

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



じりじりした太陽にも負けないクールな心を

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

過ぎやすかった春はあっという間に過ぎ、6月から記録的な猛暑が続いております。各地で過去最高気温が記録され、熱中症の患者さまも急増しております。皆さま、体調はいかがでしょうか。夏バテを感じる方も増えているのではないのでしょうか。

「夏バテ」とは、夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称で、夏バテという病気があるわけではありません。

脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経（交感神経と副交感神経）の乱れなどが原因で起こります。

夏バテを防ぐ対策として、

- ・ 生活リズムを整える
 - ・ 冷房で身体を冷やしすぎない（適温で）
 - ・ 入浴時は湯船につかる（睡眠の質の向上）
 - ・ 睡眠をしっかり取る
 - ・ 適度な運動を心がける（エレベータではなく階段を使う）
 - ・ こまめに水分を補給する（アルコールは水分補給にはなりません 笑）
 - ・ 栄養バランスの良い食事を心がける
- 全てを実行するのはなかなか難しいかと思いますが、皆さま、なんとかこの夏を乗り切りましょう。



☆七夕（たなばた）☆

— 看護部長 大西直子 —

親子の無償の愛を感じられる短冊の数々、今年も色とりどりの短冊にそれぞれの願いが書かれ、笹の竹が鮮やかで癒しとなる空間ができました。

療養されている患者さまとご家族さまが少しでも多く面会していただけるよう、7月から日曜日・祝日の面会枠と面会時間を緩和いたしました。患者さまにとっては親愛なるご家族に会えた喜びと安堵感、同時にご家族さまも直接お顔を見ることで状況がわかり、気になっていたことが安心感へと繋がる大切な時間だと思っております。

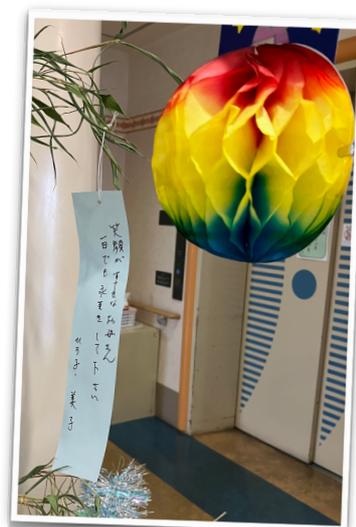
短冊に込められた感謝のお気持ちの一部をご紹介します。

「また皆で笑って暮らせるように」
 「たくさんの方々が笑顔になれますように」
 「母の笑顔がみられてよかった ありがとう」
 「いつも話を聞いてくれてありがとう 毎週会えますように」

「お母さんの笑顔が大好き♡」

「少しでも穏やかに過ごせますように 長生きしてね いつも感謝しているよ」

いつも笑顔で快適な療養生活を過ごして頂けるよう、これからも職員一同精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



♥ 「コミュニケーション」上手に取るのは難しい ♥

— 退院支援看護師 橋本紀子 —



昨年度より年に1回「ACP=アドバンス・ケア・プランニング」についての研修会を開催しています。今回は「コミュニケーションを上手に取る」がテーマです。

いくつかのチームに分かれて「もしバナゲーム」を行いました。

カードを用いて各チームに「医療従事者」「患者」などの役割をつくり、患者さまが「どうしてそう思うのか」を引きだしてもらおうゲームです。

通常のコミュニケーションとは少し違い、「患者さまの思いを受け止める」「そう思うのはなぜだろう？」というところがポイントとなり「医療従事者」の思いは相手には伝えません。

実際に行ってみると、どのチームも相手が思っていることを引きだすことの難しさを感じていたようです。

思いを引き出すコミュニケーションを上手に取るためには「反復」「問いかけ」「沈黙」の技術が必要になってきます。

今回の研修だけで身につくものではありませんが、今後は研修内容を頭の中で意識して、患者さまとの「コミュニケーション」に役立ててもらえればと思います。



❖ 職場復帰されました ❖

— 看護師長 本田有見 —

当院ではワークライフバランスに取り組んでおり、子育てや介護をしながらそれぞれの働き方にあわせて頑張っているスタッフがいます。

特に女性スタッフは、ライフステージに合わせて働き方の変化があります。急な欠勤となってもお互い様の気持ちで支え合える素敵な仲間がいますので、私自身も長く仕事を続けていられると感謝しています。

