

## 高木病院だより

## TAKAGI HOSPITAL NEWS



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…あなたの秋は？

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

今夏は各地で、いわゆる「ゲリラ豪雨」による水災害が数多く発生し、多くの被害が報道されました。この「ゲリラ豪雨」という言葉…最近盛んに使われるようになってきました。

昔からいう「にわか雨」、それとこの「ゲリラ豪雨」、どちらの雨も一時的なものであるため、同じ気象現象を別の言葉で表現しているように感じるかもしれません。では、「にわか雨」と「ゲリラ豪雨」には、何か違いはあるのでしょうか。

気象庁は「にわか雨」とは「降水が地域的に散発する一過性の雨。一時的に降る雨」と定義しています。一方の「ゲリラ豪雨」に関しては、気象庁は予報用語として採用していないため、明確な定義はありません。ただし、一般的に

「ゲリラ豪雨」は、「局地的大雨」を指すと言われており、それを気象庁は「急に強く降り、数十分の短時間に狭い範囲に数十ミリ程度の雨量をもたらす雨」と定義しています。



「にわか雨」と「局地的大雨」、いずれも積乱雲によりもたらされますが、発生過程に大きな違いなく、異なる点と言えば、やはり「雨量」ということになるのです。

これからは秋の長雨の季節です。また、台風が発生しやすい時期でもありますので、皆さま、災害対策は十分にお取りください。

★七夕飾り★

今年も恒例行事となっている七夕の笹飾りをしました。病棟に3カ所、1階受付前に1カ所、職員が飾りや短冊を付けました。また、入院患者さまやご家族の方、ご来院された患者さまにも短冊に願い事を書いていただき、心のこもった短冊や面白い内容の短冊など、たくさんありました。

7月7日まで飾られ、短い間でしたが、皆さまの目の保養となりましたら幸いです。

願い事が叶いますように…。



飾られている場所は、小さなギャラリーとなっており、今回も外来患者さまにボランティアで作っていただきました。

本当に素晴らしい出来映えですので、皆さまもお時間があればご覧くださいませ。

● みんなでお月見 ●

外来待合のエレベータ右に飾られた可愛いウサギたち。今日はみんなでお団子を食べながらお月見です。



◆ みんなでお楽しみ ◆

ー 敬老の日のお楽しみ会 ー

夏の厳しい暑さが終わりを迎え、ススキが風に揺れる秋が深まる中、今年も入院患者さまのご家族の方々や四日市農芸高校生活福祉コースの学生さんに参加して頂き、敬老の日のお楽しみ会を行いました。

まず始めに、学生さんによるハンドベル演奏が行われ「ふるさと」「大きな栗の木の下で」「小さな世界」の曲を透き通る音色で、息の合った演奏をして頂きました。ハンドベルの音色は何度聞いても心が落ち着き、仕事であることを忘れてしまいそうです。そして手作りの可愛いとんぼのストラップをプレゼントしてくれました。

次に辻さまと介護職員によるカラオケを行いました。全部で4曲、辻さまはプロ顔負けの歌唱で、談話室だけでなく院内中に届きそうで、大変盛り上がりました。そして介護職員も負けじと熱唱しました。次回も素晴らしい歌声を期待しています。

最後に今や恒例となった中村さまによるオカリナ演奏とマジックショーを披露して頂きました。オカリナは「冬の星座」「<sup>はにゅう</sup>埴生の宿」の曲を披露して頂き、鮮やかな音色が心地よく思わず聴き入ってしまいました。マジックでは、半分に切ったはずのロープが元に戻ったり、複数のロープ

の輪が一つに繋がったり、ピンポン玉が宙に浮いたりと驚きの連続でした。

来年もこの時期に敬老の日のイベントを行う予定です。よろしければ、ご一緒に楽しいひと時をお過ごしください。



◆ 人生を支える言葉 ◆

ー マザー・テレサ ー

大切なのは、どれだけたくさんのことをしたかではなく、  
どれだけ心を込めたかです



☆ おすすめCINEMA ☆

『フレンチ・コネクション The French Connection』  
1971年 アメリカ映画



1961年に発生したニューヨーク市警察本部薬物対策課の麻薬押収事件がモデルとなった作品。タイトルの「フレンチ・コネクション」とはトルコからフランスを経由して米国に輸出されていたヘロインの密売ルート

