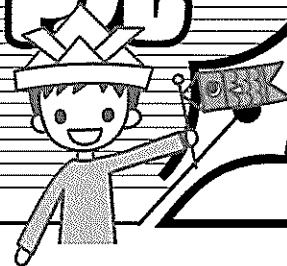



竹内病院 だより



5月号

医療法人
社団仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第124回】

「令和の新時代です」

消化器外科医師 豊永 健二

5月1日より新しい「令和」の時代へと変わりました。平成の時代も終わりを告げ、陛下も上皇陛下とされました。報道によると今後は「上皇陛下」や「明仁（あきひと）上皇」とお呼びするのが正しいとのこと。新たに令和時代には「徳仁（なるひと）天皇」が天皇陛下として即位されました。今回は生前退位であったため、昭和から平成の移り変わりの時とは異なり、日本全体が祝賀ムードとなった1週間であったと感じます。皆さまが心から新天皇の即位、新時代の幕開けをお祝いできたので、個人的にはとても良い退位・即位であったと考えています。上皇陛下には感謝の気持ちで一杯です。これからは多忙なスケジュールに追われこともなく御夫婦でゆっくりされることと思います。ありがとうございました。「平成」の時代が文字通り、再び戦争に巻き込まれず平穏無事に終わったことも良かったです。

先日、新聞にこれまでの元号一覧が掲載されておりました。大化の改新の「大化」が始まりとされ、これまで247もの元号が使われてきたようです。期間が最短なのは2ヶ月ほどしかなかった13世紀の「暦仁（りやくにん）」だそうで、最長なのは「昭和」だそうです。

私は昭和45年生まれです。これで昭和、平成、令和と3時代を生きてきたこととなります。昭和は高校卒業～大学入学まで、平成は医学生～研修医～外科医師となり、この竹内病院に勤務するようになりました。果たして令和の時代には自分に（家族に）どのような変化が生ずるのか、楽しみにしているところです。

带状疱疹に注意しましょう

5月の紫外線は4月に比べて急に多くなり、例年9月の紫外線量と同程度とのこと。このため日焼け・紫外線による免疫力低下に注意が必要です。この時期に带状疱疹の患者さんを目にすることが多くなる気がします。今回は带状疱疹について少し説明します。

带状疱疹は子供の時に多くかかる水痘（水ぼうそう）を引き起こすのと同じウイルスによって起こる病気です。何らかの原因で個人の免疫力が低下した時（加齢・ストレス・紫外線・血液の病気・ステロイド薬や免疫抑制薬を使用中・悪性腫瘍など）に、体の中に潜んでいたウイルスが再活性化して神経炎を起こして痛みを伴う皮膚炎を起こし、带状疱疹という病態を引き起こすのです。

带状疱疹では典型的には「体のどちらか半分だけ」に、「発赤ある・水ぶくれのある湿疹が帯状に出現し」、「痛い～安静してもジンジンと痛い」という症状が出現します。通常は腕、胸、背中、足に多くでます。まれに顔や首・頭に出ることもあります。痛みは通常3～4週間ほど続いて軽快していきます。まれに痛みが数か月にわたり持続する带状疱疹後神経痛という状態になることもあります。

最近の带状疱疹の統計では50歳以上が約7割を占めているそうです。また带状疱疹後神経痛も50歳以上が大半ということが分かってきました。このため今後の带状疱疹の発症予防として、2017年より50歳以上の方へのワクチン接種が認められるようになっていきます。

ワクチンには既に発症時の治療効果は認められないので、健常時に受けていただくこととなります。発症時には抗ウイルス剤、痛み止め等にて治療していきます。専門は皮膚科となります。皆さまも紫外線による日焼けには十分注意されて下さい。

「部長就任の挨拶」

看護部長 山村 由枝

当院では、本年度も数名の新しい職員を迎えることが出来ました。職員を見守りながら、私も初心に帰らなければと思う時期でもあります。このような時期に竹内病院看護部長に就任致しました。

石田前看護部長が、長年かけて思いやりを大切にする看護部を築き上げてこられました。私共看護部は今までの看護を大切に、新たな看護も築き上げていきたいと思ひます。

患者さまにとっての最善を考え、思いやりの心、笑顔を大切にして看護を行うように竹内病院看護部、又看護部長とシスタートしたいと思ひます。私は、今年新しいことにチャレンジ努力すると新年の挨拶をさせて頂いておりましたが、有言実行できるようにしたいと思ひます。

