養型（医療療養型）病院です。療養型病院とは、急性期病院（鈴鹿中央総合病

院、鈴鹿回生病院など）で急性期の治療を終えられ、その後も長期にわたって継続した医療が必要な患者さまに対応した病院です。

患者さまの中には気管切開や経管栄養（経鼻、胃ろう）、更には人工呼吸器を装着された方も多く入院されており、比較的重症度が高く、高度な医療の継続が必要となります。

そして、高度な医療を継続するには、医師、薬剤師、看護師、介護士、理学療法士、ソーシャルワーカー、コメディカル等のスタッフ間における綿密な連携が必須です。

当院では、これからも患者さま、ご家族さまの希望に可能な限り沿えるよう、きめ細やかな医療、看護、介護に努めてまいります。

◆ 2025年の干支 乙巳（きのと・み） ◆

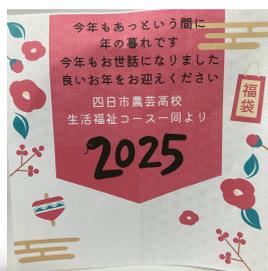
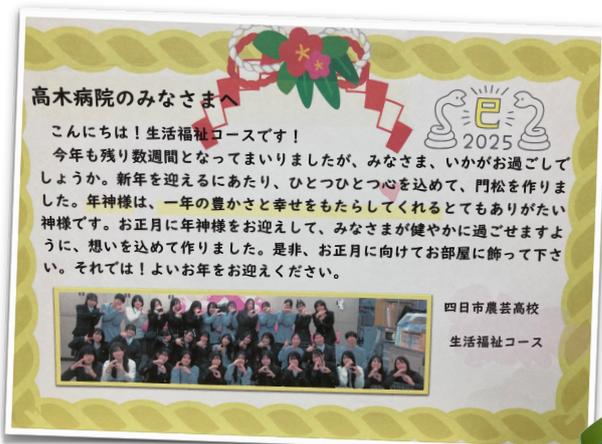
— 看護部長 大西直子 —

2025年の干支は、十二支では「巳（み：へび）」年、十干では「乙（おつ：きのと）」となるそうです。今年は、60年に一度の乙巳年になり、乙巳のシンボルである「蛇（へび）」は強い生命力と知恵を持ち変化と再生を象徴する生き物として知られています。

昨年12月末に、四日市農芸高校生活福祉コースの学生の皆さまから手作りの門松が届きました。皆さまの「健やかに過ごせますように」の想いを受け、新年を迎えることができました。

ベッドサイドに飾った門松は、入院患者さまやケアに関わる職員に希望の光として輝き、原動力となりました。

これからも地域の皆さまから信頼され愛されそして選ばれる病院として、職員一同新たな挑戦へ向けて変化し一層精進してまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



手作りの門松です

※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

♥ 「死生観」ってご存知ですか？ ♥

— 退院支援看護師 橋本紀子 —



死生観とは「生きることと死ぬことに対する考え方、または判断や行動の基盤となる生死に関する考え方」を意味するそうです。あまり聞きなれない言葉ですね。

死は誰にでもいつか必ず訪れるという前提で「今をどのように生きるのか」を考えること、ということだそうです。

普段から考えてないといざというときにどうしたらいいのかわからなくなりませんか？ 私はこの言葉を聞いてから自分自身に置き換えて考えてみたものの、現実にとらえることが出来ずによくわからないままです。難しく考えすぎて途方に暮れてしまいました。自分の事さえわからないのに家族のことなら尚更わかりません。

そんな時、家族に聞いてみたら「自分らしくすごしたい」「太く短い人生でいい」と言われました。これもおおざっぱすぎてよくわからない話ですね。

私はそこで止まっていますが、掘り下げて話し合っていくと具体的な内容が出てくるかもしれません。日常的にニュースで聞いたこと、ドラマや映画を観た時の会話で「あの時こんなこと言っていたなあ」「自分はこうしたいなあ」と思い出すこともあるかもしれません。

最近では「終活」ということばを耳にすることも多くなってきました。身の回りのいらない物を整理して「家族に迷惑をかけないようにしたい」「身軽に生きていきたい」ということもよく耳にします。

何かのきっかけがないと「死生観」なんて考えることもないと思いますが、皆さまも一度考えてみてはいかがでしょうか。

❖ 新しい仲間です ❖

— 看護師長 本田有見 —

当院の新しい介護スタッフを紹介します。主に入院患者さまのお世話を看護師と共にしています。言葉や文化の違いはありますが『人のためになる仕事がしたい』と同じ気持ちで仕事をされています。笑顔が素敵で明るい三人です。