およびその組織のことである。

マルセイユからニューヨークへ密輸される3200万ドルのヘロインをめぐる、NY市警のジミー・ドイル刑事、通称“ポパイ”（ジーン・ハックマン）とその相棒ラソー（ロイ・シャイダー）が国際麻薬シンジケートの黒幕を追いつめていく。ドイル刑事、彼は薬物捜査のベテランだが、捜査のためならば強引な手法も厭わない。

フランスとアメリカを結ぶ麻薬密売ルート“フレンチ・コネクション”をめぐる、リアリズム重視のドキュメンタリー・タッチで繰り広げられる骨太の刑事ドラマ。

高架鉄道での列車との上下のカーチェイスなど、息をもちかせぬスリルとサスペンスが観る者を圧倒する。

アカデミー賞作品賞をはじめ監督賞（ウィリアム・フリードキン）、主演男優、脚色、編集の5部門を受賞。 K.T.



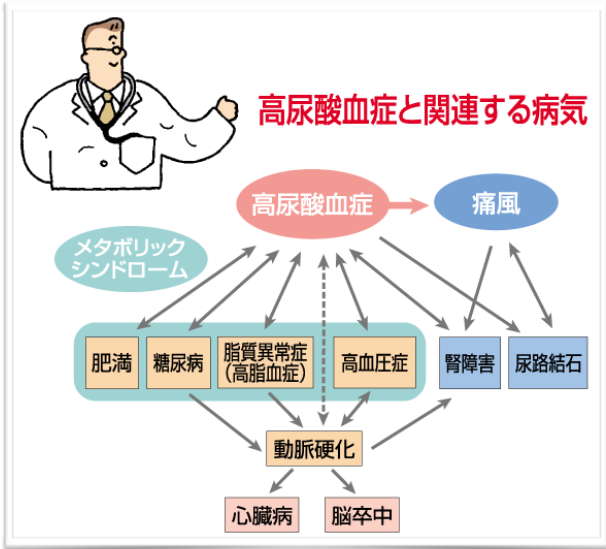


# こうようさんけっしょう つうふう 高尿酸血症・痛風ってどんな病気？



## ～ 高尿酸血症とは？～

血液中の尿酸が正常の範囲を超えて多い状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症そのものは、なんの症状もありませんが、放っておくと尿酸が関節や腎臓などで結晶の塊となって「痛風」や「腎障害」を引き起こします。

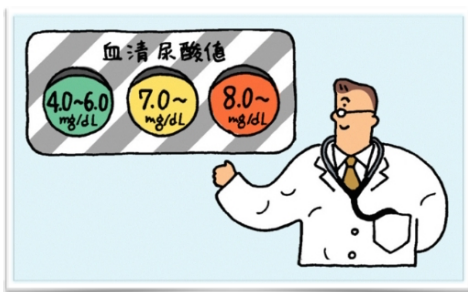


## ●定期的に血清尿酸値をチェックしてもらいましょう

高尿酸血症かどうかという診断は血液1dL (100mL) 中の尿酸の量 (mg) すなわち血清尿酸値を指標にして行います。

血清尿酸値が7.0mg/dLを超えたら、定期的に尿酸値を測定することが大切です。そして、8.0mg/dL以上になったら、必ず医療機関を訪れ、血清尿酸値だけでなく腎臓などのチェックもしてもらいましょう。

高血圧症や他の生活習慣病を合併していたり、合併症がなくても血清尿酸値が9.0mg/dL以上の場合には薬物治療が必要です。また、血清尿酸値の治療目標値は6.0mg/dL以下にするのがよいとされています。



## ～尿酸って何？～

尿酸は体の細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物です。

尿酸のもとプリン体という物質で、細胞や食品中などに含まれています。わたしたちの体内では毎日プリン体から尿酸がつくられ、腎臓から尿に溶けて排泄されています。

尿酸は体内で非常に溶けにくい性質を持っています。そのため、増えすぎた尿酸は溶けきれずに結晶化していきます。この尿酸の結晶が体の色々な部分に沈着して害を及ぼします。

## ～高尿酸血症の原因は？～

体の中では、毎日ほぼ一定量の尿酸が作られ、ほぼ同量が主に腎臓から尿中へ排泄されています。しかし、尿酸が作られすぎたり、排泄されにくくなったりして、この産生と排泄のバランスが崩れると、体内に尿酸の量が増えすぎて高尿酸血症になります。

バランスが崩れる原因ははっきりとは解っていませんが、生まれつきの体質であることがほとんどで、その他に肥満、(アルコールの)飲み過ぎ、食べ過ぎ、ストレスなどの要因が関係していると考えられています。

