# 高木病院だより

## TAKAGI HOSPITAL NEWS



当たりまえの日常はかけがえのないたからもの

http://takagihp.jp/



#### ー ご挨拶 ー

山々では紅葉も終わり、肌寒い季節になりました。皆さ ま体調はいかがでしょうか。このような季節の挨拶も例年 とは違って感じられます。

これまでと違う日常、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、世の中の全てが一変してしまったようです。世界中で、人種、性別、貧富の差などなく、生きている全ての人類を巻き込み、終わりの見えない戦いは戦争以上の有事となってしまいました。

欧米では、一日の感染者数が数万人にのぼり、感染拡大 に歯止めがきかない状況となっています。各国でロックダ ウンが再開されていますが、我が国では新型コロナウイル スに対する感染対策も徐々に整備され、その国民性からか マスク着用も常識となり、感染予防意識もかなり浸透して きたように感じます。

しかし、一方では、「Go Toキャンペーン」が始まり、 感染拡大の傾向も…。

今後しばらくは「withコロナ」の日常を生きていくしかなく、やや「あきらめ」に近い感情が皆さまの心の中にあるかも知れません。しかし、この「重苦しく」「しんどい」状況の中で、壊れかけている地球の一日も早い復活を期待したいところです。

いつか、「あんな時代もありましたね」と笑って話せる 日が来るのを待ちましょう。

# ♣ 新型コロナウイルス感染対策 ♣

- その弐 -

当院では、現在、新型コロナウイルス等の感染対策として、病院入口で非接触型体表面温度測定器(サーマルカメラ)による検温を行っております。



また、発熱や風邪症状(咳、 鼻水、咽頭痛、下痢、吐き気な ど)で来院された患者さまは、 原則として駐車場に仮設された 別室(屋外コンテナ)において 診察を行っております。別室内 におきましては、医師は、入口 におきまと導線を分け、 フェイスシールド、マスク、ガ ウン、手袋を装着し、透明ビ

ニールシート越しに診察を行います。

別室内にはエアコン、換気扇、加湿空気清浄機等が備えられており、可能な限りの感染対策を施しております。

これからのシーズン、症状のみでは、通常の風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどを鑑別診断することは困難となります。



ı



来院される患者さまには、診察の際、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解の程何卒よろしくお願いいたします。

これからも地域の皆さまが安全で安心した医療を受けていただけるよう努めてまいります。

#### ▲ みんなで安心マーク ▲

日本医師会では、患者さまが安心して医療機関に来院できるよう、感染防止対策を徹底している医療機関に対して 『新型コロナウイルス感染症等感染防止対策実施医療機 関 みんなで安心マーク』を発行しており、当院も9月に認 証を受けました。



本マークは、患者さまやご 来院される方に対して医療機 関が感染防止対策に取り組ん でいることを示すための掲示で、マスクをした『日医君』が『みんなで安心マーク』を 持っています。

医療機関が感染防止対策セルフチェックリストの全ての項目を実践していることが前提であり、その内容は、患者さまにもわかりやすくなっています。

#### ♠ 助っ人として ♠

## - 管理栄養士 田中友里子 -

初めまして、田中友里子と申します。管理栄養士石黒琴 美さんの産休に伴い、令和2年11月から来年3月までの半 年間、管理栄養士として勤務することになりました。

私は以前、施設で働いてましたが、病院での管理栄養士業務は初めてで不安でした。しかし、石黒琴美さんによる親切丁寧な引き継ぎ、先輩方のご指導により、周囲の皆さまのご協力のもと、なんとかやれております。

「これでいいのだろうか」などと悩むこともありますが、看護師さんを始め皆さまに相談し、この業務にやりがいを感じています。短い間ですが、皆さまのお力となれる

## 院内における新型コロナウイルス 感染症対策チェックリスト ✓ 職員に対して、サージカルマスクの着用、手指衛生を適切に実施 しています。 ✓ 職員に対して、毎日(朝、夕)の検温等の健康管理を適切に実施し 職員が身体の不調を訴えた場合に適切な対応を講じています。 ■ 患者、取引業者等に対して、マスクの着用、手指衛生の適切な実 施を指導しています。 発熱患者への対応として、事前に電話での受診相談を行う、また は対応できる医療機関へ紹介する等の対策を講じています。ま た、発熱患者を診察する場合には、時間的または空間的に動線を 分けるなどの対策を講じています。 ✓ 受付における感染予防策 (遮蔽物の設置等)を講じています。 ✓ 患者間が一定の距離が保てるよう必要な措置を講じています。 共用部分、共有物等の消毒、換気等を適時、適切に実施しています。 ✓ マスク等を廃棄する際の適切な方法を講じています。