今回は現在も育児休暇中のスタッフがいる中、春より職場復帰されたお二人の声を紹介します。

☆外来看護師 尾崎和子さん

約1年ぶりの復帰で以前のように働けるかな？と不安でしたが、外来スタッフの皆さんが温かく迎え入れてくれました。このやり方で合っていたかな？という所も丁寧に教えていただいたので、今は不安なく働いています。

☆病棟看護師 植木紗里南さん

約1年間の育児休暇を終え、4月より復帰いたしました。我が子の笑顔と患者さまからの『ありがとう』を支えに、今後とも『学び続ける姿勢』を大切にしていきたいと思えます。



植木さん



尾崎さん

☆おすすめCINEMA☆

『生きる LIVING』

Living 2022年 イギリス映画



黒澤明の不朽の名作『生きる』(1952年)のリメイク。脚本はノーベル賞作家カズオ・イシグロ。

1953年。第二次世界大戦後、いまだ復興途上のロンドン。役所の市民

課に勤める公務員のウィリアムズ(ビル・ナイ)は、ピン・ストライプの背広に身を包み、山高帽を目深に被ったいわゆる“お堅い”英国紳士。部下に煙たがられながら事務処理に追われる毎日過ごす。

そんなある日、彼は医者から癌であることを宣告され、余命半年であることを知る…。

彼は歯車でしかなかった日々に別れを告げ、自分の人生を見つめ直し始める。病魔は彼の身体を蝕んでいく…。

ロンドンに戻った彼は、かつて彼の下で働いていたマーガレットに再会する。彼女は社会で自分の力を試そうとバイタリティに溢れていた。そんな彼女に惹かれ、彼はまるで啓示を受けたかのように新しい一歩を踏み出すことを決意。その一歩は、やがて無関心だったまわりの人々をも変えることになる。

他人がどう思うかではなく、自分が何をすべきか。とても質素で小さな一歩かもしれないが、この映画の伝えるメッセージは、観るものすべての心に光を灯すことでしょう。

KT



知っておきたい病気のおはなし



一 「帯状疱疹（たいじょうほうしん）」 一

◆ 帯状疱疹はこんな病気 ◆

帯状疱疹とは、水痘（水ぼうそう）・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。

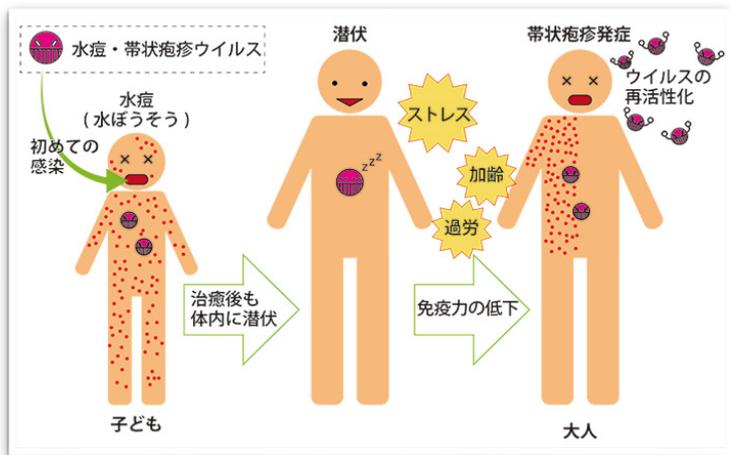
人は、初めて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染すると水痘（水ぼうそう）として発症します。

多くの場合、水痘は子どもの頃に発症し、1週間程度で治りますが、治癒後もウイルスは体内の神経節に潜伏しています。

その後、加齢やストレス、過労などが原因となってウイルスに対する免疫力が低下すると、神経節に潜伏していたウイルスが再活性化し、神経を伝わり皮膚に到達して、痛みを伴う赤い発疹を生じます。これが帯状疱疹です。

日本人成人の9割以上が帯状疱疹を発症する可能性があり、特に50歳代から発症率が増加します。

通常は生涯に一度しか発症しませんが、免疫力が低下している場合には再発することもあります。

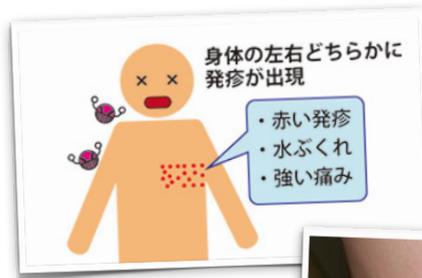


◆ どんな症状が出るの？ ◆

一般に、数日～10日間ほど神経痛のような痛みがあります。その後、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状におびょう赤い発疹が出現するのが特徴です。

