

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 ～

年が明け、新年のご挨拶もままならぬ内に、2月も末となりました。この季節は花粉症の人にとって、最も悩まされる時期です。例年より花粉飛散量が多いと予想される今シーズン、通常の鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）や目の症状（かゆみ、なみだ、充血など）に加え、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、熱っぼさなどの症状が現れることもあります。症状がひどくなると仕事や勉強にも支障を来たすようになります。花粉症なのか風邪なのかわからない、という場合は、自己判断せず、医師の診断を受けて下さい。花粉症はアレルギー性鼻炎（結膜炎）に属しており、アレルギー性疾患のひとつです。当院でも治療を行っておりますので、遠慮なくご相談下さい。

花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬（抗アレルギー薬）の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。テレビやインターネットで気象情報・花粉情報を入手し、花粉の飛散の多い日は外出をなるべく控えましょう。また、外出から帰ったら洗顔やうがいを十分にしましょう。そして、外に干した洗濯物や布団は付着した花粉をよく落としてから取り込みましょう。

～ ♪おさかな、覗いてみてください♪ ～



2月6日、病院待合の水槽が新しくなりました。以前の物より少しだけ高さが高くなり、珊瑚が仲間入りしました。

一部の珊瑚は蛍光発色により、夜はグリーンに光ります。近くで見ると、微妙に動いているので、人によっては気持ち悪がられる方もいるかも知れませんが、お時間がありましたら、ゆっくり覗かれてはどうですか。

～ あいことば ～

看護助手 松岡展彦



私はこの度、高木病院に入職させていただきました、看護助手の松岡展彦と申します。入職時のオリエンテーションでは、北村看護師長より、高木病院の伝統ある長い歴史と地域に密着し地域医療に貢献する中心的な役割を果たす高木病院についてのご説明をしていただきました。さらに三代目院長で在られた、故高木啓先生の「医療の最終目的は、疾病の治療のみならず、人の心の病を治療していくこと」に加え「弱者への無限の同情、これを医道と云ふ」の意の大切さと、そしてその精神は、高木病院のバックボーンともなっていることをご教示いただきました。

そこで、その精神を礎にあたたかくて、やさしい医療を実践する看護助手として、業務を遂行する上で私なりに、噛み砕き解釈し実行していく目標を立てたいと思います。目標は、「患者さまの心の機微にふれ、気持ちの通い合う介護と看護」です。あいことば、（独りで実行するのに、あいことばもないかも!）「こころの機微談話（きびだんご）・機微介護・機微看護」です。「機微」とは、かすかなあられ、微妙な心の動きや物事の趣、表面にはあられにくい微妙な事情の意です。「人情の機微に察する」とか「機微にふれる」などと用いられます。高木病院には、寝たきりの方、気管切開などで意思疎通の取りにくい患者さまが多く入院されています。そのような患者さまとの関わりには、心の機微にふれる介護と看護、すなわち細やかさ、やさしい語りかけ、さらに察するあたたかな気持ちが必要だと思っています。「機微・きび」という響きと意味合いが好きで、勝手に作った造語ですが、やさしさと細やかさと、あたたかさを感じていただける介護・看護のサービスを諸氏先輩の職員の皆様と共に力を合わせて頑張っていきたいと思いますので、どうかご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

～ 医療費のお話 ～

確定申告のご準備は
お済みですか？



確定申告の時期が近づいてきましたが、「医療費控除」というのがあるのはご存知でしょうか？

面倒だからと敬遠される方もみえますが、医療費負担の増えた今日、対象になることも多いです。

1月1日から12月31日までの間に支払った医療費が10万円を越える場合、申告をすれば医療費控除が受けられます。（ただし10万円を越えた医療費が全額戻るわけではありません。ご自身の所得によって変わります。）

