

あたたかくてやさしい医療を



高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS

診療科目：外科・内科・消化器科・肛門科・

皮膚科・リハビリテーション科

在宅医療・訪問看護・人間ドック

診療時間：月～金曜日 午前9時～午後1時

午後4時～午後7時

土曜日 午前9時～午後1時

※日曜日・祝祭日は休診ですが、救急患者は随時対応します

TEL 059-382-1385 FAX 059-383-3279

URL <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~takagi/>

編集/発行 高木病院 〒513-0014 三重県鈴鹿市高岡町550（三重交通 南高岡バス停前 下車）

～お体の総点検を～

記録的な猛暑を記録したこの夏。熱中症だけでなく、疲労や食欲減退による体力低下が回復していない方もたくさんみえるかと思います。単なる疲労と思っていたら、肝臓の機能異常や腎臓の機能異常が見つかった・・・ということも。

これからは、食欲の秋。おいしいものを食べて、楽しく健康に過ごすためには、お体の総点検が必要です。

現在、鈴鹿市では、9月1日から10月31日までの期間、40歳以上の方を対象に基本健康診査や癌検診が行われております。

普段、自分は健康で、大丈夫、と思っている方も年に1回程度はこのような健康診断などを受けられてはいかがでしょうか。

～恒例の七夕まつり～

7月4日、2階ディールームで七夕まつりが行われました。

患者さまの願いごとやスタッフのかないそうもない願いごとのかかけた短冊を外来やディールームに飾り付けました。また、いつもお世話になっているボランティアの北川みよ子様によるハーモニカ演奏や歌の合唱がありました。

さらに、今回は病院スタッフによるソーラン演舞『どっこいしょ』があり大いに盛り上りました。

今後も患者さまやそのご家族との交流を深める、このようなレクリエーションを企画していきたいと思っております。

ボランティアの方のご参加も受け付けておりますので、お問い合わせいただけましたら幸いです。



～医療費制度のお知らせ～

平成19年4月1日より70歳未満の方の高額療養費現物給付制度がスタートしました。

これまで、医療機関へ一旦支払った後に保険者に申請することによって自己負担限度額を超えた高額療養費の払い戻しを受ける仕組みだったため、医療機関で入院・手術などをした場合には多額の費用が必要でした。

現物給付制度では、あらかじめ申請し「限度額適用認定証」の交付を受けた70歳未満の方が、入院して医療費が高額になった場合、医療機関に認定証を提示する事により、医療機関での支払額が自己負担限度額までとなり、高額療養費は保険者から医療機関に直接支払われる事となります。

※保険診療の対象とならない請求（食事負担額・差額ベッド代・リース代など）は対象外となります。

●手続き

健康保険被保険者証・世帯主の印鑑を持って、市役所保険年金課・保険者での手続きが必要です。

国民健康保険料を特別な事情もなく滞納している方は、ご利用いただけない場合があります。

●国民健康保険証についてのお知らせ●

平成19年10月より、国民健康保険証がカードサイズになります。1人1枚となりますので、大切に管理してください。

また、医療機関を受診する場合には窓口での提示が必要となります。

ご不明な点がございましたら、窓口でお尋ねください。



～ 少年剣士募集中!! ～

事務長 豊田明生



事務長の豊田明生と申します。私は、平成17年4月より、三重友志会という私設道場を開き、亀山で剣道を教えております。

子供達に机の上だけでは学べないことを剣道の理念を通して教え、青少年の健全育成に貢献したいと思っております。

対象者は小学1年生から中学3年生までですが、大人の参加もあり、一般会員は男女17名で年齢は19才から57才、少年会員は男女22名で保育園年長から中学3年生までとなっています。道場は亀山高校の剣道武道場をお借りして、毎週火曜日と木曜日の午後7時より午後9時までとなっています。

武道に興味のある子供達、大人の方も大歓迎です。是非、見学にお越し下さい。

★ BOOKS BOOKS BOOKS ★

●ハチドリのひとしづく

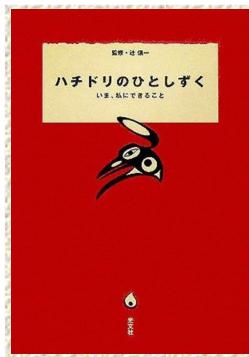
いま、私にできること

監修・辻 信一 ●光文社

まず、一冊目。森火事に一滴ずつ水を運ぶハチドリのクリキンディに対して、森から逃げた動物たちは「そんなことして何になるのだ」と笑います。

クリキンディは「私は、私にできることをしているだけ」と答えるだけ。自分ひとりの力はとても小さい。でも一人が始めなければ何も変わらない。選挙だって、環境問題だってそう。まずは自分一人から始める勇気が必要なんだなと。私にできること。自分の「ひとしづく」は何だろう。

これは、南米アンデス地方の先住民に伝わるハチドリのとても短い物語。でも、小さなハチドリが教えてくれることはとても大きいのです。



●あなたが世界を変える日

12歳の少女が環境サミットで語った伝説のスピーチ

セヴァン・カリス・スズキ著 ●学陽書房



二冊目。1992年6月11日。リオ・デ・ジャネイロで開かれた国連の地球環境サミット。カナダ人の12歳の少女（セヴァン・スズキ）が、世界各国のリーダーたちを前に6分間のスピーチをしました。そのことは、いつしか「リオの伝説のスピーチ」と呼ばれるようになりました。

オゾン層にあいた穴を
どうやってふさぐのか、
知らないでしょう。

You don't know
how to fix the holes
in our ozone layer.