よう尽力したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

協力:厚生労働省

♥日本医師会



## ♥ 敬老の日、とびっきりの笑顔 ♥

## - 3階病棟看護師 野田可那子 -

街の木々も色づき、病棟スタッフ一同、秋の深まりを感じながら日々の業務に取り組んでおります。

9月21日は敬老の日ということで、当院では毎年「お楽 しみ会」を催しておりましたが、今年は新型コロナウイル ス感染症の影響もあり、患者さまへのプレゼント配布のみ

となりました。

地域の方のご厚意 で、かわいい魔女の フェルトマスコットと 月と桔梗、ススキをモ チーフにしたペーパー クラフトを寄贈いただ き、病棟スタッフより患者さまにお渡ししました。プレゼントを渡した際には、患者さまの満面の笑顔を見ることができ、我々スタッフも大変嬉しい気持ちになりました。

面会制限のためご家族に会えない期間が続いておりますが、今後も患者さまに少しでも楽しく快適に過ごしていただけるよう、力を合わせて頑張っていきたいと思います。





## 漢方のおはなし

## ー その七 ー



#### ~ 風邪 (かぜ) ~

風邪(かぜ)とは、ウイルスや細菌が口や鼻から侵入し、粘膜に感染したことで起こる様々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言えるでしょう。

ウイルスや細菌の種類によって、咽頭症 状(のどの痛みや咳)、鼻症状(くしゃみ

や鼻水)、消化器症状(吐き気や下痢)、関節症状(節々 の痛み)、熱などが出てきます。

風邪とは単一の病気ではなく、主にウイルス感染による 上気道(鼻腔や咽頭など)の炎症性の急性症状をまとめた ものです。正式には「風邪症候群」といい、急性鼻咽頭炎 (普通感冒)や急性気管支炎、インフルエンザなど、様々 な病名が属するグループ名なのです。

## ~ 漢方医学ではこう見る ~

「風邪にかかったらまず身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。そこが「症状をとって治療していく」という西洋医学と異なる点です。

ただ、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)や、ひき始め、あるい は治りかけなど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ていきます。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。ます。

よく「風邪に葛根湯」と言いますが、必ずしもそうではなく、その人の体力や症状、証の状態などによって、薬を選択するのが良いでしょう。

## ~ 風邪の治療で用いることの多い漢方薬 ~

	まぉぅとぅ	体力充実して寒気があり、発熱、頭痛、咳がある
急性期	かっこんとう <b>葛根湯</b>	体力中等度以上で、風邪の初期、鼻風邪など
	小青竜湯	体力中等度または虚弱で、うすい水様の痰を伴う 咳や鼻水出る風邪、鼻炎など
	せいしとう 桂枝湯	体力虚弱で、汗が出る風邪の初期
	まぉぅぶ しきいしんとう 麻黄附子細辛湯	体力虚弱で、手足に冷えがあり、悪寒がある風邪
	りんぶとう	体力虚弱で、冷えがあり、疲労感がある風邪
	<sub>こうそさん</sub> 香蘇散	体力虚弱で、神経過敏で、気分がすぐれない風邪 の初期
	まきょうかんせきとう 麻杏甘石湯	体力中等度以上で、咳が出て、喉が渇く風邪
慢	きいこけいしとう 柴胡桂枝湯	体力中等度または虚弱で、微熱・吐き気がある風 邪の中期から後期
期 期	竹筎温胆湯	体力中等度で、風邪の回復期に熱が長引いたり、 咳や痰が多いもの
	はちゅうえき きとう 補中益気湯	体力虚弱で、元気がなく、胃腸の働きが衰えて、 疲れやすい風邪

