

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)

## ～ インフルエンザ…過去最速の流行!? ～

一段と寒さが厳しくなっております。皆さま、体調管理は十分でしょうか。今冬は、インフルエンザの流行が過去最速とも言われております。1月に入って、患者数は急増しており、当院外来におきましても、多い日は、十数名にのぼる日もあります。また、嘔吐や下痢を伴う『胃腸かぜ（ロタウイルスやノロウイルスなどのウイルス感染による）』も流行しており、学校内感染や家族内感染などにより、一気に広がる気配を見せております。

いずれにしても、予防が第一ですが、お仕事や深夜にいたる受験勉強による疲労や寝不足なども感染の原ゆとなります。疲れがたまっているときは、意識して、仮眠を取ったり、休養を取るように心がけましょう。

## ～ 保険証のお話 ～

医療事務 伊藤智子

「今月初めての受診なので保険証を見せて下さい」というお声を受付の際かけさせていただくことがあると思います。「この前見せたのに・・・」「保険証が変わって無いのに毎回面倒な」と思われることもあると思います。「健康保険証」は身分証明等にも使われる大切なものです。「なくしたら大変だからそんなに持って来たくない」というご意見もあります。

病院で現在支払っていただいている医療費は「健康保険証」によって割合が決められております。患者さんが窓口で支払っていただいた分の残りの医療費を「健康保険組合＝保険証の発行もと」に請求します。健康保険に加入していない場合は医療費の全額をお支払いしていただくこととなります。

70歳以上の方には、「健康保険証」の他に「高齢受給者証」「老人医療受給者証」というのが交付されます。これには患者さんの窓口での支払負担割合（1割・3割）が記載されています。この「高齢受給者証」「老人医療受給者証」は所得に応じて1年に1回見直されております。

70歳以上の方は、この2つの保険証を窓口で提示していただくこととなります。「健康保険証」に誤りがあると、皆様に後日医療費の全額お支払をお願いすることもございます。

診察を受ける大切な「健康保険証」です。

「月1回の受診時」「保険証が変わった場合はその都度」保険証のご提示のご協力をお願いいたします。

また、本年4月より70歳以上の方（一部65歳以上の方）に「新高齢者医療制度」がスタートいたします。これに伴い新しい保険証が皆様のお手元に届いてまいります。新しい保険証が届きましたら、窓口にご提示の程ご協力をお願いいたします。

## ～ 敬老の日…楽しいひととき ～

9月26日、2階デイルームで敬老の日の催しが行われました。今回も昨年同様、県立四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの女子学生のみなさんのご協力によりハンドベル演奏が行われ、患者さま、ご家族さまも楽しく聞き入っておられました。また、恒例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、入院患者の皆さまとスタッフも一緒になって楽しいひとときを過ごしました。

今回は、CNS（ケーブルネット鈴鹿）の取材もあり、その模様も、テレビでも放映されました。

今後もボランティアの方のご参加を受け付けておりますので、お問い合わせいただければ幸いです。



～ 職業体験学習 ～

11月13日から15日までの3日間、鈴鹿市立神戸中学校の2年生の生徒さん5名が、当院に体験学習にやってきました。

救急車で患者搬送の体験や、ベッドサイドケアの見学、おいしい昼食(?)、患者さまへの食事や栄養に関するポスター作りなど、忙しいけれど、充実した3日間を過ごしていただきました。