死んだ川に
どうやってサケを呼びもどすのか、
あなたは知らないでしょう。

You don't know
how to bring salmon
back to a dead stream.

You don't know
how to bring back
an animal now extinct.

絶滅した動物を
どうやって生きかえらせるのか、
あなたは知らないでしょう。

And you can't bring
back the forests that
once grew where there
is now a desert.

そして、
今や砂漠となってしまった場所に
どうやって森をよみがえらせるのか、
あなたは知らないでしょう。

If you don't know
how to fix it,
どうやって直すのか
わからないものを、
こわしつづけるのは
もうやめてください。

please stop
breaking it!

彼女のまっすぐな姿に、出席者全員が涙し、拍手を送りました。彼女のスピーチは、YouTubeで見ることも出来ますし、ナマケモノ俱楽部 (The Sloth Club <http://www.sloth.gr.jp/>) というNGOのサイトでもセヴァン・スズキ「92伝説のスピーチ」として販売されています。



こんな症状がありませんか？



- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなつて、がまんがむづかしいことがある
- がまんできずに尿をもらすことがある

～「年のせい」？「体質のせい」？

もしかしたら

過活動膀胱 (OAB : Overactive Bladder)

という病気かも知れません～

最近トイレが近くなり、我慢するのも辛い…そんなことを感じたことはありませんか？ そのために外出が不安になつたり、真夜中に目が覚めたり…歳のせいとあきらめていますか？ 一般的には、加齢のためと考えられるがちなそんな症状。しかし本当に、それだけのせいでしょうか？

あなたは以下のようないくつかの症状がありませんか？

- 1. 急に尿がしたくなつて、我慢が難しいことがある
- 2. 尿をする回数が多い
- 3. 我慢ができずに尿をもらすことがある

これは「過活動膀胱 (OAB) セルフチェックシート」です。「過活動膀胱 (OAB)」とは聞き慣れない言葉ですね。その概要は後ほどご説明するとして、上記の□1.にチェックがあれば、あなたはその「過活動膀胱 (OAB)」かもしれません。そして2、3が加われば、更にその可能性が高まります。

排尿や尿に関する問題を抱えていたら、「外出先でのトイレが気になり出かけられなくなる」「睡眠不足に陥る」「家事や仕事に集中できない」などの不都合が起きてしまいます。そんな辛い症状は、私達の生活の質 (QOL : Quality of Life) に深刻な影響を与える要ゆの一つだと言えそうです。

実は、こういった弊害をよき起こす「突然の我慢できない尿意」（尿意切迫感）が「過活動膀胱 (OAB : Overactive Bladder)」という疾患だということが、最近言われるようになってきました。つまり、治療ができるれっきとした病気の可能性があるということです。

これまで単に“仕方ないもの”としてきた尿意切迫感の問題。それが、治療ができる疾患と考えることができるようになったわけです。

過活動膀胱の主な症状は、さし迫った尿意が急に起りそれを我慢できない尿意切迫感です。この症状は例えば水に触れたり、水の流れる音を聞いただけでも起こることがあります。また、多くは昼間8回以上、夜間に起きてトイレに行く頻尿の症状を伴います。トイレに間に合わずオシッコをもらしてしまう切迫性尿失禁をきたすこともあります。さらにこの切迫性尿失禁に、おなかに力が入るとオシッコがもれてしまう症状があわせた混合性尿失禁が加わることもあります。これらの切迫した尿意や頻尿、尿もれは膀胱をポンプのように動かす筋肉が、意思と関係なく勝手に収縮することが背景にあると考えられています。

直接の原因は、排尿筋過活動によってよき起こされると考えられています。排尿筋過活動とは、排尿筋という膀胱をつくる筋肉が、自分の意思とは無関係に勝手に収縮する状態になることです。

たとえば、脳卒中や交通事故によって脳や脊髄を損傷し、膀胱や尿道にかよっている神経に不具合が生じた場合（神経ゆ性）や、明らかな原因がないのに、突然に排尿筋過活動が起り、膀胱内の圧力が高まって突然の耐え難い尿意を感じるわけです。