★ Xinchao (シンチャオ：こんにちは)、ベトナム出身のアンです(写真向かって右)。介護の仕事をしていて嬉しいことがたくさんあります。身体をきれいにして『ありがとう』と言っていたいたり、ご飯をいっぱい食べてくれた時にやりがいを感じます。言葉が出ない患者さまもみえますが、毎日見ていると表情で気持ちが伝わります。

★ Kumusta (クムスタ：お元気ですか)、フィリピン出身のジョゼです(写真真ん中)。日本語は同じ読み方でも意味が異なるので難しいです。患者さまへの指示内容などをローマ字でベッドに表示しまし

た。フィリピンは大家族で生活をしていますから、家族で介護することが多いです。私は、患者さまを自分の家族のように愛情をもってお世話しています。

★ Selamat pagi (スラムパティ パギ：おはようございます)、インドネシア出身のピナです(写真向かって左)。介護の仕事始めて1か月になります。勉強とは違い、実際の患者さまのオムツ交換は難しいです。毎日が学ぶことばかりです。先輩から指導して頂き頑張っていきたいと思います。



☆ おすすめCINEMA ☆

『今夜、世界からこの恋が消えても』

2022年 日本



今回は、めずらしく邦画です。一日しか記憶がもたない難病である『前向き健忘』を題材にした一条岬の同名小説を実写映画化。

『前向き健忘』を患うヒロイン日野真織を福本莉子、真織を支えようとする神谷透をなにわ男子の道枝駿佑がそれぞれ演じる。

クラスメイトに流され、同級生の真織に嘘の告白をした高校生の神谷透。嘘の告白にもかかわらず、彼女はお互いに本気で好きにならないことを条件に告白を受け入れ、二人は付き合うことになる。

やがて、彼女は透に自身が一日しか記憶がもたない難病『前向き健忘』を患っていることを打ち明ける。

毎日の出来事を日記に記録し、読み返すことで記憶をつなぎ止める真織のために、透は一日限りの思い出を積み重ねていく。

美しい映像と作り込まれた構図や美術によって、切ない(切なすぎる)ストーリーが、すごく丁寧に描かれています。

KT



知っておきたい病気のおはなし



「アトピー性皮膚炎」

◆アトピー性皮膚炎とは？◆

アトピー性皮膚炎とは、皮膚のバリア機能が低下し、かゆみを伴う湿疹がよくなったり悪くなったりを繰り返す病気のことです。子どもの頃に発症することが多く、一般的には成長と共に症状は改善していきますが、成人でも1～3%の人が罹患しているとされています。

明確なメカニズムは解明されていませんが、遺伝やアレルギーを起こしやすい体質（アトピー素因）などが発症に関与していると考えられており、喘息や花粉症（アレルギー性鼻炎）などアレルギーによる病気を併発しやすいのも特徴です。

◆原因は？◆

アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下することが原因で引き起こされる病気です。

皮膚は4つの層で構成されており、もっとも外側を“角質層”と呼びます。角質層には皮膚が乾燥したり、病原体や異物が侵入したりするのを防ぐはたらきがあります。これをバリア機能と呼びますが、この機能低下により皮膚に異物が侵入しやすくなり、アレルギー反応を引き起こすことで発症すると考えられています。

◆症状は？◆

アトピー性皮膚炎はかゆみを伴う湿疹が生じ、よくなったり悪くなったりを繰り返す病気です。特にダニ、カビ、汗などによる物理的な刺激やストレスなどは症状を悪化させることが知られています。

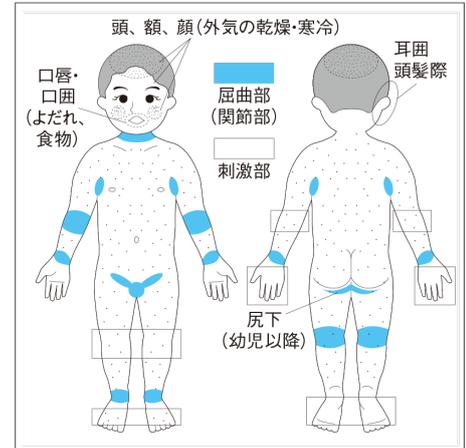
アトピー性皮膚炎の多くは1歳未満で発症し、発症直後はかゆみを伴うじくじくとした赤い発疹が顔から首、頭皮、手、腕、脚などに現れます。そして1～2か月ほど経過すると、患部が乾燥して皮膚が分厚くなったように変化していくのが特徴です。

