



NAGOMI

No.76
2023.1

医療法人 天和会 松田病院 広報誌

迎春

Contents

新年のご挨拶	2~3
人事異動	3
医師・新職員の紹介	4
保育室たより	4
職員交流会	5
ヒートショックについて	6
栄養士の健康レシピ	7



新年のご挨拶

院長 松田 忠和



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年中は皆様から格別のご厚情を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。

さて、この3年間の医療を取り巻く環境は、どんな急患が来てもまずコロナウイルス感染症有無のチェックから始めなければならないというストレスのきつい状況にありました。岡山出身の歴史家である磯田道史先生は講演の中で、「3年以上続いた疫病はない」と言われましたが、そろそろ丸3年が来ようとしています。(思い返せば国内最初の感染の報告は2020年1月16日でした)

現在コロナウイルス感染症は第8波の真っただ中にあり、当院の発熱外来でも検査した患者さん全員が陽性ということもしばしば起こる日々ですが、オミクロン株の感染はデルタ株のように命が危なくなることはかなり稀です。そのうえ、パキロビッドのように有効性の高い薬が上市されるなど、有効な治療法が分かってきて、最近では感染症法上のCOVID-19の取り扱いが2類相当から5類相当に引き下げられる議論も起こっています。願わくば、磯田先生の考察が正しいことを祈るばかりです。

さて、昨年の世界最大の事件と言えば、ロシアのウクライナ侵攻という21世紀とは思えない暴挙でした。この争いにより円安、物価上昇など遠く離れた日本にも大きな影響が出ていることは、皆さんがご承知の通りです。そのうえ、中国、ロシア、北朝鮮という危険な国々に囲まれた日本は、今のままでは攻撃されたら格好の餌食になると、今の政権は1兆円増税によるGDP2%の防衛費増額を打ち出しました。

しかし日本は歴史上中国とは5回にわたり戦火を交えてきた経験があり(①白村江の戦い②元寇③文禄・慶長の役④日清戦争⑤日中戦争)、もう少し賢い対処の仕方(言い換えれば中国とうまく付き合う方法)を考えることが必要ではないでしょうか。先の大戦で中華民国の10倍以上の圧倒的戦力を持ち、四川省重慶の奥地まで爆撃して攻め込んだにもかかわらず結局勝利を得られなかったことを考えると、本当に軍備増強のみで国を守れるのかと不安になります。

世界中が軍拡に走る今こそ、第34代アメリカ大統領アイゼンハワー(軍人出身)が退任の際に告別演説で訴えた言葉、「軍産複合体[※]が……不当な影響力を獲得しないように身を守らなければならない」「この結合の力がわれわれの自由あるいは民主主義のプロセスを危険にさ

らすことを、決して許してはならない」の意味をかみしめなければならないときだと思います。皆さんに影響の出る事態として、防衛費増額のためにおそらく医療福祉に関する締め付けが起こり、そうでなくてもギリギリのところまで経営している医療機関の倒産や、患者さんの負担が益々大きくなっていくことが予想されます。消費税はすべて社会保障費に充当するはずでしたが、すでにそれも横流しにされそうな状況です。

われわれ医療者にとってもコロナ終息が見通せない状態での新年の幕開けとなりましたが、消化器がんの専門病院、二次救急病院、多数の福祉施設の後方病院としての役割を果たすべく、皆さんと一緒に職員一丸となって乗り越える所存ですので、本年も一層のご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

2023年1月1日

※平和を維持するための軍事力の必要性が、「平時」における巨額の軍事支出をもたらし、「大規模な軍事組織と巨大な軍需産業の結合」を生み出すこと。



人事異動



5階6階病棟看護師長
江田 智子

2022年10月より5階6階病棟の師長を拝命いたしました江田智子です。外科・整形外科・泌尿器科の患者さまが入院される病棟で、施設から入院してこられる方も多くいらっしゃいます。患者さまひとりひとりが「大切にされている」と感じていただけるような看護を提供していきたいと考えております。また、多職種で協力し患者さま・ご家族が望む地域や施設に退院できるよう支援することを目指してまいります。

