

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



春待つ息吹のように光に向かう強さを…

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

寒い冬も終わり、街中には緑が目立つ今日この頃となりました。皆さま体調はいかがでしょう。

新型コロナウイルスワクチンの接種がようやく始まりましたが、感染の終息には未だかなりの時間を要するようです。

不要不急の外出・外食を控えるようになったことで、自宅にいる時間が増えるようになり、これまで録りためた映画を見たり、本を読んだりすることが増えた方もおられると思います。

イタリアの名門高校長スキラーチェさんが生徒達に向けたメッセージの中に「この危機を乗り越えたとき、皆さんはきっと変わっていることでしょう。よい方向に変わることができるかもしれません。もっと自覚を持った、もっと素晴らしい人間になることができるかもしれません。

本を読み、考えることで、この孤独な長い日々を無駄に失われた時間にせず、有益で素晴らしい時間にしましょう。」とあります。

このような前向きなとらえ方はコロナ禍を上手く乗り越えるためのヒントになるかもしれません。

♣ クリスマス会 ♣

— 介護福祉士 後藤悌秀 —

昨年12月25日、各病棟でクリスマス会が行われました。院内はいくつものツリーが飾られ、クリスマスらしい雰囲気になりました。そんな中、患者さまの昼食の時間が近づいてきた頃、デイルームにサンタやトナカイ、雪だるまの衣装に身を包んだスタッフが登場。

患者さまにはグラタンやケーキなどのクリスマスメニューを楽しんでいただきました。

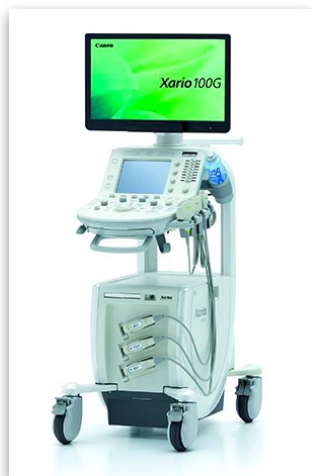
昨年は新型コロナウイルスの影響で患者さまはご家族さまとの面会が制限され、イベント等も中止せざるを得ない状況が続いていました。そのため、患者さまに少しでも元気を出していただこうと十分な感染対策を行った上でクリスマス会を行うことにしました。

患者さまからの「すごく、うれしい」、「ケーキ美味しい」等とはずむ声、笑顔を見て、スタッフ一同、改めてイベントを行うことの大切さを知り、これからも出来る範囲で内容を工夫しながら続けていきたいと考えています。



◆ 超音波診断装置が新しくなりました ◆

超音波検査は体の表面から超音波を当て、体内の組織にぶつかってはね返ってきたエコー（こだま）を映し出した検査で、エコー検査とも呼ばれています。



超音波検査は、痛みもほとんどなく、レントゲン検査やCT検査のように“X線の被爆”を心配する必要がありません。

当院では、本年2月、新しい超音波診断装置（Canon社製“Xario 100G”）を導入しました。この装置は、わずか2秒で高速起動することができ、検査が必要な場面、装置を移動して使いたい場面、患者さまをお待たせすることなくすぐに検査が始められます。

装置自体は非常にコンパクトに設計されており、直感的な操

作を可能とするシンプルな操作パネルにより、スムーズな入力操作ができます。

また、非常に高画質で見やすい大型液晶モニタ画面は患者さまへの説明にも最適です。

従来の装置では難しかった深部（臓器の深い部位）の解像度は格段に進歩しており、浅部から深部まで非常に綺麗な画像を描出することができます。

腹部臓器（肝臓、腎臓、膵臓、脾臓など）や循環器（心臓、血管など）の診断に加え、医学的処置（腹水穿刺、胸水穿刺、カテーテル挿入時の血管描出など）をハイレベルな技術で行うことが可能になりました。



◆ 認知症看護認定看護師教育課程を修了しました ◆

— 看護主任 棚部由江 —

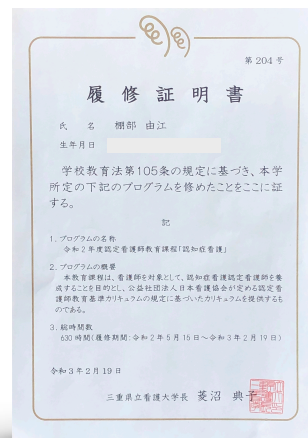
長寿化により認知症を患う方の入院が増え、当院でも認知症の方を担当する機会が増えました。認知症の方と接する中で、認知症を正しく理解しその人に合ったケアが提供できるようになりたいと思い、認知症看護認定看護師教育課程を志望し、院長、副院長はじめスタッフの皆さまに支援を受けながら修了することができました。

