

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



寒い冬がもう目の前です❄️…体調管理をしっかりと

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

紅葉も終わり、寒さの増す季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。「高木病院だより」も今回で第60号となりました。

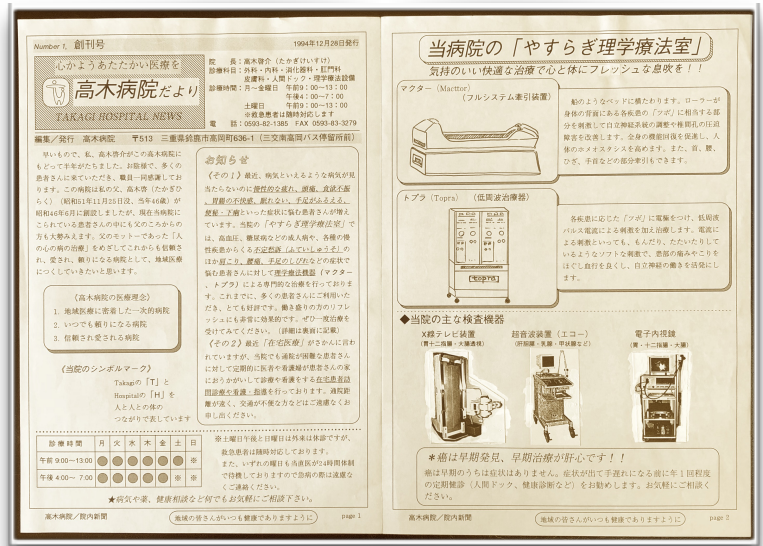
1994年12月28日に創刊号が発行されました。当時はコピー機を使って作成しており、モノクロ裏表1枚のシンプルな紙面（右写真）で、手作り感が漂います。

本来ならば季刊号として年4回の定期的な発行を目指しておりますが、24年間で60号、年2.5回のペースでの発刊となっているのが実情です(；)。

これからも、身近な話題や少しでも皆さまの健康維持の一助となるよう、興味ある内容の紙面を目指して行きたいと思っております。

また、皆さまからのご寄稿、取り上げて欲しい内容、提供していただいた話題なども随時掲載していきたいと考えております。

その際は、外来備え付けの「投稿箱」に投稿いただくか、スタッフに申し付けいただけましたら幸いです。



— 高木病院だより 創刊号 (1994年12月28日発行) —

🍁 ユニフォームが新しくなりました 🍁

今夏、看護スタッフのユニフォームを一新しました。一種類に統一されたものではなく、スタッフ一人一人の好みに応じてバラエティに富んだユニフォームを選択することが出来ます。

患者さまやご家族さまからも、「ユニフォーム、新しくなってカッコイイね」など、お声をいただいております。

今後も、外見だけでなく、スタッフ一同、地域の皆さまのご期待に添えるよう、患者さまの心に寄り添う温かな看護を提供してまいります。



◆ 敬老の日のお楽しみ会 ◆ ー 医事長 田中利彦 ー

9月12日、2階食堂談話室にて敬老の日のイベントが開催されました。

今年も入院患者さまのご家族や四日市農芸高校生活福祉



コースの学生に参加していただきました。

まず始めに、四日市農芸高校生活福祉コースの学生によるハンドベル演奏が行われました。

昨年同様とても完成度の高い演奏で、きれいな音色が1階ロビーまで響き渡りました。そして、手作りのミサンガのストラップを入院患者さまにプレゼントしていただきました。

次に、中村さまに



よるオカリナ演奏とマジックショーが披露されました。オカリナの透き通るような音色で患者さまは大変リラックスされているようでした。マジックショーでは、年々その技術が向上しておられ、完成度の高いマジックを披露していただきました。

続いて、スタッフによる紙芝居が行われ、楽しい話に入院患者さまの笑顔がこぼれました。

最後に、辻さまに恒例となったカラオケを披露していただきました。

その歌唱力には毎年驚かされます。来年も素晴らしい歌声を楽しみにしています。

毎年行われる「敬老の日のお楽しみ会」、皆さまもお時間がございましたら、楽しいひとときを一緒に過ごしませんか。



◆ はじめまして ◆

ー 看護師長 大西直子 ー

はじめまして、大西 直子（おおにし なおこ）と申します。西年の60歳です。素直で正直な子に育つように「直子」と両親が名付けてくれたそうで、名前の如く忠実に半世紀を生き抜いてきました。