まだ不慣れな業務に追われスタッフに支えられてばかりですが、スタッフがやりがいを感じることができる職場づくりに尽力いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



天和会訪問看護ステーション管理者
平野 純子

2022年11月より天和会訪問看護ステーション管理者を拝命いたしました、看護師の平野純子です。日頃より地域の皆様、関係各機関の皆様には大変お世話になり心より感謝申し上げます。

私事ではありますが、12年ぶりに訪問看護へ戻って参りました。自分自身が高齢にはなってきましたが、利用者さまの「自宅で安心して生活したい」という気持ちに、スタッフ一丸となって心を込めてご支援させて頂きたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

職員交流会

in 倉敷
美観地区

2020年新型コロナウイルス感染症の流行以来、病院行事の多くが中止・延期され様々な行動制限のもと約3年が経過しました。以前は職員旅行や病院忘年会など職員同士の交流機会も多々ありましたが、コロナ禍以降に入職した多くの職員に対しては、歓迎会の場すら提供できませんでした。

そこでこの度、「職員交流会 in 倉敷美観地区」と題して、2020年以降の入職者を対象として交流企画を提案し、希望者36名を3グループに分け、11月平日に下記行程で実施しました。

当院は倉敷駅から一番近い有床病院であり、美観地区にも徒歩10分程度の好立地です。このような恵まれた環境にありながら、コロナ禍に入職した職員は病院周辺の飲食店や観光資源に触れる機会も少なく、周辺環境を把握出来ていない状況にあると思われました。患者様やご家族の方から道を訊ねられた時などの対応力向上、そして普段コミュニケーションをとる機会の少ない他部署の人の交流を目的として、有意義な時間を過ごしてもらえたなら幸いです。



松田病院からえびす通り商店街
経由で阿智神社へ



阿智神社で記念撮影

大原美術館芸術鑑賞

オフィシャルパートナー入館券利用

美観地区自由散策



昼食『桜草』にて



倉敷アイビースクエア『愛美工房陶芸教室』絵付け体験

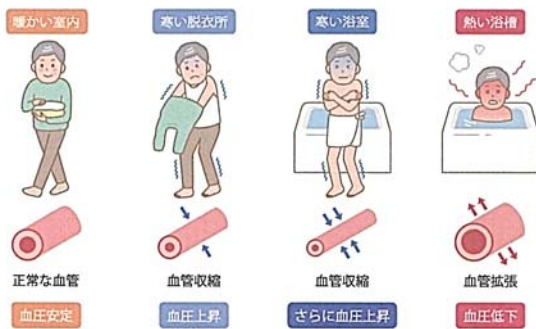
冬場の ヒートショック に注意!

今回は冬場の温度差で起こりやすい、いわゆるヒートショックについてご紹介します。

★ヒートショックとは？

急激な温度の変化により、身体に大きなダメージを受けることで、特に冬場に頻発します。

リビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、暖かい場所から急に寒い場所へ移動すると、身体は温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応します。



入浴のたとえで見てください。暖かい部屋から脱衣所へ行くと寒いと感じることは多いと思います。

この時、体の中にある血管は既に活動を始めています。身体は寒いと感じると同時に身体を震わせることで熱を産生します。この時、血管は収縮、つまりキュッと細くなる状態になります。細くなると、血液の流れはゆっくりになるので、結果的に血圧が上がることになります。そこから寒い浴室へ入ることで、血管はさらに細くなります。この後に熱いお湯に入ることによって急激な体温の上昇から、血管は一気に太くなり血圧が低下します。この急激な血圧の乱高下によって身体がダメージを受けるのが、ヒートショックと呼ばれるものになります。

★どんな人がなりやすい？

- ・65歳以上（特に75歳以上）
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化、不整脈などがある方

○以下の習慣がある

飲酒直後の入浴、食直後の入浴、服薬直後の入浴
熱い湯（42℃以上）に、首まで長くつかる

○以下のような居住空間である

- ・浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく冬場は寒い
- ・浴室がタイル張りや窓があり、冬場は寒い
- ・居間と浴室、トイレが離れている