下は、今回の研修に参加していただいた川北由里さんの作文です。

～高木病院の皆さま～

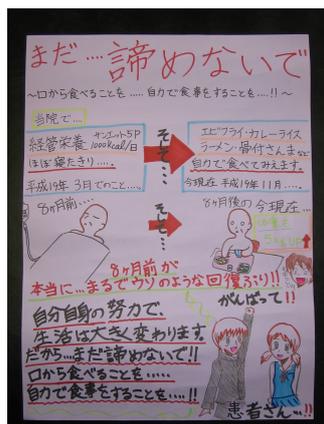
神戸中学校 2年5組 川北由里

職業体験学習では、三日間お世話になり、ありがとうございました。皆さまにはとても親切にいただいたり、分かりやすく仕事を教えていただいたり、とてもうれしかったです。

最初は、病院の方で仕事をするのにとまどいしましたが、皆さまのおかげで仕事を無事こなすことが出来ました。職業体験学習の最初の一日目にした院長への患者さんの食事変化の報告書写しと、最後の三日目にしたメタボリックシンドロームにならないためのポスターを作ることが出来たことが、とても印象に残っています。たった8ヵ月で経営栄養から自力で食事をするまでに回復して私は嬉しくなるほどすごかったです。

ポスターの作り方は、漢字を間違えたり、パソコンでの発注書作成では、日付を間違えたりして、失敗ばかり繰り返して、本当に皆さまには迷惑をかけてしまい、申し訳ございませんでした。

私は、職業体験をして、もう一つ、将来の夢で病院の方で働くのもいいなあ～と思いました。本当に三日間お世話になり、ありがとうございました。



～ 病院にサンタがやってきた ～

文責：看護師 小垣 有美

12月25日はクリスマス。ここ高木病院にもサンタクロースがやってきました。その日の昼食は、サンタクロースやトナカイに扮した職員が患者さまの食事を運び、食事介助をしました。中には突然のサンタクロースの訪問にびっくりされる家族の方もみえました。かわいい?(ちょっぴりムリがあるかな...) サンタクロースやトナカイ達とクリスマスソングを聴きながら楽しいひとときを過ごしました。



さらに、今回は『飛び出すクリスマスカード』を作成し、12月初めに患者さまのベッドサイドに配りました(細かい作業で結構大変でした)。

さて、次回はどんなプレゼントが届くかな...? とうご期待!!



『新高齢者医療制度について』

ちょっとお耳に

本年4月より、「前期高齢者医療制度」と「後期高齢者医療制度」が施行されます。

次から次へと制度が変わっていく中で、自分自身はどれに該当するのか、自分や家族はどんな影響を受けるのかなどの心配をお持ちになる方もいらっしゃると思います。

年齢によってどちらの制度を利用するか選択する必要があります。お住まいの市役所保険年金課や医療機関のソーシャルワーカーなどにお気軽にお尋ねください。



## ★ アトピーにさよならしよう (´▽`) ★

### アトピー性皮膚炎とは

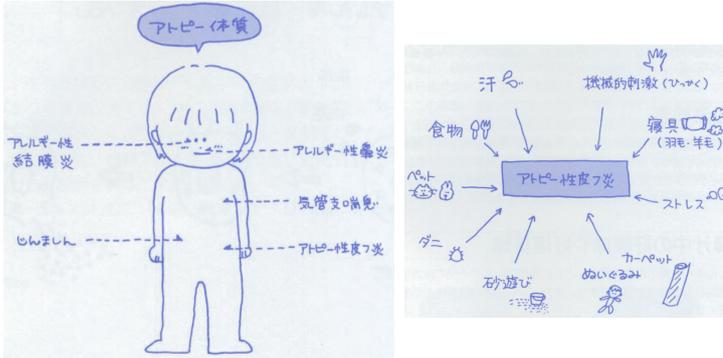
気管支喘息やアレルギー性鼻炎と同じようにアトピー性体質の人に生じやすい病気です。

多くは乳児の頃に発症し、しばしば幼小児期、ときに思春期から成人期まで持続しますが、一時的によくなっても、数年後に再び悪化することもあります。

症状は、基本的にはかゆみが強く、何年にもわたる慢性の湿疹です。乳児では、湿潤した（べたべたした）急性の湿疹が顔や頭に現れ、次第に体や手足へ広がっていきます。幼小児になるにつれ、全身的に乾燥傾向が強まり、首や手足の関節屈曲部（耳の裏、肘の内側、膝の内側）を中心に苔癬化（皮膚が厚く硬くなる）が生じてきます。

