

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)

～ こんにちは ～

雨の多い季節となりました。もうすぐ梅雨入りとなりそうな今日この頃ですが、皆さま、体調管理は十分でしょうか。

世界的には、5月に大きな災害がありました。ミャンマーでのサイクロンでは死者・行方不明者合わせて13万人以上、中国・四川大地震では死者6万人以上と甚大な被害が発生しました。地震・台風大国である我が国にとっても、大きな危機感を持って考えなければいけない災害です。このような災害時には、不安やストレスが人間の精神状態を乱し、日常生活に支障を来すこととなります。皆さまも日頃から十分な防災対策をお取り下さい。

♥♥看護の日をご存知ですか♥♥

看護師長 北村千秋

看護の母であるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にゆんで、5月12日は『看護の日』とされています。『看護の日』と言うと看護師を連想される方が多いかと思いますが、『看護の日』にはもっと広い意味があります。それは21世紀の超高齢化社会を支えていくためには、国民の誰もが看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合うことが大切であるということです。こうした心を誰もが育むきっかけになるようにとの願いを込めて、旧厚生省により制定されました。『看護の日』が制定されて以来、『看護の心をみんなの心に!!』をメインテーマに看護師が中心となり、全国で様々なイベントが開催されています。

高木病院でも毎年、『看護の日』のイベントを行っておりますが、今年は病院の玄関ロビーにて私たちの『看護の心を少しでも届けたい』という思いを込め、当院に訪れた方々にポリエチレン製の資料バッグをプレゼントしました。入院患者さまには、より快適な環境で療養していただきたいと病室に消臭剤をお配りしました。これからもお互いに支え合う気持ちを持って、やさしさと思いやりのある心で、皆さまに満足していただける看護をめざしていききたいと思います。



今回お渡ししたバッグです♪

～ 桜満開、みんな楽しそう ～

4月7日、晴天の中、高岡公園までお花見にでかけました。暖かくて、本当に良い天気で、いつも以上の皆さんの笑顔でした。入院患者さま、そのご家族さまと当院スタッフが一緒に歌を歌ったり、おしゃべりをしたり、楽しいひとときでした。

当院では、このようなイベント時の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ましたら幸いです。



うちの事務長です♪

～ 腰痛体操 ～

理学療法士 伊藤 昌明

一生のうちで約8割の人が腰痛を自覚し、時に長年にわたって苦しむ事が少なくありません。皆さんも一度や二度は腰痛に悩まされた経験があるのではないのでしょうか？

ではその腰痛はなぜ起こるのでしょうか？

その最大の要因は二足歩行であるといわれています。ヒトが「足で立ち、手で作業する」という形態をとる以上は身体を支える主役である脊柱には大きな負担がかかります。とりわけ脊柱の根っこに当たる腰椎には想像を絶する力が加わっています。少々専門的な話をしますと、腰椎と腰椎の間でクッションの役割をしている椎間板(※)にかかる力を計測したところ、立った姿勢で45kgのおもりを持ち上げた場合、なんと725kgの力が椎間板に加わっていたというのです！

(椎間板は159～634kgもの力に抗することができるそうですがそれでも足りませんよね) またこれは立った姿勢での実験ですが、座った姿勢から前方にある重たいものを持ち上げるとさらに負担が大きくなるという文献もあります(腰の曲がりが大きくなるため)。

さてそんな多大な負担がかかるヒトの脊柱ですが、多大な負担を減らすための機能があります。それが腹圧です。お腹の圧を高めることで内側から脊柱を保護するのです。お相撲さんのまわしも腰痛患者さんのコルセットも腹圧を補助的に高めるためのものなんですね。そう、まるで樽にかけるタガのように。だから、この機能が弱化してしまうと負荷が直接脊柱に加わる事になるのでその力に耐えきれず腰痛が発生しやすくなってしまいますのです。逆にいえば腰痛を予防するには腹圧をなるべく高く保てるようにしておけばいいということも言えます。

そこで今回のテーマである腰痛体操の出番です。この体操を行うことによって腹圧を高め腰痛を発生しにくい体づくりを目指しましょう。今回は基本的な部分だけの紹介ですので物足りないと思われる方も見えるかもしれませんが、まずはやってみてください。

※椎間板とは

背骨と背骨の間にあり、クッション作用を持っています。また、脊柱の運動に深く関与しています。

《姿勢による椎間板負担度ランキング・ベスト5》

- 1位：座って物を持ち上げるとき
 - 2位：立って足を曲げずに物を持ち上げるとき
 - 3位：座って前かがみになったとき
 - 4位：立って前かがみになったとき
 - 5位：座位
- (条件によって変わります)

《腰痛体操の目的》

- ・筋肉を伸ばし柔軟な体にする
- ・腹筋を鍛え背骨を保護する
- ・背筋を鍛え背骨を保護する

《腰痛体操の原則》

- ・決して無理はしない
- ・痛みがある時は控える
- ・ゆっくりと行う
- ・一つの体操は10回程度行う
- ・継続して行う
- ・体調に合わせて量を調節する