最近の調査では、日本

の40歳以上女性の

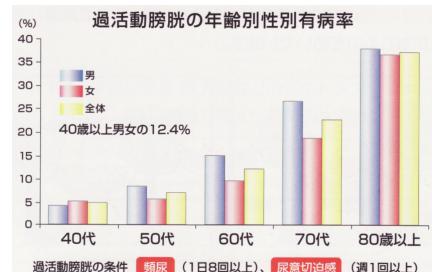
10.8% ≈ 10人に1人

(男性14.3% ≈ 7人に

1人) が「過活動膀胱

(OAB) の症状を持つ

ていることがわかりました。この中で「切迫性尿失禁」の症状のある人は約半数でした。



「過活動膀胱(OAB)」の治療方法

○ トレーニング

A. 膀胱訓練：

トイレができるだけがまんして、排尿の間隔をのばし、膀胱が尿を十分ためられる状態を取り戻します。

B. 骨盤底筋体操

陰嚢や肛門を繰り返し閉めたり、緩めたりすることにより、尿道を閉める力を強くします。

○ 薬による治療

抗コリン薬という、膀胱の収縮を抑える作用のある薬を服用します。この薬は膀胱の筋肉を緩め、膀胱が勝手に収縮してしまうのを抑えて尿をたくさんためられるようにします。



★栄養士からのおすすめレシピ～第11回★

～ 夏バテ解消・・・ネバシヤキ丼～

管理栄養士 石橋はぢめ

今年の猛暑は各地で連日の記録更新。あまりの暑さについ口当たりのよいものに偏りがちになり、いつまでも疲れが残っていますか？ 弱った胃腸を美味しい新米でシャキッと立て直しましょう！ 今回は夏バテに効く食材と簡単メニューです。

長いも：古くから「虚弱体质を補い、暑さ寒さに耐える体力を養い、胃腸の調子を整え、気力を増し、肌を潤し、長寿がかなう」と言われ、疲労回復、食欲増進などの効用が得られます。

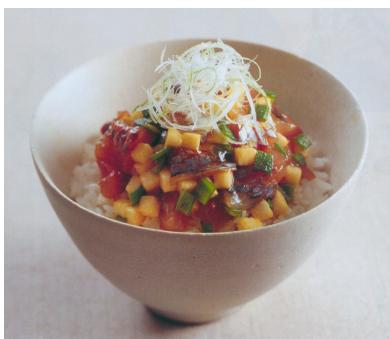
オクラ：長いもと共にネバネバの成分のムチンが胃腸の調子を整えます。また、蛋白質の消化吸収を高めるので魚や肉などと一緒に摂ると効果的です。

◎ネバシヤキ丼

420kcal (1人分) 塩分 1.3g

《材料：2人分》

アジ.....1尾
オクラ.....10本
長いも.....8cm
卵黄.....1個分
しょうゆ.....大さじ1
ご飯.....茶碗2杯強
白髪ねぎ.....適量
わさび.....少々



作り方

- ① アジは三枚におろして皮をよき、表面に斜め格子状に切れ目を入れる。背骨に沿って半分にし、さらに2cm幅に切る。
- ② オクラはさっとゆで、種を除いて細かく刻む。長いものは5mm角に切る。
- ③ ボウルに②と卵黄、しょうゆを入れて混ぜ、①のアジをあえる。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、上に③をかけて、白髪ねぎと好みでわさびをのせる。

【参考】 アジは秋刀魚に代えても良いし、他にある物で大丈夫です。好みで納豆、またはもずくなどの海藻類を加えても良いでしょう。長いものシャキシャキ感が苦手な方はすりおろしてください。

♪ ミュージック MUSIC レジカ ♪



『空はまるで』

MONKEY MAJIK

MONKEY MAJIKはカナダ人のマイナード・プラント(vo&g) とブレイズ・プラント(vo&g) 兄弟、日本人のDICK(b) とtax(d) の4人からなる国境を越えたハイブリッド・バンド。

バンド名の由来は、あの「西遊記（昔の）」主題歌でゴダイゴが歌った「Monkey Magic」（「Monkey Majik」は変綴り）、そしてゴダイゴを「神」と称して尊敬している。

1997年、マイナードが英語教師として青森県に来日。2000年に、バンド“MONKEY MAJIK”を結成。現在は仙台を活動拠点としている。

美しくも切ない旋律を追いかけるプラント兄弟のツイン・ヴォーカルと、キャッチーなフレーズを英語と日本語を巧みに操る歌詞で個性的なサウンドを生み出した彼らは、一躍話題となる。2006年にシングル「fly」でメジャーデビューを果たし、ドラマ「西遊記」の主題歌としてリリースした2ndシングル「Around The World」でブレイク。

そして今回のニュー・アルバム。冒頭を飾るのはTVCM曲“空はまるで”。心地よいハイトーン・ヴォイスによるハーモニー、その爽快感の源は、彼らが何よりも大事にしている〈メロディー〉。究極の気持ち良さを追求し、古今東西のさまざまなものミックスさせたメロディーは、シンプルながら気品や情緒さえも感じる美しさ。夏の暑さにやられて乾いた心を潤して、ハッピーな気分にさせてくれるはず。 K.T.

編集後記

30号記念号から3ヵ月ぶりの31号です。（なんとか年4回ペースを保っております^_^;）熱中症で若い方もバタバタ倒れて、病院に担ぎ込まれるような残暑が続いております。皆さん、お身体を大切に、無理をなさらないでください。

ハチドリのクリキンディではないですが、当院も、当院の出来る最善の医療をスタッフ一同、可能な限り行っています。お気づきの点などがありましたら、どうぞ遠慮無く、お叱りの言葉を・・・。

30号までのバックナンバーを希望される方は、受付までお申し出下さい。