

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



天高く馬肥ゆる秋…でも食べ過ぎには注意しましょうね (^_^)

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

「令和」が始まり四か月が過ぎました。八月には、我々日本人にとって重要な日が三つあります。それは、六日の「広島原爆の日」、九日の「長崎原爆の日」、そして十五日の「終戦の日」。

いずれも1939年に始まった第二次世界大戦に関連した日です。この戦争で民間人5000万人、軍人2500万人の命が奪われました（当時の世界の人口の2.5%）。

20年程前「ライフ・イズ・ビューティフル」という映画がありました。主人公のユダヤ系イタリア人ガイドが強制収容所という最悪の状況下、我が子ジョズエのために全てをゲームや遊びに変えて、恐れや苦しみを感じさせないように芝居をし続けました。

「父が命をかけて私にくれた贈り物」

ジョズエのナレーションでこの映画は幕を閉じます。

ガイドは息子ジョズエに「人生は美しい」という意味を教え、「美しい人生」という贈り物をくれました。

「戦争」という悲しい出来事が二度と繰り返されないよう、そして、八月の三つの日を忘れないよう…。



— 映画「ライフ・イズ・ビューティフル」より —

🌸 看護の日 🌸

「看護の心をみんなの心に」

5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。



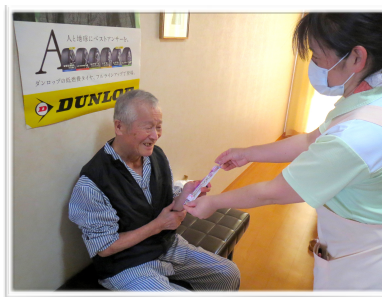
1965年から、国際看護師協会は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

我が国日本でもこの日を「看護の日」とし、「看護の心をみんなの心に」という気持ちを子どもから大人までだれもが持つてほしいという思いが込められています。

当院では、入院患者さまには

口腔ケアブラシや歯ブラシを、外来受診された方にはマスクをお配りさせていただきました。

今後も看護・介護職員がチーム一丸になり、それぞれの患者さまにとってのナイチンゲールを目指して精進していきたいと思えます。



♠ 敬老の日 ♠

初秋の季節とはいえ暑い日が続いておりますが、今年も敬老の日のお楽しみ会が行われました。入院患者さまのご家族さま、四日市農芸高校生活福祉コースの生徒さん、そして今年は体験学習中の大木中学校の生徒さんにもご参加頂き、楽しい会となりました。

はじめに、中村さまにより毎年恒例のオカリナ演奏とマジックショーを披露していただきました。綺麗なオカリナの音色に皆さんリラックスして演奏を楽しまれている様子でした。また、完成度の高いマジックにあちらこちらから歓声があがりました。

大木中学の生徒さんは、「みんなの歌」でお馴染みの「パプリカ（米津玄師）」をリコーダーと鍵盤ハーモニカの演奏で披露し、息の合った演奏に暖かい手拍子やアンコールの声が起きました。次に、こちらも恒例の四日市農芸高校の生徒さんによるハンドベル演奏が行われました。

「月」「うさぎ」「赤とんぼ」と患者さんにも馴染みのある選曲に、あちらこちらから口ずさむ声が聞こえてきました。

また、入院患者さんへ手作りの鶴の飾りもプレゼントして頂きました。最後に3階病棟の患者さんが飛び入りで「とんぼ」「どんぐりころころ」を歌って下さいました。

歌い終わった感想を聞かれ、「うれしい」と満面の笑みで答えられた姿に、聞いていた私達もとても暖かい気持ちになりました。

また来年も皆さんと楽しい会が開催できるよう、今後も取り組んでいきたいと思っております。



♣ ロールプレイ研修 ♣

— 医療ソーシャルワーカー 磯村久美 —

皆さまはロールプレイング（ロールプレイ）という学習体系をご存知でしょうか。営業や接客業といったお仕事をされている方であれば、何度か経験されたこともあると思いますが、お客様と直接接する職種に関わる者が、登場人物になりきって、お客様への接し方が間違っていないか、自身の接し方の傾向はお客様にどのような影響を与えるのかといったことを疑似体験する体験型学習方法です。



職場で経験する場面を想定し、そこで発生する問題や課題に対応する方法を考え、技術を習得することを目的としています。

近年、医療の現場では、患者さま自身が治療目的に向かって最大

限の力が発揮できるよう、ご家族さまも交えて我々専門職が力を合わせていくことを目的としたチーム医療の重要性が注目されています。

チーム医療において我々専門職は、自身の専門分野の知識を高め、自身以外の専門職についても深く知ることが求められており、さらに患者様やご家族さま、専門職同士とのコミュニケーションスキルを高めることが必要となります。