それではリハビリ実習生の中君と一緒にやってみましょう！

1. ストレッチング

仰向けになり、片方の足を伸ばしたまま片方の膝を両手で抱え胸にジワッとよきつける。そのまま10秒我慢し“ゆっくり”と元に戻す。反対側も同じように行う。



①まずは仰向けに



②次に足を抱えて



③胸によきつける

研修生の中くん
なかなかの男前♪

2. 腹筋を強くする体操

仰向けになり、両膝を立てた状態から臍を覗くように顎を引きながら頭を起こす。そのまま5秒間我慢し“ゆっくり”と頭を元に戻す。頭だけでなく、肩も浮かせられるとさらに良いでしょう。また頭が起こせない人でも起こそうと力を入れる事で効果が得られます。



①まずは仰向けに



②膝を立てます



③頭を挙げます



④可能なら肩を浮かせるとgood

★ 水虫のこと、知っていますか？★

水虫は、白癬菌（はくせんきん）というカビが皮膚に付着し、侵入すると起こる感染症です。人にうつることもあるので、自分のためだけでなく、まわりの人のためにも完全に治癒することが大切です。

水虫は身近にある病気です

水虫にかかっているのは5人に1人

わが国では足水虫にかかっている人がおよそ2,100万人（約5人に1人）、爪水虫にかかっている人がおよそ1,200万人（約10人に1人）いると言われています。

家族が感染しているときは要注意

水虫の患者さんの3人に1人が同居している家族にも水虫の人がいることがわかりました。家庭内で知らず知らずのうちに水虫を家族にうつしてしまっているようです。

水虫になるのはこんなところ

水虫は足以外にもみられます

水虫の原ゆとなる白癬菌は足や爪に多く感染しますが、そのほか手、頭、体、股にも感染することがあります。これらの病名や症状はそれぞれ異なっています。

足水虫の人は、爪にも注意

爪水虫は、皮膚の角質層に感染した白癬菌が爪に侵入して起こることがほとんどで、その感染経路としては、爪の先、脇、根元からあります。爪が白く濁ってきたり、厚みが増してきたり、ぼろぼろと壊れてきたりしたら、爪水虫の可能性がります。たいていは足の水虫に続いて発症するので、足の水虫を放置していると爪水虫にもなりやすいといえます。



水虫には4つのタイプがあります

…あなたの水虫はどのタイプ？

□足の趾が白くただれたり、皮がむけたりしている。むずがゆい。…趾間（しかん）型

最もよくみられる型です。足の指の間、特に4番目と5番目の指の間が白くふやけて皮がむけます。症状がひどくなるとむずがゆくなることが多いです。

□土踏まずや足の縁に赤みを帯びた小さな水疱ができていてかゆみもある。…小水疱（しょうすいほう）型

5月初旬頃から梅雨時にかけて増えます。土踏まずや足の側縁に軽い赤みを伴う小さな水疱が多発します。水疱は1週間程度で乾燥し、ポロポロと皮がむけてきますが、他の部位にも新しい水疱ができて、少しずつひろがってゆきます。

□爪の先のほうから黄白色に変色し、厚みが増してきた。かゆみはない。…爪水虫（爪白癬）

爪の中に白癬菌が入って、爪が白く濁ったり、厚くなった

り、もろくポロポロとかけたりもします。見た目の悪さだけでなく、水虫を繰り返す原ゆになります。

□足の裏、特にかかとの角質がかたく、表面がゴワゴワになって白い粉をふいたようになる。かゆみはない。…角化（かくか）型

まれにみられる型です。足の裏、特にかかとの部分の角質が厚くなり、表面がザラザラになって皮がむけてきます。冬にあかぎれやひび割れをつくることもあります。かゆみなどの自覚症状はほとんどありません。

水虫は“うつる”

どうやってうつるの？

水虫患者さんの皮膚や爪には白癬菌が存在し、それがはがれ落ち、他の人の皮膚に付着し、皮膚の中へ侵入することで他の人へとうつります。この場合、皮膚に傷があるとさらに白癬菌が侵入しやすくなります。

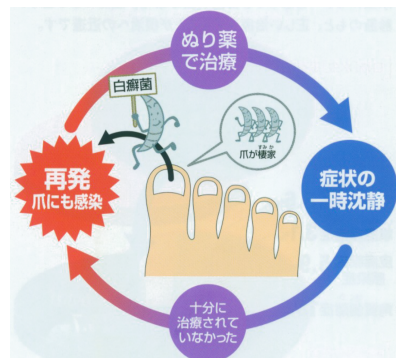
感染を防ぐためにはどうしたらいいの？

不特定多数の人が使用するスリッパ、サンダルなどはき物をはいた後や、浴場、サウナなどのマットに足が触れた後は特にきれいに洗いましょう。

水虫を繰り返すのは『水虫サイクル』のせい

『治ったと思ったのに…』という経験、ありませんか？

足の水虫が治った、と判断して治療を止めると、再発してることがあります。その原ゆとして考えられるのが、爪に潜んでいる白癬菌。これが足にうつることで水虫が発生します。足と爪、両方の水虫を退治しなければ、足を治しても爪から白癬菌が供給されるといふ『水虫サイクル』は永遠に続くのです。