宜しくお願ひ致します。

看護学生の実習受け入れ

実習生指導者 井戸川 詠美

今年から実習指導をすることになった。私自身も6年前くらいに実習生として病院に行っていたため学生の気持ちが嫌なほど分かる。実習中は嫌な事、嬉しい事、悲しい事、思ひどおりにいかない事など体験した。

患者と密に接する事が出来るのは、実習だけなので実習生には様々な思ひを感じながら実習をして欲しいと思ひます。私も実習生と共に学び指導者として一人前になれるよう頑張りたくひ。

患者さまの声

情報編集部 小林 和子

先日、病棟に行き南3階病棟の患者さま(岡村さま)の思ひを聞くことが出来ましたので紹介致します。当院への入院は初めてかと思ひますが、ご自分の病気と食事の大切さを良く理解されていてびっくりしました。家にいるとついつい甘いものや好きな物を食べてしまい自己管理は難しいが、病院では出た食事のみで管理していくので、我慢されている様子が申し訳なく思ひました。

病院食を食べてみると、家で作る時は味付けが濃いのかな?と反省されていましたが「カリウム」や「塩分調整」についてなどとても詳しく、保健所等に病気についてお聞きして自己管理されている事には頭が下がります。ようかんの一切れ、チョコレートの一切れが食べたくないと切ない思ひを言われ同感です!とついつい共鳴しました。生野菜は「カリウム」が多く含まれていますが、さっと湯通しして水にさらすことが大切です。そうするとカリウムが溶け出やすく割としゃきしゃき感が残り常に茹でた野菜のみですが、「さっと湯通しで、水(冷水)に良くさらす」で十分とお話しさせて頂きました。

楽しくお話しをして下さり、「ごちそうはテレビで食べたつもり」と前向きにとらえて下さいます。たまには大根おろしに白す干しをのせて食べたいとも言われました。食品の成分表示は100gに対してですので白す干し10gくらい大丈夫。それより、決められて出た量を覚えて「これなら家でも食べれる」事を忘れず、食欲が少しでもできるように料理して頂ければと思ひ、しゃべまくりでしたが患者さまの声を聞くことで栄養士として

大いに反省し、初心に戻れるので楽しいひと時でした。又、病室に伺い患者さまの声を大切にして繁栄できればと思いました。ありがとうございました。

★病院食に“春”が来た。

令和元年5月18日

313号室の岡村です。お陰様で今日退院する事になりました。心暖まる入院食、ご馳走様でした。最初は何と味気ないと思っていましたが色々なトッピングやひと手間かけて作ればこうも味が変わるのかびっくりしました。帰ったら色々試作してみます。