認知症になると、自分の思いを上手く他者に伝えることが難しくなります。その方の認知症の症状が日常生活にどのように影響し、今困っていることは何か、どう対応すれば困っていることが解消できるかを考えると共に、その方がこれまでの人生の中で多くのことを経験し、それによ

て培われた多様な感じ方や価値感を理解し、私たちに出来る

ことをスタッフの皆さんと共に考えながらその人らしく安心して療養できるように支援していきたいと思っています。

認知症の方の言葉や行動の背景にあるメッセージに気づき、良い伴走者として共に歩んでいける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。



♥ 高木病院 温泉 開き ♥

— 看護・介護スタッフ一同 —



5月12日は看護の日

当院では「看護の日（5月12日）」に合わせ、日頃面会制限によりご家族さまとの時間をもてない患者さまに少しでも癒しをと思い、週2回ある入浴日に入浴剤を入れて癒されていたごとうと計画しています。

直接患者さまの入浴されている様子を見ていただけないことは残念ですが、“高木温泉”に浸かった患者さまを思い浮かべていただければと思います。

浴槽の中、思わず「あ～気持ちいい」、「良かった～」と言う声が聞かれ、患者さまと職員の声が飛び交う、和やかな雰囲気が訪れることを期待しています。

2021年は、ナイチンゲール生誕201年を迎えます。看護の日とは看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち

一人一人が分かち合うことであり、こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、制定されました。

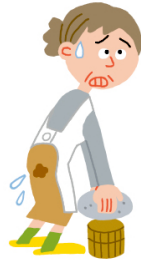
未曾有のコロナ禍のなか大変なことも多々ありますが、入院患者さま・ご家族さまのご協力とご理解を得ながら、スタッフ一同、助け合いの心を持ち続け乗り越えていく所存です。





～ 頻尿・尿漏れ ～

通常、私たちは日中に5～8回トイレに行き、夜間にはほとんどトイレに行かないと言われていいます。頻尿とは、昼間や夜間の排尿回数が通常より多くなった状態で、原因は神経に問題がある場合（脳血管障害や脊髄損傷など）と問題がない場合（水分の摂りすぎ、膀胱炎などの感染症、前立腺肥大、加齢、骨盤底筋・尿道括約筋の機能低下など）に分かれます。



尿漏れとは排尿する前に尿がもれてしまったり、くしゃみなどおなかに力を入れたときに思わず尿が出てしまったりすることを言います。

現在は尿意切迫感（抑えきれない尿意）をメインに、頻尿や夜間頻尿がある場合をまとめて「過活動膀胱」として扱うようになりました。

～ 漢方医学ではこう見る ～

漢方の概念には、「気・血・水」というものがあります。このうち「水」は血液以外の水分と考えられています。頻尿や尿漏れなどの排尿に関するトラブルは、この「水」に異常をきたす「水毒・水滞」によって生じる症状です。



さらに、こうした原因を作り出すのが、「水」の状態を調整している「腎」

です。腎といっても、腎臓というひとつの臓器だけを指すのではなく、排尿・排泄、水分代謝、ホルモンバランス、記憶力などを総合したはたらきを表します。

腎の機能が衰える「腎虚」という状態になると、「水」に関する異常が起こってくるわけですが、その一つの症状が排尿のトラブルです。

また、寒くなるとトイレが近くなるように、こうした排尿トラブルの根底には「冷え」があると捉えています。前述した腎虚も冷えによってもたらされることが多いことが分かっています。そのほか、「血」の滞りで生じる「お血」も腎虚に関わることがあります。