支払った医療費とは、

- ①診療費・治療費…病院、診療所、調剤薬局で支払ったお金
- ②医薬品の購入費…薬局で買った「風邪薬」「シブ薬」などで「医薬品」と記載されているもの
（栄養ドリンクなど「医薬部外品」と記載されているのは対象外）
- ③介護保険の利用費…介護保険のサービスで「訪問介護」「訪問入浴」「訪問看護」「訪問リハビリ」「ショートステイ」等の「居宅系サービス」が対象
（施設に入所している場合の支払ったお金は対象外）
- ④施術費…治療院などでうけたマッサージ指圧・鍼・灸が対象
- ⑤オムツ代…傷病によりおおむね6ヶ月以上寝たきりでオムツが必要であると認められた場合が対象で医療機関で支払った場合や薬局等で買ったものも対象

ほかにも、タクシーを利用して通院した場合や骨折をして松葉杖を借りた場合、コルセットや歯医者で、保険のきかない入れ歯を作った場合なども対象となります。

また、高額療養費制度を利用された場合も対象になります。（ただし、生命保険や、各市町の福祉制度でお金が戻ってきた場合は対象外になるケースもあります。詳しいことは税務署にておたずね下さい。）

いずれの場合にも医療機関が発行する「領収書」や薬局で購入時の「領収書（レシート）」が必要となります。大切に保管をして下さい。

またオムツ代を申告する場合は医師が発行する「オムツ使用証明書」が必要となります。記載に時間をいただく場合もございますので、お早めに受付までお申し出下さい。（用紙は病院にございます）

～ リハビリ頑張っています！ ～

理学療法士 伊藤 昌明

当院1階南側にあるリハビリテーション室は日当たり抜群で広さも充分（約110㎡）、利用されている患者さまはのびのびとリハビリに取り組んでおられます。

リハビリを始めてから生活にメリハリが出てきた、出来なかった事が出来るようになった、体力が付き日常生活に自信が出てきた、などの笑顔あふれる言葉にこちらも励みになっています。

当院リハビリテーション科では、脳卒中を始めとした脳神経外科領域の疾患から腰痛や膝痛などの整形外科領域の疾患、パーキンソン病などの神経内科領域の疾患など様々な疾患を患った患者さまを対象としてリハビリテーションを行っております。



在籍する理学療法士は2名（伊藤、南出）と少ないですが、その分、完全予約担当制のシステムを採用しており、大病院のリハビリテーション科では難しい患者さまとのより密な信頼関係のなかで、

リハビリテーションを進めていくことが可能となっております。

現在、リハビリテーション科では、午前中は外来・入院患者さま、午後は入院患者さまを中心にリハビリテーションを行っております（この時間以外にも、患者さまのご希望に合わせて、柔軟に対応させていただくことが可能です）。

また、通院困難な患者さまに対しては介護保険サービスに位置づけられている訪問リハビリテーションも積極的に実施しております。

最近、身体の動きが悪くなってきた、もう少し身体が動けば生活（行動）範囲が広がるのだけれど…などご希望がございましたら、是非ともご相談下さい。

季節はもうすぐ春です。これを機にリハビリテーションに取り組んでみませんか。

リハビリテーション室は笑顔いっぱい、春満開です！

インフルエンザはやっぱり怖い？

今回はインフルエンザについて。既に今年の流行のピークは過ぎたかも知れませんが、毎年流行は必ずやってきますので、そのためにも、正しい情報をお伝えしたいと思います。

インフルエンザはただの風邪ではありません。確かに普通の風邪もインフルエンザも。ウイルスによってよき起こされる感染症ですが、インフルエンザは感染力が格段に強く、症状も重いことから、普通の風邪とは区別されています。

ふつうの風邪の症状は、のどが痛む、鼻水が出る、くしゃみや咳が出るなどの症状が中心で、熱が出た場合も37～38℃程度のことがほとんどです。

インフルエンザは、38～39℃以上の突然の発熱に加え、頭痛、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの全身症状を伴うのが特徴です。