◎高木病院の職員になってホヤホヤです

平成30年7月1日付けで就任いたしました。新しい環境の中で、人の温かさを感じながら、毎日大好きな看護をさせて頂いています。

11月から午前中、外来受付に立たせて頂いております。外来にお越しになる方々は、体調不良の方はもちろん、人間ドック、会社の健康診断であったり、保育園児や小学生が親子で受診されたりと幅広い年齢層の皆さまです。

外来待合の壁に当院の医療理念が掲示されています。

1. 「ふれあいの心で地域医療に尽くす病院」
2. 「いつでもたよりになる病院」
3. 「信頼され愛される病院」

これらの理念を受け、これからも地域の皆さまに安心してご利用いただき、最良の看護・介護を提供できるよう精進していきます。

◎歩んできた人生

山口県で生まれ育ち、幼い頃から運動することが大好きな子供でした。中学、高校はバスケットボール部で、将来

の夢は体育の教師となって、バスケットボール部の顧問になることでした。夢を実現させることと並行して、自身の進路を考える中、人との関わりや人のお世話をすることが大好きで得意、いろんな人の意見も聞きながら、その結果選んだ職業が「看護師」でした。

看護学生時代の授業中、私の発言にある講師から「看護師は、貴方の天職ですね」と言われたことがありました。長い看護師人生をぶれることなく続けていけたのも「天職」という言葉が自身になったものと改めて感謝しています。

看護専門学校を卒業後、結婚・出産・子育て・親の介護というライフイベントの中で、看護専門学校の専任教員として長年勤務し、看護学生と「看護とは」を共に考え実践してきました。

そして定年退職までの約12年間は臨床へ戻り、患者・家族に寄り添う看護を実践し、看護の原点に立ち戻ることもできました。おかげでたくさんの宝物が増えました。

◎大切に思っていること

いつでもどんな時でも「待つこと、信じること」を信念に持ち、すべての人に寄り添うことを大切にしています。

◎これからも温かいおもてなしを忘れず

姿を見かけたら、気軽に声をおかけください。笑顔で元氣よくお答えいたします。



～ 風邪 (かぜ) とは～

風邪 (正式には「風邪症候群」) とは、細菌やウイルス (主にウイルス) が口や鼻から侵入し、粘膜に感染したことで起こるさまざまな急性症状をまとめたものです。インフルエンザも風邪のひとつといえるでしょう。



風邪を引き起こすウイルスは200種類以上あると言われており、代表的なものに、インフルエンザウイルス、コロナウイルス、ライノウイルス、アデノウイルスなどがあります。

風邪の症状は局部症状と全身症状に大別することができますが、ひとつだけ症状が現われるというより、多くは複数の症状の組み合わせで起こってきます。

～ 代表的な局部症状 ～

咳、たん、咽頭痛、鼻汁 (鼻水)、鼻閉 (鼻づまり)

～ 代表的な全身症状 ～

発熱、倦怠感、悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢

～ 漢方医学ではこう診て、こう治療する～

漢方では「風邪にかかったらまずは体を温めて治癒を早める」ことを目的として、治療を進めていきます。「症状をとって治療をしていく」という西洋医学と違う点があるのです。

そのために必要となる漢方薬は、その人の病気に対する抵抗力の程度 (虚証・実証: 前号に掲載) や風邪の時期によって変わってきます。



また、風邪の場合は「熱証・寒証」という状態も重視します。ぞくぞくとした悪寒を感じる場合が「寒性の風邪」であり、悪寒を伴わない場合が「熱性の風邪」です。

漢方では漢方独自の診断によってこうした体の状態を確認して、正常に引き戻すための漢方薬を用いて症状をとっていきます。

具体的には比較的体力のある実証の人の風邪のひき始めなら、からだを温めて、発汗を促す処方が用いられます。

「葛根湯 (かっこんとう)」は体を温める代表的な薬といえるでしょう。悪寒や発熱、頭痛がある、首の後ろや背中がこっている、汗がほとんど出ないといったタイプには、非常に効果があるとされています。