赤い発疹に続き、中央部がくぼんだ特徴的な水疱（すいほう＝水ぶくれ）が出現しますが、皮膚と神経の両方でウイルスが増殖して炎症が起こっているため、皮膚の症状に加えて強い痛みを伴います。

顔面に起きる帯状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こしたり、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などの合併症が出現することがあります。また、腰部や下腹部に発症すると、便秘になったり、尿が出にくくなったりという症状を伴うこともあります。



◆ 治療法は？ ◆

治療は、抗ウイルス薬の内服が中心となります。薬を使ってウイルスの増殖を抑制することで、急性期の皮膚症状や痛みを緩和し、合併症や後遺症を軽減します。できるだけ早期の治療開始が重要です。

水痘のように全身に水疱が出現したり、高熱を伴ったりする場合は、点滴による治療が必要なことがあり、入院が必要となる場合があります。

なお、帯状疱疹の発疹が治った後でも、ウイルスの攻撃によって神経に傷跡が残ってしまい、痛みだけが長い間残ることがあります。この症状は「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれ、高齢の方や、帯状疱疹が重症であった方に起こりやすいといわれています。

痛みが激しい場合には、痛みの治療を専門とするペインクリニックなどで、「神経ブロック」という神経の周りに局所麻酔を直接注射する治療を行なうこともあります。

◆ 予防するには？ ◆

帯状疱疹は、水痘（水ぼうそう）を発症したことのある人なら誰でもかかる可能性のある病気です。

先に述べたように、帯状疱疹は免疫力が低下することにより、水痘を引き起こした水痘・帯状疱疹ウイルスが再活性化して発症します。そのため、免疫力低下の原因となるストレスや、過労を避けることがその予防につながります。

規則正しい生活、バランスのとれた十分な食事、心の安静を心がけてください。

また、ワクチンによる予防接種も可能で、有効な手段のひとつです。高齢者を対象に定期接種が実施されています。

* 高木病院の人気メニュー！ チキン南蛮 *

— 管理栄養士 中原つかさ —

食品の値上げが相次ぐ中、家計を守ろうと食費の節約志向が高まって、いつの間にか「低栄養状態」に陥る人が少なくないようです。

体を作る基盤のたんぱく質が不足すれば、毎日のコンディションにも影響が出てくる可能性があります。

バテないために、暑い時だからこそ主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識していきたいですね。

今回は、鶏の唐揚げに甘酢、タルタルソースを加えた、栄養満点な当院の人気メニュー『チキン南蛮』のレシピを紹介します。



【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味を絡めておく。
- ② 甘酢たれの材料は小鍋に入れひと煮立ちさせておく。
- ③ タルタルソースのたまねぎはみじん切りにし水にさらし、よく水気を絞っておく。
- ④ きゅうりもみじん切りにする。
- ⑤ ボールにタルタルソースの材料を入れよく混ぜる。
- ⑥ フライパンに1cmほど揚げ油を入れ、少し熱しておく。
- ⑦ 鶏もも肉に小麦粉をまぶし、溶き卵を絡め、⑥の揚げ油で揚げ焼きにする（普通に揚げてもOK）。
- ⑧ 揚げたらすぐに甘酢たれに絡めてお皿に盛る。
- ⑨ タルタルソースをかけてできあがり。

Recipe no.56

【チキン南蛮】

材料（4人分） 303kcal/1人分 塩分1.0g/1人分	
調理時間 約30分	
鶏もも肉	2枚
料理酒	大さじ1と1/2
しょうが（チューブでもOK）	少々
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	1～2個
揚げ油	適量
◎甘酢たれ（以下）	
しょうゆ	大さじ3と1/2
酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
◎タルタルソース（以下）	
ゆで卵	2個
たまねぎ（みじん切り）	1/4個
きゅうり（みじん切り）	1/2本
マヨネーズ	大さじ5
塩コショウ	少々



厨房スタッフさんと中原管理栄養士(向かって左端)



「高木病院だより」第79号、いかがでしたでしょうか。

『熱中症』は時に命に関わる場合があります。夏バテ対策が参考になれば幸いです。七夕の短冊に込められた思いが届くといいですね。

職場復帰された看護師のお二人、これからも働きやすく、温かい職場を目指します。

当院人気の『チキン南蛮』…夏バテを防ぐ、当院人気のメニューです。タルタルソースが食欲をそそります。

※78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。