患者さまが抱える疾患に対し、懸命に治療や処置、身体介護を行ってきた医療従事者。コミュニケーションよりも優先して患者さまの命と向き合わなければならない場面が多いことも事実です。中には人とのコミュニケーションが

不得手なスタッフもいます。職務を全うしようと懸命で、声を掛けられたことに上手く対応できないこともあります。

そこに専門性を持ったコミュニケーション技術があることで、患者さまやご家族さまが心穏やかになる場面もあり、目指す目標を明確にすることに繋がる大切な技術でもあります。

8月21日、リハビリテーション室で、看護師、介護士、薬剤師、管理栄養士、理学療法士といった多職種に参加してもらい、ロールプレイ研修を行いました。心理学理論に基づいたコミュニケーション技法（対人技法）を習得することを目的として、いくつかのグループに分かれ、家族役と看護師役になりきってロールプレイを体験しました。

経験年数の浅い者、長年従事している者、どちらにも有意義な体験型学習で、上手くできなかった部分に気付くことや、もっと工夫ができたのではないかと気付くことが大切で、確立された技法を習得することや繰り返し体験することで自然に身につけていけるようになることを目的としています。

ロールプレイ研修を始めて体験し、演じることに戸惑いを感じたスタッフもいましたが、進行する



につれて家族の気持ちになりきって不安や思いを一生懸命伝えようとしていたり、看護師役としてしっかり傾聴し、優しい言葉をかけたりと、積極的に取り組んでいました。

研修が終わった後も様々な感想や意見が飛び交い、活気ある時間になりました。



漢方のおはなし

— その四 —



～ 疲労 ～

今夏も連日35℃を超える猛暑日が続き、毎日のように熱中症患者が救急搬送されました。普段、健康で病気もない方でも暑さによる疲労は否応なくやってきます。

調査によると、疲労感を自覚している人の割合は、約60%で、疲労を感じている人のうち37%の人が6ヵ月以上も疲れを感じている「慢性疲労」であることが分かりました。



それほど一般的である「疲労」ですが、そのメカニズムについてはよく分かっていない点が多いようです。

疲労とは、一般的には心身が消耗し回復のための休息を必要としている状態とされています。しかし、現代人の疲労の原因はストレスによる脳の疲れが主と考えられ、身体症状はその結果と考えられます。

そして疲労が溜まると、単に「疲れた」という状態にとどまらず、仕事や勉強などの効率を低下させたり、ミスが生じやすくなったりします。

疲労を感じる部分は体の部分、いわゆる筋肉や骨、内臓ではなく脳で、疲れが出てくると、脳は自らの活動水準を下げて、眠気やだるさ、集中力の低下、身体各部の違和感（頭痛や肩こりなど）といった、いわゆる「疲労感」を演出することにより、休息を督促し、体を守っているというのが最近の考え方です。

～ 疲労の治療 - 漢方医学の視点 ～

漢方では、体内には生命活動をコントロールする「気・血・水（き・けつ・すい）」があり、疲労はこれらの不調和が原因であると考えられています。

「気」のアンバランスを整えたり、気を強めたりすることが大切となってきます。加えて、体に栄養を運ぶ「血」を補う必要があります。こうした治療を行なうことで、胃腸も丈夫になって食欲がわき、栄養分の吸収も速やかに。元気な体を取り戻すことができます。

身体の症状	足やからだ全体がだるい・重い 頭痛 ぼんやりする 目が疲れてショボショボする 動作が遅くなる あくびが頻繁に出る 眠気 腰痛 肩こり めまい
精神的な症状	集中力がなくなる 考えがまとまらない イライラする 根気がなくなる ミスが多くなる

～ 疲労に使われることの多い漢方薬 ～

疲労を改善する目的の漢方薬として代表的なものは、「補中益気湯」で、だるい、気力が出ない、食欲がないといった状態に使用されます。夏ばてや病後の回復期にもよく用いられる方剤です。

さらに今夏のような「猛暑」による熱中症や熱疲労の場合には、「清暑益気湯」も用いられます。

「気虚」に加えて、皮膚がかさついたり体重が減少したりという「血虚」の症状も伴うときは、「十全大補湯」や「人参養栄湯」が用いられます。

補中益気湯	体力虚弱 胃腸の働きが衰えている 疲れやすい方の虚弱体質 疲労倦怠 など
十全大補湯	体力虚弱 病後・術後の体力低下 疲労倦怠など
人参養栄湯	体力虚弱 病後・術後の体力低下 疲労倦怠 貧血など
清暑益気湯	体力低下 暑気あたり 暑さによる食欲不振 下痢 全身倦怠 夏やせ