## ～痛風とは？～

尿酸の結晶が関節に沈着して起こる病気です。

痛風の発作は、関節が赤く腫れ上がり激しい痛みを伴うのが特徴です。

ある日突然に起こり、1～2週間くらいでおさまります。しかし、放置しておくと必ず再発し、慢性化します。

発作がおさまっている間はなんの症状もありませんが、放置することで尿酸の結晶が関節だけでなく腎臓にも沈着し、腎障害を引き起こします。痛風はこれらの病気への警鐘の役割をしているとも言えるでしょう。



## ～どんな人が痛風にかかるの？～

痛風にかかるのは、ほとんどが男性です。几帳面で行動的な人、仕事をバリバリやる人、アルコールをたくさん飲む人、肉食を好む人に多いと言われています。20歳代から50歳代に起こりやすく、女性や子供には少ない病気です。

痛風になりやすいかどうかは、遺伝的素因も関与しています。また、食生活の欧米化、アルコール摂取量の増加、体型の肥満化、ストレスの増加など環境要因の変化によって、若年化が進んでいます。

## ～高尿酸血症と痛風の関係は？～

高尿酸血症が長く続くと結晶化した尿酸が体の中でいろいろな悪さをして関節炎を引き起こします。これが痛風です。したがって、痛風の人は必ず高尿酸血症と言えますが、逆に高尿酸血症の人が必ずしも痛風とは限りません。

現在では、健康診断などの結果により、成人男性の10%程度が高尿酸血症と言われています。

## 食欲の秋ですね！

— 管理栄養士 中原つかさ —



四季のある日本の気候の中でも、秋は特にご飯のおいしい季節ですよ。

『食欲の秋』という表現がありますが、なぜ秋においしいものが多い、また私たちの食欲も出てくるのでしょうか？

・暑さによって食欲が落ちる夏が終わり、涼しくなって食欲が戻る時期。

・お米をはじめ、多くの作物が収穫の時期を迎える  
・日本近海には秋に産卵期を迎える魚が多く、産卵前は最も栄養分を蓄えている。

どれも当たり前のことのように思いますが、四季がある日本ならではのですね。これは、元気に育った農作物が秋になるといっせいに実を結び、それを食料とする動物たちが冬に備えて栄養を蓄える、という大自然の摂理でもあります。

秋鮭の栄養素というところ…

鮭はもともと、ビタミンA、ビタミンB12、ビタミンD、良質なたんぱく質がたっぷり含まれている食材として有名です。

また、脳を活性化するとされているDHAも豊富です。上記の通り、産卵期を迎えた秋鮭は体にたくさんの栄養を蓄えています。秋鮭のたんぱく質は消化・吸収が良いので、お子さまや高齢者、病気の回復期などにも適しています。（当院でのお食事でも鮭を使ったレシピをたくさん取り入れています）

更に、皮と身の間にはコラーゲンも含まれているので、美肌効果も期待できそうですね。



秋です。過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調が変化しやすいので、皆さま、体調管理をしっかりと。

各地で台風や大雨の被害が出ています。近年、太陽光発電などによる山林の伐採や、高速道路建設などによる自然破壊が進み、本来なら避けられた災害もあるでしょう。これも全て我々人間が自らを追い込んだ結果のような気がします。次の世代が更なる困難を被らないよう、今、もう一度立ち止まって考える時期なのでは…。

※56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。

## Recipe no.38 【秋鮭のホイル焼き】

### 【作り方】

1. 鮭に塩コショウを振る。野菜は適当な大きさに切っておく。
2. アルミホイルに玉ねぎ、キャベツ、鮭の順に乗せる。（お好みの野菜で良い）
3. バター、にんにく、しめじ、にんじんを乗せて、マヨネーズをかける。
4. アルミホイルの上を合わせてくるくと二回折りし、両端はつぶして二回折りにする。
5. トースターで15～20分焼く。（フライパンに乗せて蓋をして15分弱火で加熱してもOK）



材料（4人分） 278kcal/1人分	
調理時間 約30分	
秋鮭	4切
◆お好みの野菜（以下参考）	
◇ 玉ねぎ	120g
◇ キャベツ	120g
◇ にんじん	40g
◇ しめじ	1パック
◇ にんにく	適量
バター	40g
塩コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ3

### 【アレンジポイント】

お好みでしょう油をかけてもおいしいですよ。

マヨネーズではなくポン酢をかければさっぱりヘルシーに。風味豊かにエリンギやえのきのきのこ類を組み合わせてもいいですね。