また、お年寄りや、体力が低下している人、慢性の病気を持っている人などでは、症状が重くなり、肺炎を併発しやすく、子供では熱性けいれんや肺炎、中耳炎などの合併症を起こすことがあります。また、まれに、脳炎や脳症といった非常に重い病気に発展することもあります。

インフルエンザワクチンの効果は…

インフルエンザの予防としてワクチン接種が行われますが、発病を防ぐ効果

は約70%程度とされており、かかっても軽い症状で済むため、肺炎などの重い合併症を起こす頻度は大幅に抑制されます。

シーズン前の11月から12月に、大人は1回、6ヵ月以上12才までの子どもは可能であれば2回皮下注射します。

13才以上で、昨年インフルエンザにかかった人、ワクチン接種を受けた人は1回でよいとされています。

2週間するとワクチンの効果があらわれ、4～6ヵ月ほど効果は持続します。

インフルエンザにかかったら…

インフルエンザは、咳やくしゃみなどで容易に人に感染します。インフルエンザと診断されたら、マスクを着用し外出は控えてください。可能な限り個室で安静にすることを心がけましょう。

食事は、口当たりの良いものを、食べられるものを食べましょう。水分は積極的に摂るようにして下さい。

平熱まで体温が解熱しても、更に2日間は人に感染させる可能性がありますので、その期間は外出を控え、自宅で待機するようにして下さい。

ご家族の皆さまも、同様に感染する確率が高くなりますので、マスクを着用し、うがい、手洗いを励行して下さい。

インフルエンザの治療薬は…

インフルエンザの治療薬には主に2種類あり、ひとつは皆さんご存知のタミフル（オセルタミビル）という内服薬で、もうひとつはリレンザ（ザナミビル）という吸入薬です。いずれもインフルエンザA型、B型両方に効果があり、服用期間は5日間となっています。報道などで言われている異常行動などの精神・神経症状についてはこれらの薬剤との因果関係は証明されておらず、インフルエンザによる症状であるとも考えられています。従って、インフルエンザと診断されてから少なくとも2日間程度は、保護者の方は、小児・未成年者を一人きりにさせないようにして下さい。

インフルエンザと通常のかぜの比較

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	悪寒・頭痛	鼻咽頭の乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・全身痛	鼻汁・鼻閉
悪寒	高度	軽度・極めて短期
熱および熱型	38～40℃	ないか、もしくは微熱
発熱の期間	3～4日間	—
全身痛・筋肉痛・関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻道症状	後期より著しい	初期より著しい
咽頭	充血および時に扁桃腫脹	やや充血
結膜	充血	ない
合併症	気管支炎・インフルエンザ肺炎 細菌性肺炎・脳炎・脳症	まれ
病原	インフルエンザウイルスA・B	ライノウイルス・アデノウイルス・コロナウイルス・RSウイルス・パラインフルエンザウイルス・インフルエンザCウイルス

★栄養士からのおすすめレシピ～第16回★

管理栄養士 山中真紀

今回はかぼちゃの料理を紹介します。かぼちゃはビタミンAやCを豊富に含み、体を温める作用があります。寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期ですが、風邪を予防し元気に乗り切りましょう。

かぼちゃのトルテッリ風

《材料：2人分》



・かぼちゃ……………1/4個
 ・牛乳……………少々
 ・ベーコン……………1枚
 ・ワンタンの皮……………20枚
 ・おろしパルメザンチーズ ……30g
 ・バター……………20g
 ・塩・こしょう……………適宜