症状は季節的に変化し、春に悪化し、真夏に軽くなるものが多く見られます。

また、家族の人に同じアトピー性皮膚炎や他のアレルギー性の病気があることもよくあります。



### 石けん、シャンプー、リンスに注意

アトピー性皮膚炎の人は、石けん・シャンプーなどは低刺激性で、無香料、無着色のものを選びましょう。ナイロン製のタオルなどでゴシゴシ洗うのは避け、やわらかいタオルやガーゼ、手のひらなどで石けんをよく泡立ててからやさしく洗うことが大切です。入浴後の保湿剤も忘れずに。

### 衣類、洗剤、リンス、洗濯機に注意

ナイロンなどの化繊や、かたい繊維、毛羽だった繊維などは、かゆみや湿疹をひどくすることがあります。地肌には洗いざらしの木綿が最適です。服装も通気性のよいものを選びましょう。洗剤は少なめに、水洗いはよくすすいで残留洗剤を落とすことが大切です。柔軟仕上げ剤や漂白剤は、繊維に残るので避ける方が無難でしょう。

### 掃除機と掃除法に注意

掃除機は目に見えるゴミやホコリをきれいにしますが、アトピーの原ゆ物質を取り除くことは無理です。これには、拭き掃除が基本となります。家具の裏やタンスの上、カーテンなどもしっかりと掃除してください。ふとんやマットレスは日に干して、よく叩いた上で表面を掃除機で十分吸ってください。

### 部屋のレイアウト、エアコンの取扱いに注意

エアコン設備の充実、アルミサッシなどによる住宅の密閉化、じゅうたんやソファの使用などはダニやカビの繁殖に好条件です。

家全体の換気をよくし、ぬいぐるみ、ムートンなどホコリの付きやすいもおは極力置かず、掃除しやすいように家具の凹凸を減らしましょう。エアコンのフィルターの掃除もこまめに。また、ペットは犬や猫に対するアレルギーが陽性（IgE抗体陽性）の人は、飼うのをやめた方がよいでしょう。

### 食事制限は医師の指導のもとに

過度の食事制限は、子どもの身体の成長や脳の発達を妨げます。確実に悪化ゆ子となっている食物があれば、一定期間制限し、経過を観察します。エンドレスに食事制限することは無意味です。

食事で悪化する場合は、IgE抗体陽性の食品を除くだけで充分です。あまり神経質にならないでください。多くの場合、無理な食事制限をしなくとも、十分に治療が可能です。必ず、医師の指導のもとで行ってください。

### 外用ステロイドの恐怖症にならないように

しばしば、副作用の面のみが協調されている外用ステロイド。マスコミ等の誤った報道により、『ステロイドは怖い薬』と思ひ込み、勝手に外用ステロイドを止め、症状が悪化してしまう例が増えています。

外用ステロイドは、その優れた薬理作用から、今日のアトピー治療にはなくてはならない薬です。その作用は、強いものから弱いものまであり、症状、使用期間、使用量、使用部位により、効果がそれぞれ違います。

良い薬ほどその使い方が難しいのです。ですから、使用法に精通した医師の指導のもとに正しく使うよう心がけてください。

また、民間療法は科学的根拠に乏しい場合が多いので、必ず医師に相談してから行いましょう。

### 皮膚は清潔に、日光浴は積極的に、効果的に

適量の紫外線照射が、重症のアトピー性皮膚炎の患者さんに有効であることが知られています。休日や週末を利用し、積極的に日光浴を楽しんでください。

日光浴の後は、汗や汚れを落とし、軟膏処置をしましょう。

また、皮膚の汚れを取り除いて、皮膚の正常な生理機能を保つことは重要なスキンケアの基本です。

いつも清潔な肌でいるよう心がけましょう。



## ★栄養士からのおすすめレシピ～第12回★

### ～ にんじんは万能野菜 ～

管理栄養士 石橋はぢめ

にんじんは、年中、出回っていますが旬は晩秋から冬で、栄養もおいしさも最高です。体内でビタミンAにかわるカロチンを大量に含んでいる緑黄色野菜の王様です。カロチンの他、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、鉄分、カリウム、カルシウム等のミネラルも含まれますので抗がん作用、整腸作用、造血作用、視力維持、血圧を下げる効果、動脈硬化の予防、風邪の予防等に期待できます。