「麻黄湯 (まおうとう)」は、葛根湯よりもさらに強力に発汗を促す薬です。体力も十分あり、高熱、強い筋肉痛や激しい悪寒など、比較的重い風邪症状に用いられます。

「インフルエンザ」にも効果があるとされています。

「桂枝湯 (けいしとう)」は汗がジワジワ出るような軽症の風邪に用います。

体力が比較的にない年配の人、女性などに見られやすい、寒けが強い、顔色が青白い、咳、のどのチクチクする痛みがあるなどの風邪には、「麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう)」が用いられます。



このほか、咳がひどい場合は、のどを潤して咳を止める「麦門冬湯 (ばくもんどうとう)」が非常に有効です。

～株式会社ツムラHPより引用～

☆おすすめCINEMA☆

『チャンス』 Being There 1979年 アメリカ映画



今回はちょっと古い映画。

ワシントン郊外。古い屋敷の主人が亡くなり、残されたのは中年の庭師チャンス (ピーター・セラーズ) と黒人のメイドの2人。行き場のなくなった中年の庭師チャンスは町をさまようことに。

彼は数十年来屋敷の外へ一歩も出たことがなく、庭師として草花をいじり続け、テレビだけ

を楽しみに生きてきた男。やがてチャンスは政財界の大物ベンジャミン・ランドと知り合う。子供のような無垢な心を持つチャンスは次第にベンジャミンや彼の妻イブ (シャーリー・マクレーン) といった人々を虜 (とりこ) にしていく……。

その後、ベンジャミンを見舞いにやってきた大統領と出会い、彼の発言を引用した大統領の言葉がTVで放映されると、彼の名は一躍全米に知れ渡るようになる。

そして、ついに…。

天真爛漫な庭師を通じ、社会を風刺したコメディ。

心温まる、おすすめの映画です。

K.T.

P.S. エンドロールのピーター・セラーズのおまけシーンがおもわず笑顔を誘います(_)。

★ くだもの柿のおはなし ★

— 管理栄養士 青木琴美 —



柿は中国原産という説もありますが、万葉歌人の柿本人麻呂（かきのもとのひとまる）は自宅に柿の木があったことから柿本とした説があるなど、日本では相当古くから栽培されていたようです。品種も1000種以上あり、風土に合っていたことは確かでしょう。

かつては庭に柿の木がある家も珍しくなく、今でも干し柿にすれば冬の間でも食べられたりと、私たちにはとても身近で、当たり前の存在です。

そんな身近な存在ですが、多くの栄養素が含まれていることは意外と知られていません。

まず柿にはビタミンC、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンB1、B2と、まるで総合ビタミン剤のように数多くのビタミンが含まれているのです。

ここで、その主な効果についてご紹介します。

☆ビタミンC

柿は1個で112mgほどの豊富なビタミンCがあり、これはレモンの約5倍です！

また、強い抗酸化作用があり、しみ・そばかす・しわ・たるみ等に対する美肌効果や疲労回復にも効果があるとされています。

☆ビタミンA

活性酸素を除去しながら、身体の抵抗力を高めて元気をつけ、病気も早聞くと回復させてくれます。

風邪の予防、老化の予防、がんの予防にも効果が期待できます。

さらに…

☆ポリフェノール

サプリメントとしてもポピュラーとなったポリフェノール、こちらはなんと赤ワインの50倍含まれていると言われています。

その他にも高血圧や便秘の改善、悪玉コレステロールの軽減など、身体に良いことがたくさんあります。

また、二日酔いの回復効果もあるようで、柿の渋みの元になっている成分であるタンニンが体内に蓄積されたアルコール成分を分解し、尿として排泄してくれるのです。

これから寒くなる季節に向けて、体調を整えていきたいですね。(^)

さて、余談ですが…

明治の「きのこの山 たけのこの里」の国民総選挙が行われたのをご存知ですか？

大好きなお菓子で、ちなみに私は「たけのこの里」派です。

総選挙の結果は…

きのこの山 派 42%

たけのこの里 派 44%

どっちも 派 14%

だったそうです。



11月に入って急に気温が下がり、冬の訪れを感じる頃となりました。寒くなるとインフルエンザがぼちぼちと流行し始めます。

予防にはインフルエンザワクチンの接種もそのひとつではありますが、外出時にマスクを着用したり、混雑する人込みにはむやみに出かけないことなどがありますが、何よりも体調管理が重要です。

忘年会シーズン、皆さま、飲み過ぎ、食べ過ぎには十分ご注意ください。

※59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。