小林さんも、患者のため、又自分のためにも日々努力し、頑張ってください。最後に“病院だより”がさらに充実し継続していくよう祈念致します。ありがとうございました。

原文のまま掲載させて頂きました。頻繁に病室に伺う事は叶いませんでしたが、退院時に心温まるお手紙を頂き恐縮です。お大事になさって下さいませ。

「環境整備便り」

環境整備 太田 次郎

元号が平成から令和に変わり、新緑が目まぶしく映える季節になりました。病院の正面玄関や南駐車場のサツキの花も綺麗に咲き始めています。

昨年の9月から環境整備の仕事に従事して、早いもので8ヶ月が経ちます。

主な業務内容としましては、院内では廊下等や、空調のフィルターの清掃、照明器具の交換、ゴミの回収・分別、院外では駐車場の清掃や、垣根の中に生えた雑草の除去等です。

天候や気候にも左右されたりして大変な事もありますが、皆様に当院を気持ちよくご利用して頂ける様に頑張っていきたいと思えます。

今後ともご指導の程、何卒宜しくお願い致します。

栄養士 小林 和子

美味しい料理

急に暑くなったり朝は寒かったりと、時代の流れや季節の変化にやっとなごさ付いて行く日々ですが皆さまにおかれましては、如何お過ごしでしょうか。

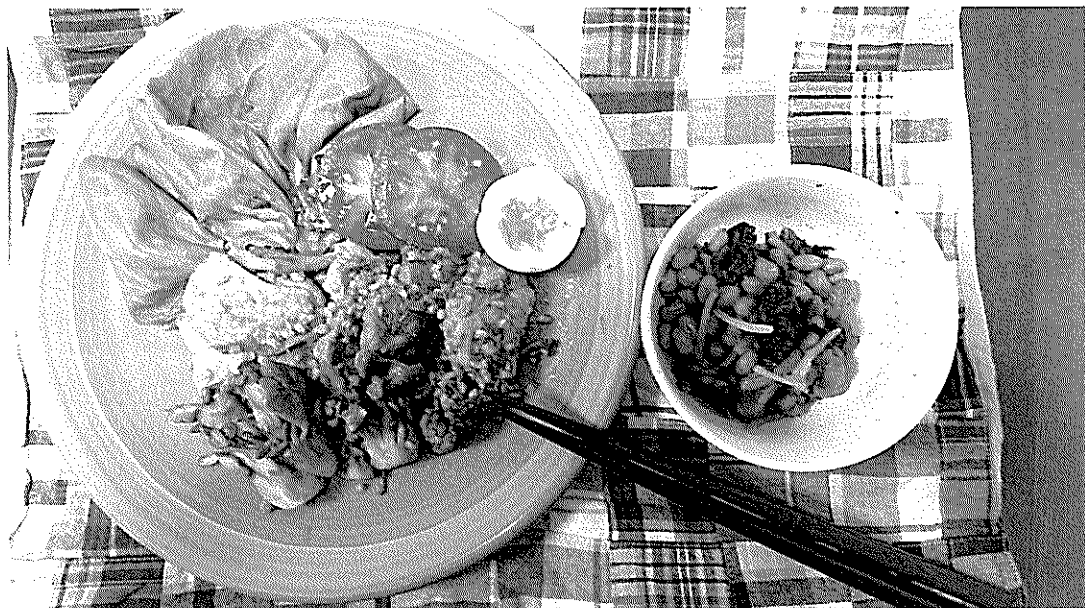
情報委員会にて「スタミナ料理を載せて」という意見があり今回は、高齢者の皆さま（私もです）が作り易く食べやすい食材を紹介させて頂きますね。

ビタミンEとビタミンBは、更年期や老化予防を防ぐのに特に効果があると言われます。ビタミンEは脂質の酸化を阻止し、生活習慣病や老化を防ぎ血行をも良くする優れたもの。ホルモンの生成や分泌、生殖機能を正常に保つ（頑張りましょう）。また、不足していくと血行不良を起こし心疾患・脳卒中やがんの危険性も高まるとも聞きます。B1は、脳の中樞神経や末梢神経の機能を正常に維持し、疲れやすい人には欠かせないのではないのでしょうか。豚肉に多く含まれることは良く聞かれると思いますので今回はぶーちゃん肉で若返りを！簡単に体に良いので是非に。

★豚肉のソテーオリーブ油かけ

豚ヒレ肉や豚ももスライス肉を薄く切ったものを用意して下さい。(特にヒレに多く含まれます) にんにくとアーモンド(スライス状OK)、ツナ缶を少し用意(いずれもみじん切が良いです) オリーブ油で香りが出るまで弱火で炒め、豚肉を炒めます。舞茸があれば特に良いです。血圧の上昇を抑える効果があります。味付けは塩こしょう少々。皿に盛ってからオリーブオイルをふおやとかけます。

私は、舞茸と豚肉を積極的に摂るようにしてから血圧も安定してきた気がします??ツナ缶の代わりにアンチョビー缶(鰯のオイル塩漬け)も美味しいのかと思います。魚の缶詰はEPAやDHAといったコレステロールを下げる作用もあり、コレステロールの高い人にお奨めです。



お知らせ

6月2日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。
また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

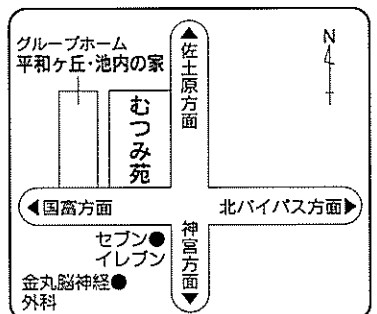
TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘
TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター
TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター
TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関
医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分~正午
午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