英語でにんじんのことをキャロットと言いますが語源はカロチンです。ビタミンAは皮膚やのど、肺などの上皮組織を正常に保ち風邪の予防には強い味方です。また、カロチンは少しの油で調理するとビタミンAの吸収が良くなります。ビタミンAが不足すると、上皮組織の粘膜が乾燥し肌がかさかさして固く傷つきやすくなり細菌やウイルスの侵入が容易になり風邪などひきやすくなります。

これからの寒い時期にはにんじんを沢山食べて元気にお過ごしください。

### ◎寒い日にホッとする、鶏だんごの三色煮



《材料：2～3人分》  
鶏ひき肉……………300g  
にんじん……………1本  
厚揚げ……………1枚  
昆布……………適宜  
酒、塩、しょうゆ

### 作り方

295kcal (1人分) 塩分 2.4g

- ① 昆布は水3カップにつけ、柔らかくする。ボールにひき肉を入れて練り、酒大匙1/2、塩少々を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② にんじんは大きめの乱切りにし、厚揚げは1口大に切る。①の昆布を取り出して水気をきり、結び目を作ってから切り分ける。
- ③ 鍋に昆布をつけた水と②を入れ、酒大匙3/4、醤油大匙1/2、塩小匙1/3、を加えて中火にかける。ひと煮たちしたら、①の肉だねを丸めて落とす。煮立ったらアクを除き、弱めの中火で10～15分煮る。

【参考】昆布のかわりに昆布茶でもよいでしょう。ただし塩分にご注意ください。

時間が無い場合には、鶏だんごは既成のものか類似のものでもよいでしょう。

## いちどごらんになってはいかが



### 象の背中

-旅立つ日-

秋元康原作の小説「象の背中」の内容を象のキャラクターでアニメーション化した作品…TVでも取り上げられ、話題になりました。原作は余命半年を突如告げられたサラリーマンが残された時間を時に重く、時に軽快に、時に切なく、時に前向きに、限られた時間の中で何ができるか、何が残せるかという苦悩と葛藤が見事に書き表されている秀作です。

本作はその原作に基づいて、余命僅かであることを告げられた象の家族の父親が、仕事を捨て、残された時間を全て家族に捧げ、天に召されていくという第1話と、父がこの世を去ったあとの息子の心象風景を描いた第2話からなるアニメーション作品です。

BGMも内容に沿った楽曲となっており、所沢のインディーズバンド「Juleps」が歌う歌はメロディー、歌詞共に心惹きつけられ、涙を誘います。女性、低年齢層のみならず、家庭を持つ日本のおとうさん達の心を捕らえる内容です。映像はYouTubeでも見ることが出来ます。一度ごらんになってはいかが…。 K.T.

### 編集後記

昨年中に32号を発行する予定でしたが、年明けとなってしまいました(ˊˋ)…皆さま大変お待たせいたしました。

さて、当院は、現在、鈴鹿市の救急指定(救急告示)病院であり、鈴鹿市の一次救急の一翼を担っております。

皆さまもご存じのように、現在、全国的に医師不足と言われており、それに対して十分な対策がとられているとは言えません。鈴鹿市だけでなく、亀山市や津市などにおいては、夜間、真夜中などに急病が発生した場合の受け皿は少なく、非常に深刻な状況となっています。

当院におきましても、すべての患者さまに対応出来るわけではありませんが、スタッフ一同、出来る限り最善の医療を尽くしていく所存ですので、何卒よろしく願いいたします。

※31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。