漢方の治療では、こうした腎虚、水毒・水滞、お血など排尿のトラブルの背景にある原因を探り、正常にして、頻尿・尿漏れを改善していくことを目的にします。

～ 風邪の治療で用いることの多い漢方薬 ～

はちみじおうがん 八味地黄丸	体力中等度以下で、疲れやすく、四肢が冷えやすく、尿量減少または多尿な方の排尿困難、頻尿など
ごしゃじんきがん 牛車腎気丸	体力中等度以下で、疲れやすく、胃腸障害がなく、尿量減少または多尿な方の排尿困難、頻尿など
ちよれいとう 猪苓湯	体力に関わらず使用でき、排尿異常がある方の排尿困難、排尿痛、残尿感、頻尿など
せいしんれんしん 清心蓮子飲	体力中等度以下で、胃腸が弱く、全身倦怠感がある方の排尿痛、残尿感、頻尿など
しょうけんちゅうとう 小建中湯	体力虚弱で、疲労しやすく、頻尿および多尿などを伴う方の小児虚弱体質、小児夜尿症

☆おすすめCINEMA☆

『イエスタデイ』

Yesterday 2019年 イギリス映画



イギリスの小さな海辺の町で暮らすシンガーソングライターのジャックは、幼なじみの親友エリーから献身的に支えられているものの全く売れず、音楽で有名になる夢を諦めか

けていた。

そんなある日、世界規模の瞬間的な停電が発生し、ジャックは交通事故で昏睡状態に陥ってしまう。目を覚ますとそこは、史上最も有名なはずのバンド「ザ・ビートルズ」が存在しない世界になっていた。彼らの名曲を覚えているのは世界でただひとり、ジャックだけ…そして、ジャックがビートルズの曲を歌うとライブは大盛況に。

思いがけず夢を叶えたかに見えたジャックだったが…。

「イエスタデイ (Yesterday)」という曲は、ビートルズのポール・マッカートニーが、寝ているときに突然このメロディが浮かんできて、慌てて書き留めたという逸話がある曲だそうです。彼曰く、「あまりに自然に浮かんできたものだから、誰かの曲のメロディなんかじゃないかと思って、皆に聞かせて回ったけど、誰もこのメロディを知らないみたいだったから、僕のオリジナル曲だと認識した」と述べています。

その誕生の仕方から、この映画の根幹である「実は違う（パラレルワールドの）アーティストの盗作？」と妄想できる条件が作品名「イエスタデイ (Yesterday)」には揃っているようです。

ビートルズをあまり聴いたことがないという方にも是非見て欲しい映画です。

K.T

★ 春の訪れ 鮮やかな色合いのグリーンピース ★

— 管理栄養士 田中友里子 —

グリーンピースは、実はエンドウやうすい豆とも呼ばれ、スーパーでもさや付きで売っているものを見かけます。

はち切れんばかりに膨らんださや、中のぷっくりとした豆はかわいらしいですね（たまにみっちり詰まりすぎて、四角くなっている豆もあります）。

グリーンピースというとシュウマイの上にちょこんと乗っているのを想像される方も多いと思います。あれは子供たちに楽しんで食べてもらうため、ショートケーキのイチゴをイメージして乗せたとされています。

他にも肉じゃがの彩りや、そのまま塩辛く煮て食べたりもしますね。

その中でも私は、グリーンピースの香りやほくほくとした食感が楽しめる“豆ごはん”が大好きです。

今回は、そんな豆ごはんのおすすめレシピ（母直伝）をご紹介します。

Recipe no.43

【母直伝の豆ごはん】



材料（4人分） 214kcal/1人分 塩分2.0g/1人分	
調理時間 約60分	
お米	2合（300g）
水	450mL
塩	6g（小さじ1）
グリーンピース	150g

【作り方】

1. 水に塩を入れてよく溶かす。
2. お米をといで、2合の線まで1の塩水を入れる。
3. 豆を入れて普通に炊く。

※豆の割合が少し多めのレシピです。

グリーンピースがさや付きの場合は、300g用意して下さい。剥くと半分ぐらいになってしまいますので。

【栄養のお話】

グリーンピースには豆特有のデンプン、タンパク質が多く含まれています。食物繊維が特に豊富で、野菜の中でもトップクラスです。

不溶性食物繊維の割合が多いので、便秘の改善が期待できます。

また、疲労回復に役立つビタミンB1や貧血を予防する鉄分も含まれています。



第66号、いかがでしたでしょうか。春になり、過ごしやすい季節となりましたが、暖かい日は花粉が飛んで、目のかゆみ、くしゃみなどの花粉症症状にお悩みの方も多いかと思います。

まだまだ、続くコロナ禍の状況ですが、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。

※65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。