

ちよっこしい話

木島病院報

痛みという感覚

Vol. 77

平成 26 年 8 月 4 日発行
発行：木島病院編集委員会

医師 島 巖

痛みの強さの絶対的尺度はありません。自分の痛みと他の人の痛みを比較することは出来ないのです。痛みとして感ずる最小の刺激量を「感覚閾値」と言い、それは数字で表すことができ、他の人と比較する事は出来ます。すなわち、感覚閾値が低ければ低いほど、痛がり屋という事になります。

兵頭正義先生の論文によりますと、感覚閾値に影響を及ぼす様々な要因があるとあります。(表1)
右記の表より、

1) 人種差

痛みの捉え方には国民性の相違があります(表2)。世界で一番の痛がり屋は、感覚閾値が低いアフリカの象牙海岸の人種(先頃のブラジルでのサッカーワールドカップで、日本が初戦で敗れたコートジボワール人)とされております。フランス人、アメリカ人も感覚閾値が低い方であり、痛がり屋が多いと言えます。

一方、ドイツ人・日本人は閾値が高く、がまん強い国民と言えます。

2) 性別

一般に女性の方が男性に比して我慢強いと言われております。

13) 注意対象の転換

注意対象の転換が影響を及ぼす因子としてあげられています。

端的に言えば、痛みは注意を他に向けると紛らわす事が出来ると言う事で、子供が痛がって泣いていても、好きな玩具を持たせると泣き止みます。大人でも同じことが言えるのです。

痛みは、何かスポーツなどの興味がある方に意識を集中させると、気持ちが紛れて軽くなるものです。そのようにしての痛みの軽減は、自信につながり、仕事、運動に向かうことができるようになります。よく「治療に専念する」と言われますが、専念する事は、いたずらに意識を痛い部位に集中させてしまうという、マイナス効果ともなるのです。

完全に取り除くことの出来ない腰痛などは、趣味などに目を向け、気持ちを上手にそらしながら生活することが大切です。

表1. 感覚閾値に影響を及ぼす因子

1) 人種差	8) 身体部位
2) 性別	9) 皮膚温
3) 日内変動	10) 疲労度
4) 年齢	11) 情緒、不安
5) 職業	12) 暗示、催眠術
6) 個性、人格、人柄	13) 注意対象の転換
7) 利き手	14) 体に対する外部からの刺激

表2. 痛みのとらえ方ー国民性の相違
(兵頭正義による)

フランス人	: 痛みを個人的攻撃と取る傾向が強い。易怒的になり、鎮痛剤はあまり信用しない。
ドイツ人	: 痛みに伴う精神面を自分の内面的哲学的問題としてとらえる傾向が強い。痛みは孤独であり、個人の運命的なものである。
アメリカ人	: 痛みは徹底的に悪者である。有効な鎮痛剤は正義の味方ジョン・ウェイン
日本人	: 痛みは耐えねばならないものである。"おしん"

木島病院松寺町移転20周年記念祝賀会

柔道整復師 井口 祐樹

6月21日に【木島病院が松寺町に移転して20年】の節目を迎えた事を記念し、祝賀会がホテル金沢で開かれました。以前に病院を退職された先生、松寺町・北寺町・大浦町・磯部町の町会長様をはじめとした町会関係の方にも参加して頂き、総勢229名での祝賀会となりました。会では美味しい料理とお酒が振る舞われ、皆さん楽しんでいる様子でした。



また、動画で自分が入局する以前の様子を見る催しがありました。木島病院がこれまでどのように変化してきたかを知ることができ、とても新鮮でした。

久しぶりに顔を合わせた先輩方とも話ができて盛り上がり、とても充実した時間を過ごせました。

今後、30年、40年と病院が続いても色々な方と繋がる場は大切にしていきたいと感じました。



みんなで応援しました！

看護師 河奥美津江

2014FIFAワールドカップ(ブラジル大会)が終わりました。

優勝は、ドイツでしたね。

日本代表は、残念ながらグループリーグ敗退となってしまいましたが、選手がひたむきにボールを追いかけてゴールを目指す姿は、まだ記憶に新しいです。

日本の初戦、コートジボワール戦では、当院の職員食堂でパブリック・ビューイングが行われました。



ブルーに染まりました。

大事な初戦で日曜の午前にもかかわらず、当院のスタッフが集まり、ブラジルで戦う日本代表に熱い声援を送りました。

本田選手の先制ゴールでは最高潮の盛り上がりでしたが、同点・逆転を許してしまい、残り時間がせまってくると、両手をひとつに合わせてじっと逆転を祈りました。その後の2戦も守備の固さにゴールをなかなかわれなかった日本の戦いが終わりました。

一緒に働く仲間と同じ空間で日の丸を応援出来た事がいつまでも思い出に残りそうです。

夏バテを解消し、元気になる食事

ズバリ、夏バテの原因は食事量が減ることによる栄養不足である！

暑い ⇒ 食欲がない ⇒ 偏った食事 = 栄養不足 ⇒ 夏バテ

食事の基本は

主食・主菜・副菜・

乳及び乳製品・果物。



●一皿で主食・主菜・副菜がそろうメニュー (例)

朝食 (例)



ホットドッグ

コッペパン (主食)

ソーセージ (主菜)

キャベツ (副菜)

これに牛乳やバナナを
プラスすると完璧 (^_^)v

昼食 (例)



冷やし中華の場合

麺 (主食) 鶏肉 (主菜)

トマト・貝割れ・もやし (副菜)

これにヨーグルトや西瓜を
プラスすると完璧！

夕食 (例)