作り方

740kcal (1人分) 塩分 3.7g

- ① かぼちゃは種を取って、四つ切りにする。塩を軽く振ってからラップをして電子レンジで約10分加熱する。その間にベーコンをなるべく細かいみじん切りにしておく。
- ② かぼちゃの身を皮から外し、身の部分だけをボウルなどに入れる。ピンの底など丸みのあるもので滑らかになるまでつぶす。
- ③ ②に牛乳、①のベーコン、塩、こしょうを加えて混ぜる。牛乳は滑らかになる程度まで適量を加える。このあたりで、鍋にたっぷりなお湯を入れて沸かし始める。
- ④ 未使用のビニール袋に③を入れ、空気を抜いて片隅を少し切り落とし、直径約1cmの絞り口を作る。並べたワンタンの皮に包める分量だけ絞っていく。
- ⑤ トルテッリの形に包む。餃子の要領で皮の縁に水をつけて三角に折る。空気を抜き、縁を接着し、更にてっぺんを半分に折り、裾を寄せて重ねる。
- ⑥ 沸騰した熱湯に塩を加え（水1lにつき塩10gの割合）、トルテッリを中火でコトコトと茹でていく。約3分後、浮き上がってきたらゆであがった証拠。
- ⑦ フライパンに生クリームとバターを入れて火にかける。茹で上がった⑥の水気をしっかり切り、そのままフライパンに入れ、パルメザンチーズを加え、塩・こしょうで味を調える。

にほんブログ村のおからのスフレ

おまけ～(^^)
おやつにどうぞ



《材料：17cmシフォン型・1台分》

・卵黄……………4個分
 ・卵白……………4個分
 ・ハチミツ……………大さじ6
 ・植物油……………30cc
 ・おから……………50g
 ・薄力粉……………50g
 ・ニンジン……………90g
 ・レモンの皮……………小さじ1
 ・豆乳……………大さじ1

作り方

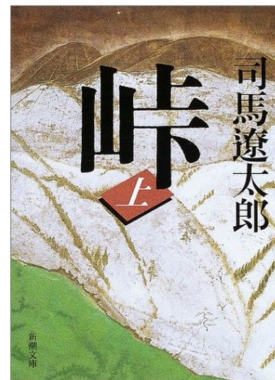
150kcal (1人分) 塩分 0.1g

- ① おからはキッチンペーパーなどでしっかりと水気をしぼっておく。ニンジンはすりおろし、レモンの皮はみじん切りにする。
- ② 卵黄とハチミツ（大さじ3）を空気を含ませながら白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ②に油を加えて泡立て、豆乳、レモンの皮、ニンジン、おからの順に加え混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルで卵白とハチミツ（大さじ3）をツノが立つまでしっかり泡立ててメレンゲを作る。
- ⑤ ③のボウルにメレンゲの1/3を加え混ぜ、ふるった薄力粉をさらにふるいながら加える。
- ⑥ 最後に残りのメレンゲを加え、泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- ⑦ 170℃で30分、ふんわりとふくらむまで焼きあげる。

★おすすめの本

峠（上・中・下巻）

司馬遼太郎



今回は、司馬遼太郎の歴史小説を紹介します。

壮大な野心を藩の運命に賭して幕末の混乱期を生き抜いた英傑、河井継之助の生涯を描く作品。

長岡藩の持て余し者でもあった河井は、いくつかの塾に学びながら、詩文、洋学など単なる知識を得るための勉学は一切せず、歴史や世界の動きなど、ものごとの原理を知ろうと旅に出ます。

そこには幕府にも官軍にも与せず小藩の中正独立を守ろうとした男の信念が描かれています。

西郷・大久保や勝海舟らのような大衆の英雄の蔭にあって、一般にはあまり知られていない幕末の英傑、維新史上最も壮烈な北越戦争に散った最後の武士の生涯を描く力作長編です。

読み進むにつれて、その臨場感に圧倒され、河井の感情に入り込んでしまいました…おすすめです。(^^) K.T.

編集後記

世間的には不景気の真っ只中、お仕事のストレスもいつもにもまして、心に響く毎日かと思えます。この病院だよりが少しでも皆さまの心の癒しになりましたら幸いです。

ご意見、ご要望などがございましたら、外来備え付けの『ご意見投稿箱』にお入れください。

※34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。