水虫の治療薬

足の水虫はぬり薬で、爪水虫はのみ薬で

足の水虫は通常、ぬり薬で治療します。白癬菌のすむ角質層は約1ヵ月ではがれおち、新しい角層となります。そのため、症状がなくなっても最低1ヵ月は薬をぬり続ける必要があります。一方、爪水虫の治療にはのみ薬が有効です。ぬり薬は薬の成分が爪の中まで浸透しにくいことから、あまり効果がなく、成分が爪の中へゆきわたるのみ薬が選択されます。のみ薬の治療法は約6ヵ月～1年間、毎日薬をのむ『連続服用法』と、1週間薬をのみ、3週間服用を休むサイクルを3回繰り返す（治療期間は3ヵ月間）『パルス療法』があります。どちらの治療法もほぼ同等の効果があるとされています。



★栄養士からのおすすめレシピ～第14回★

管理栄養士 山中真紀

この度、栄養科でお世話になることになりました山中真紀です。これまではセントレア（中部国際空港）の開港時から約3年間、空港で働いていました。管理栄養士としての経験はありませんが、以前より栄養士として働きたいという思いがあり、今回、良い機会を与えていただいたので、一生懸命頑張っていきたいと思っています。

ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導の程よろしくお願いします。



♪ Good Music, Good Life ♪

WAIT FOR YOU / ELLIOTT YAMIN

ウエイト・フォー・ユー / エリオット・ヤミン




13歳の時に右耳の聴力を失い、16歳でI型糖尿病が発覚。その後、様々な苦難を乗り越え、27歳の時に出場した人気オーディション番組『アメリカン・アイドル（American Idol）』でのスティーヴィー・ワンダー

に大絶賛され全米デビューとなったエリオット・ヤミンを紹介いたします。

魂の歌声につつまれたい・・・と思わせる極太のハスキーヴォイス。遅れてきたピュアでハートフルな至極のヴォーカリスト。

もう失う物は何も無い・・・そんな彼のファーストアルバム『Wait For You』。そのキャッチフレーズは、男だって泣きたい時もある・・・。このアルバムは『ビルボード』史上、デビュー作が最も売れ、最も最高位を獲得したインディーズ・アーティストアルバム』となりました。そしてこの5月ついに日本デビュー。彼は、ステージやツアーを行いながら、アメリカ糖尿病団体や青少年のための糖尿病研究団体の基金などに寄付を行い、社会的にも貢献しているとのこと。これからがとても楽しみなシンガーです。 K.T.

※彼のオーディション風景やミュージックビデオは  から見るすることができます。

◎和風おろし煮込みハンバーグ



352kcal (1人分) 塩分 2.3g

《材料：4人分》

- ・ハンバーグだね：
（合いびき肉400g 卵1個 食パン（6枚切り）の耳1枚分 サラダ油大さじ1 塩、粗びき黒こしょう各少々 水大さじ2）
- ・生しいたけ……………4枚
- ・しめじ……………1パック
- ・さやいんげん……………5～6本
- ・大根おろし……………3cm分
- ・レモン……………適宜
- ・合わせ調味料：
（酢、きび砂糖（または砂糖）、しょうゆ、各大さじ2 オイスターソース大さじ1）
- ・水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1＋水大さじ1）
- ・サラダ油 粗びき黒こしょう

作り方

①ハンバーグだねを作る。
ポウルに粗くちぎったパンの耳と、ほかのハンバーグだねの材料を入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
4等分に分けて小判形にまとめ、中央を少しへこませる。

②しいたけは軸を除いて3～4mm幅の薄切りに、しめじは石つきを除いて小房に分ける。いんげんは長さを3等分に切る。
合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。

③フライパンに油大さじ1を熱して①を入れ、両面にしっかり焼き色をつける。ハンバーグの半分の高さまで水を注ぎ、②の野菜、合わせ調味料を加え、ふたをして2～3分煮る。

④ハンバーグがふくらみ、ソースが少し煮詰まったら大根おろし、こしょう少々を加え、水溶き片栗粉を回し入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。皿にハンバーグを盛り、ソースをかける。くし形に切ったレモンを添え、絞って食べる。

編集後記

4月中に発行する予定でしたが、いつもの如く大幅に遅れての33号です(;)。

本年4月から後期高齢者（長寿）医療制度が始まりましたが、お聞きのとおり、いろいろな問題が生じており、私たちの医療現場でもその対応に追われております。早く落ち着いてくれるといいですね。

当院はこれからも、いつでも気軽にかかれる、あたたかい雰囲気のある病院を目指して職員一同努力していきたいと思っております。
※32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。