☆おすすめCINEMA☆

『パッチ・アダムス トゥルー・ストーリー』

Patch Adams 1998年 アメリカ映画

本作は、実際の医師「パッチ・アダムス」の半生を描いている。

1969年、自殺未遂の果て、精神病院に入院したハンター・アダムス（ロビン・ウィリアムズ）は、ジョークで患者たちを笑わせ、心を癒す能力に目覚める。



そんな彼に富豪で天才病の患者アーサーは「パッチ（傷をなおす）」というニックネームをつける。

その後、パッチは精神科医を目指し、バージニア大学医学部に入学。同級生トルーマンと白衣を着て病院に潜入し、患者たちの心を掴んでいく。

パッチの笑いの療法が次第に功を奏で、ベテラン看護婦たちも温かな目で見守ってくれるようになる。

医学界の伝統を破るパッチのやり方は次第に反発を招くようになるが、彼は自分が信じる情熱を胸に前に進んでいく。

患者のための医療とは何かを問うヒューマンドラマ。名優ロビン・ウィリアムズ（故人）が得意のユーモアあふれる演技で好演。特に後半の彼の演説が涙を誘う。

K.T

厨房の元お相撲さん

— 管理栄養士 中原つかさ —

当院の厨房には元力士の「坂口さん（力士時代のしこ名も坂口だったそうです）」という方がいます。去る7月の名古屋場所の際、坂口さんが在籍していた峰崎部屋みねざきの朝稽古を見学させていただきました。そして、ちゃんこ鍋をご馳走になりました。

すごく美味しく、それに加えとにかく、何もかもが特大で、ご飯もどんぶり、ちゃんこもどんぶり、他の料理も超の付く大皿ばかりでした。

その時同席された行司さんから「坂口さんの作る塩ちゃんこは最高ですよ！」とお聞きし、今回、坂口さんをお願いして「塩ちゃんこ鍋」のレシピを直伝してもらいました。

野菜もたくさんとれる、ヘルシーなあっさり味のお鍋です。これから秋にかけて、お鍋が美味しい季節になります。皆さまも参考にしてみてください。

Recipe no.41

【元力士直伝 塩ちゃんこ鍋】



【作り方】

～下準備～

1. 大根、人参を5mm～1cmいちょう切りでカットし、下ゆでをする。
2. 鶏もも肉（一口大）、キャベツ（3cm四方）、長ねぎ（ハス切り）、ニラ（5cm幅）、えのき・油揚げ・しめじ・豆腐（食べやすい大きさ）に切る。

～スープを作る～

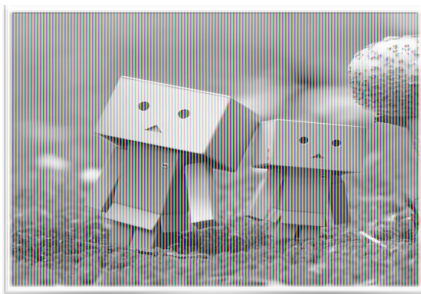
ポイントは少し濃く味付けすることです。

スープの材料を鍋に入れて煮立て、味が薄ければ最終、塩で整える。

～さあ、作りましょう～

1. 鶏もも肉をごま油で軽くきつね色がつく程度に炒める。
 2. 用意しておいたスープの中に鶏もも肉を入れて煮る。
 3. 下準備した大根、人参を入れる。
 4. カットした野菜、油揚げ、豆腐を入れて煮込む（調味料でスープの味を微調整する）。
- これで完成！

材料（4人分） 459kcal/1人分 塩分3.2g/1人分	
調理時間 約40分	
鶏もも肉	800g
キャベツ	1/2玉
長ねぎ	1束
大根	1/2本
人参	1本
えのき	1パック
しめじ	1パック
にら	1束
油揚げ	3枚
豆腐	1丁
スープ（以下）	
鶏ガラスープの素	大さじ2
塩	10g
しょう油	15ml
料理酒	100ml
みりん	60ml
ごま油	小さじ2
にんにく	3～4片（おろし）
しょうが	小1片（おろし）
水	1.5L



今年は台風や大雨による災害があちこちで発生しています。皆さま、災害時の対策は十分でしょうか。今一度見直してみましよう。

※61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。