## ☆おすすめCINEMA☆ 『グリーンブック』

Green Book 2018年 アメリカ映画



実話に基づいた映画である。本作の題名である「グリーンブック」とはアメリカ合衆国が人種隔離政策時代の1930年代から1960年代に自動車で旅行するアフリカ系アメリカ人(黒人)を対象に発行されていた旅行ガイドブックのこと。

時は1962年、ニューヨー クの一流ナイトクラブで用心

棒を務めるトニー・リップは、がさつで無学だが、腕っぷ しとはったりで家族や周囲から頼りにされていた。ある 日、トニーは、黒人ピアニストの運転手としてスカウトさ れる。彼の名前はドクター・ドナルド・シャーリー。巨匠ストラヴィンスキーから"神の技巧"と絶賛され、ケネディ大統領のためにホワイトハウスでも演奏するほどの天才なのだが、なぜか黒人差別の色濃く残る危険な南部での演奏ツアーを目指していた。そして、二人は、「グリーンブック」を頼りにツアーへと出発する。

はじめはお互いの流儀を譲らず、衝突ばかりしていた二人だが、トニーはドクター・シャーリーの奏でる今まで聞いたことのない美しい音色に魅せられ、ドクター・シャーリーもどんなトラブルも解決するトニーに信頼を寄せていく。やがて二人の間にある壁は無くなり、楽しい旅へと変わっていく。

ドクター・シャーリーの本当の目的に胸が熱くなり、洒落たラストは拍手を贈らずにはいられなくなる。

第91回アカデミー賞では、作品賞・助演男優賞(ドクター・シャーリー役のマハーシャラ・アリ)など3部門で受賞。 K.T

## ★ 免疫力をあげよう ★

## 一 管理栄養士 石黒琴美 一

食べものが美味しい季節がやってきましたね(^^♪ 新型コロナウイルスやインフルエンザから身体を守るために免疫力を向上させる食べものをいくつか紹介したいと思います。

9 0		
食材 BEST 10	飲みもの BEST 5	
1. ヨーグルト	1. 緑茶	
2. 納豆	2. 紅茶	
3. しょうが	3. 乳酸菌飲料	
4. 長ねぎ	4. 野菜ジュース	
5. にんにく	5. フルーツジュース	
6. きのこ類	PATTER OF THE PA	
7. みそ		
8. レバー		
9. ブロッコリー		
10. わかめ		

Recipe no.42 【豚バラと免疫力UP食材スタミナ鍋】



材料(2人分) 4				
塩分3.0g/1人分				
調理時間 約30分				
豚バラ肉スライス	150g			
長ねぎ	1/2本			
きのこ類	好きなだけ			
ほうれん草	2束			
出し汁	700mL			
塩	小さじ1弱			
薄口しょう油	大さじ2			
酒	大さじ2			
みりん	大さじ2			
にんにく	1片			
鷹の爪	1本			

## 【作り方】

- 1. ほうれん草は一口大に切る。にんにくはスライスに、 鷹の爪は種子を取り除いて輪切りにする。長ねぎは斜 め切り、きのこ類は好きな大きさにカットする。
- 2. 土鍋に出し汁と調味料、にんにく、鷹の爪を入れ、強火にかける。
- 3. 煮立ったら、きのこ類を入れ、火を通す。豚肉を入れ、表面が白くなるまで煮る。
- 4. 長ねぎを入れ、ほうれん草は、葉っぱ、軸の順に入れる。ほうれん草がしんなりしたらゴマを散らして完成。ごま油をひと回ししても美味しいです。





第65号、いかがでしたでしょうか。コロナ禍の中、今回は少しでも前向きな内容をお届けしたいと考え、「敬老の日」の患者さまの素晴らしい「笑顔」、「免疫力アップのスタミナ鍋レシピ」などを盛り込みました。

これから寒い冬がやって来ます。今年の例年以上に冬は冷え込みが強いと予想されて おり、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念されます。

不要不急の外出を控え、外出時の三密の回避、マスク着用、手指消毒をお忘れなく。それでは皆さま、体調管理に十分お気をつけください。

※64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。