★すぐにできる！気をつけるべきポイント

湯船から急に立ち上がらない！

急に立ち上がると、下半身への血流増大から脳への血流量が減少し、いわゆる「のぼせ」の状態となり転倒の危険性が高まります。立つときはゆっくりと。

湯船につかるのは身体の端っから！

入る順番は足部→腰部→体幹部が良いと言われていいます。末梢は循環が停滞しやすい部分であり、循環促進を目的にゆっくり温めることが大切です。また、末梢から入浴することで心臓への負担を軽減することもできます。

風呂で酒は抜けない！入浴前の飲酒はほどほどに！

アルコールは血管を拡張させ一時的に血圧を下げます（長期習慣的な飲酒は高血圧の原因になりますが）。入浴時の血圧低下と重なることで、ヒートショックを起こす確率が高まる可能性があります。

★番外編 ヒートショック予報のご紹介

日本気象協会が10月～3月に提供しているもので、標準的な住宅内の温度差などにに基づき、ヒートショックのリスクの目安を5種類のアイコンでお知らせしてくれるものになります。予報を見て、「浴室を温めよう」「離れて住んでいる両親に教えてあげよう」と活用されるようです。

【ヒートショック予報の表示について】

ランク	種類	凡例	コメント
警戒	冷え込み警戒		警戒!今夜は冷え込みます
	気温差警戒		警戒!昼夜の気温差が大きいです
	警戒		ヒートショックに警戒が必要です
注意			ヒートショックにご注意ください
油断禁物			体調に気をつけて、入浴しましょう



栄養士の健康レシピ



えびのみぞれ酢

[1人分]
熱量 162kcal 塩分 1.0g



材料（4人分）

小えび	150 g
きゅうり	1本
おろし大根	400 g
塩	小さじ 1/2
A 砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ 1と 1/2

つくりかた

- ①小えびは、背わたをとり、熱湯に塩少々を入れて殻ごと茹でる。
そのまま冷まして殻をむく。
- ②胡瓜は、7mm角くらいに切り、塩小さじ1/2弱を振っておく
- ③おろし大根とAの調味料を合わせてみぞれ酢を作る。
- ④水気をよく切ったえびと胡瓜を③のみぞれ酢と混ぜる。
※リンゴや若布を入れたアレンジもお勧めです。

えびについて

海老は、昔から縁起のよいものとしておめでたい席には必ずといってよいほど登場する食材です。種類は300種にも上りますが、日常的に食用にするのは、車エビ・伊勢エビ・芝エビ・ボタン海老・桜エビなどと数少ない物です。最近では、天然物が減少し、養殖物・輸入物が多く出回っています。

海老の主成分はたんぱく質で100g中20g前後、脂肪は1g前後の低脂肪です。ミネラルはほとんど含まれていません。血中のコレステロールを下げる働きがあるうま味成分のタウリンが豊富なことは魅力的です。

殻には、キチンという不溶性食物繊維が豊富に含まれています。キチンには、血圧の上昇を抑えたり、コレステロールを低下させたり、免疫力を高めるなど働きがあり、がんの予防にも有効であるとされています。小さなえびは殻ごと、天ぷらのえびのしっぽももちろん食べたい。キチン質がとれ、カルシウムの補給源にもよいからです。鉄分も含みますから貧血予防にもよいでしょう。

調理のポイント

煮物では、背わたを抜いてから調理するのが一般的です。芝エビについては、背わたを抜く必要はありません。煮すぎると身が固くなり、甘味も飛びますから注意して下さい。

茹でる時は、塩・酢を少々用いると、鮮紅色になります。

天ぷらでの調理の時は、油はねです。尾の先端を切り落とし、なかの水気をよくしごき出しておくとお油はねが予防出来ます。

選び方と保存

頭部が黒くなく、頭のつけ根がしっかりして足がとれていない物。
全体的に透明感のある物が新鮮。
むきえびなら、身が締まって太っている物。

効果的な組み合わせ

えび
↓
豆類・干しいたけ・大根・ごぼう・ブロッコリー
ほうれん草・青菜類・こんにゃく
||
心臓機能を高める肝臓の解毒作用をアップ