発症部位、かゆみの程度などには個人差がありますが、一般的に乳児は体の広い範囲に湿疹ができることが多く、成長すると首の全

面や膝・肘の内側など限られた部位にのみ現れるようになります。

また、かゆみは非常に強いことが多く、患部をかきむしってしまうことで皮膚のバリア機能がさらに低下し、アトピー性皮膚炎の症状がさらに悪化するという悪循環に陥ってしまうことも少なくありません。

さらに、そこからウイルスや細菌が侵入して感染症を合併することもあり、長期間アトピー性皮膚炎を患っている人で特に顔の症状が強い場合は10～30歳代^{もうまくはくり}で白内障や網膜剥離などを引き起こすケースもあります。



皮疹の出現部位

◆治療は？◆

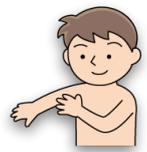
ステロイド外用薬やタクロリムス外用薬、さらに保湿薬などのスキンケアを組み合わせで行います。皮膚の炎症を速やかに確実にしずめることが重要となります。

◆スキンケアとは？◆

スキンケアとは、皮膚を清潔にして、積極的に保湿することで皮膚のバリア機能を保つケアのことです。毎日の入浴やシャワー浴で、石鹸はよく泡立てて、強くこすらず、丁寧に洗いましょう。そして洗浄後は保湿薬を使用して十分な保湿を行うことが必要です。



入浴やシャワーで汗や汚れを落とす



入浴後はすぐに保湿剤



* 高木病院の人気メニュー！和風ビビンバ *

— 管理栄養士 中原つかさ —

厚生労働省では1日に野菜を350グラム以上食べることを目標としています。1食分の野菜の必要量は、生野菜なら両手いっぱい分、加熱したものなら片手にのる分と言われています。



野菜にはたくさんの種類があり、栄養成分も違うので、ひとつの野菜をたくさん食べるより、種類の違う野菜をバランスよく食べることをおすすめします。

今回も高木病院の人気メニューです。野菜がたっぷりとれる彩り豊かな一品で、具材の味付けは控えめ、特製コチュジャンにとっても良く合う『和風ビビンバ』のレシピを紹介します。

Recipe no.55

【和風ビビンバ】



まずは和風ビビンバに合う特製コチュジャンの作り方。病みつきになる味です。

特製コチュジャン	
コチュジャン	150g
砂糖	150g
にんにくチューブ	25g
おろししょうが	25g
濃い口しょうゆ	50g
ごま油	少々

材料 (4人分) 525kcal/1人分 塩分1.4g/1人分	
調理時間 約30分	
ご飯	お好みの量
ほうれん草	50g
もやし	1枚
○しょうゆ	中さじ1
○ごま油	1cm
にんじん	80g (1/2本)
だいこん	150g
◎酢	大さじ1
◎砂糖	大さじ1
◎塩	少々
鶏ひき肉	250g
●しょうゆ	大さじ1
●砂糖	大さじ1
●みりん	大さじ1/2
●料理酒	大さじ1/2
温泉卵	

【作り方】

- ① ほうれん草ともやしは4～5cmに切り、熱湯でさっと茹で、冷水に取り、しっかり水気を切る。
- ② ボウルに○の調味料を合わせ、よく絞った①を入れて和える。
- ③ にんじんと大根は4～5cmの細切り（千切りスライサーを使うと簡単です）にして2分弱茹で、冷水に取り、しっかり水を切る。
- ④ ボウルに◎の調味料を合わせ、よく絞った③を入れて和える。
- ⑤ フライパンで鶏ひき肉を色が変わるまで炒め、●の調味料を加え全体に馴染むまで1～2分炒める。
- ⑥ 井にご飯を盛り②④⑤と温泉卵をのせ、特製コチュジャンをかけて出来上がり。

※具材はコチュジャンに合うようにうす味になっています。お好みの野菜でナムルを作ってビビンバにしたり、余ったコチュジャンは野菜につけて食べたり、いろいろアレンジしてみてください。



「高木病院だより」第78号、いかがでしたでしょうか。

当院人気の『和風ビビンバ』…野菜が豊富で栄養満点のメニューです。皆さま、是非お試しください。

今年は、花粉の飛散が非常に多いと予想されています。今回取り上げた『アトピー性皮膚炎』もアレルギーが原因の病気で、花粉症（アレルギー性鼻炎）を同時に発症される方も見られます。アトピー性皮膚炎や花粉症でお悩みの方は、外来にてご相談ください。

※77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。