石焼ビビンバ

ご飯 (主食) 牛肉・卵 (主菜)

人参・ぜんまい・

ほうれん草・もやし (副菜)

いかがですか？ご飯・パン・めん類にひと手間加えることで、バランスの良い食事になります。

また、すぐに使える食材を常備すると、手軽で簡単に調理できるのでお勧めです。

★下処理なしですぐに食べられるもの (例)

納豆・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳・チーズ・ツナ缶・もやし・ミニトマト・トマトジュース・乾燥わかめ・バナナ
最後に、水分不足も夏バテの原因となります。「のどが渇く前にこまめな水分補給」も忘れずに…

部活リレー

野球部

初夏の候、青空がとても眩しく感じる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしですか。木島病院、理学療法士の五十嵐です。今日は少し野球部の紹介をさせていただきます。木島病院野球部は、リハビリテーション科だけでなく他部署からも在籍しており、人数も増えてきました。今年4月から日曜野球(サンデーリーグ)に登録し、金沢大学整形外科の野球チームと合同でBC 木島を結成、共に試合で汗を流しています。周囲からの期待が大きかったのですが、ここまで8戦3勝5敗とふるわない成績となっています。今後、巻き返しをはかるには皆さんの応援が必要となりますので、ぜひ一度野球場まで足をお運びください。尚、これから夏本番を迎えるにあたり、厳しい暑さが続くと思われまますのでお身体ご自愛下さい。



部署リレー

外来看護師

回復期病棟からバトンを受け取りました！こんにちは。外来です！

私達は、笑顔で思いやりを大切に、患者さんが不安なく安心して診察を受けられるように努めています。スタッフは、看護学生が数名と、ママさんナースが多いのが特徴です。仕事と学業の両立が図れるようサポート体制をとっていたり、子供が幼くても無理なく仕事に専念できる勤務となっています。毎日活気にあふれています！



戦力にはまだまだけど、
患者さんからの「ありがとう」は、
本当に嬉しい！



「院長先生や看護師長の考えがしっかりしてるから、
みんながついていっとるげんねえ…」と患者さんから
嬉しいお言葉をもらいました。

病院移転20年目の節目を迎えて、さらに「木島病院に来て良かった」と思っていただけのように、患者さんに寄り添う看護をこれからも続けていきます。

介護センター便り

たくさんの願い事が天にあがっていく七夕の日。デイケアにも毎年恒例の笹が飾られました。笹には利用者の思いが込められた、たくさんの短冊が飾り付けられました。

『健康で元気に過ごせますように』『足が治りますように』など、身体についてかけられる方、『孫が早く結婚出来ますように』家族のことを願われる方、『世界が平和でありますように』世界平和を願われる方、中には、『幸福の種をまけば、幸福の花が咲く』なんて素敵な歌を書かれた方もいます。皆さん、じっくり考えながら願い事を書かれていました。

皆さんの願いが叶いますように。



地域交流会

5月31日土曜日に、第26回地域交流会を開催しました。

当院内科医師の竹内洋子によるうつ病についての講演と、彩霞二胡愛好会による二胡の演奏を行いました。うつ病は決して珍しい病気ではないですが、気の持ちようでは治りません。少しでも早く専門の医療機関に相談することが大切だということを学びました。うつ病にならないために、二胡の生演奏をきいて心のリフレッシュをしてゆったりとした時間を過ごしました。

次回の地域交流会は秋ごろに開催を予定しております。



職員リレー紹介

やまもり はるか
▶▶▶ 事務 山森 晴華 さん

こんにちは。事務の山森晴華です。

木島病院に勤務して早いもので、今年で8年目になります。

事務室内で働いていることが多い中、来院された方々と接するときは、思いやりの気持ちを持ち、その時々に適した対応をすることに心がけています。

写真は、大阪旅行に行ったときのものです。

今年、夢のマイホームを持つことができ、家具や小物を求めて大阪にあるIKEAに行きました。



興味をひく素敵な物がたくさんあり、事前に下調べを
していったものの、アレもコレもと買い込んでしまいま
した。翌日は、ユニバーサルスタジオジャパンで子供向けのジェットコースターに息子と一緒に
乗り、息子以上にはしゃぎました。

家族と一緒にリフレッシュでき、これからもより一層仕事に励んでいきたいと思います。



次回は、柔道整復師 平松俊彦さんです。

接骨院紹介

丸山整骨院

みなさま、こんにちは！福井県福井市にある丸山整骨院の院長をしております、田所崇です。

木島病院在籍中は、竹内院長先生をはじめ、
その他病院スタッフ、そして何より患者さま
より、さまざまな貴重な経験をさせていた
だき、本当にありがとうございました。

現在は、それらの経験を生かし、木島病院のフレーズをモットーに“元気になるための
整骨院”を目指し、地域の皆様に良質なサービスをご提供できるよう日々励んでおります。

みなさまも、お近くにお越しの際は、是非お気軽にお立ち寄りください。

それでは、ありがとうございました。



受付時間

9:30~13:30

17:00~19:00

休院日 土曜日・日曜日・祝日

院長 田所 崇

住 所 〒910-0834

福井県福井市丸山1丁目-1002 YAROSSA内

電話番号 0776-54-8603



編集後記

梅雨が明け、まちにまった夏がやってきました。暑い夏を過ごすとき、どうしても手軽な冷房に頼りがちですが、キュウリやトマトといった夏野菜を食べて内側から体を冷やすという方法もあります。私も今年の夏は試してみようと思います。みなさんも元気に夏を乗りきりましょう！

木 島 病 院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス

<http://www.kijima-hp.or.jp/>