

がじまる

数字から読み解く ^{こう} ^{とう} 喉頭がんの対策

2010
6
JUNE

血圧が高い人の
減塩お助けメモ



医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595
ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑	☎(098)939-8405	徳洲会伊良部島診療所	☎(0980)78-6661
徳洲会ハンビークリニック	☎(098)926-3000	宮古島徳洲会病院	☎(0980)73-1100
与勝あやはしクリニック	☎(098)983-0055	ソフィア・メディカルサポートクリニック	☎(098)939-2266
よみたんクリニック	☎(098)958-5775	石垣島徳洲会病院	☎(0980)88-0123
		徳洲会新都心クリニック	☎(098)860-0755

「おでかけ健康講座」ってご存じですか？

地域の自治体や団体向けに、「おでかけ健康講座」を開催しています。
日程調整は可能。費用は **無料** です。



※専門家によるこのような実践的な講習が受けられます。

お問い合わせは、「おでかけ健康講座係り」新垣まで
TEL 934-0550 FAX 937-9595

「最後の国体で 日本一を目指す！」

5月16日、本部町民体育館で国体県予選大会が行われ、中部徳洲会病院バレー部が7年連続13回目の栄冠に輝きました。また、沖縄徳洲会（Bチーム）も若手中心のメンバー構成で準優勝という成績でした。

国民体育大会は県民の期待も大きく、昨年の新潟国体で、全国3連覇を逃した悔しい思いがある大会。「県内と九州では負けられない」という思いは強く、監督、選手が一体となって1試合目から気合十分でした。今年の千葉国体を最後に廃止される9人制。まずは、8月に行われる九州ブロック国体予選を突破し、最後の国体で日本一の報告が出来るよう頑張ります。応援宜しくお願い致します。



主将 小嶋



新人司令塔 桐野



スパイク ベテラン島袋



九州総合選手権 10連覇 達成！

中部徳洲会病院バレーボール部！

全九州総合選手権9人制バレーボール大会が5月8～9日の2日間、長崎県諫早市で行われ、中部徳洲会病院は沖縄第一病院との県勢対決を制し10連覇を達成しました。

全4試合すべてストレート勝ち。今年度最初の大会を順調にスタートすることが出来ました。しかし、決勝の2セット。守りのサーブカットが乱れ中盤に追いつかれる場面も、持ち味のサーブで抜け出しゲーム

セット！

守備での連続失点が多く、今後の課題があげられました。また今大会は、若手選手の起用もあり、緊張した面持ちでプレーをしていました。

今年のチーム目標は、すべての大会優勝（グランドスラム）が目標。チーム内でベテラン選手・若手選手が切磋琢磨し、目標を達成できるよう頑張ります。



優



勝



チームワークで勝利！



スパイク！ 岡部圭司



ブロック 左から知念・岡部・石嶺

徳洲会バレーボール部



虫よけを 手作り



を使った手作りの、化学薬品を使わない（虫よけアロマスプレー）が人気をよんでいます。

植物のなかには、蚊などが嫌がる香りを発する種類が多くあり、このような植物から抽出し

た精油には、虫よけの効果があることが見直されてきました。虫（おもに蚊）よけ効果があるおもな精油には、シトロネラ、ユーカリレモン、ゼラニウム、レモングラス、ティーツリー、ラベンダー、ペパーミントなどがあります。では、一般的な虫よけスプレーの作

り方を紹介します。

ガラス製（できれば遮光瓶）のスプレー容器に無水エタノール5mlを入れ、右記の精油のなかから単一または数種類を合わせて10滴までを加え、よく混ぜる（ラベンダーは単一でないほうがよい）。水（できれば精製水）を50ml加えさらに混ぜる。

アルコールを肌につけることに抵抗がある人は、同量のグリセリンで代用できます。ただし、手作りの（虫よけアロマスプレー）には、防腐剤が入っていないうえに水を使っているため、使用期限に注意が必要です。冷暗所に保管し、2週間以内に使い切りましょう。また、薬品成分は入っていないため、効力は弱めです。30分〜1時間ごとにつけ直し、使うたびによく振って混ぜてください。好きな香りにブレンドできるので、アロマのリフレッシュ効果もあります。

ところで、このような手作りのスプレーなら肌にやさしい、と安易に使われがちですが、精油の扱いには注意すべきこともあります。精油は100%天然成分ですが、高濃度で刺激が強いものですから、誰にでも安全で無害というわけにはいきません。3歳未満の乳幼児には、精油が肌につくような使用法は避けましょう（スプレーは肌に直接触れない場所に吹きつけましょう）。大人でも、肌が敏感な人は、はじめにパッチテストをすることをおすすめします。また精油のなかには、妊婦や高血圧の人は避けるべき種類もあります。

このような精油の扱い方を理解したうえで、本当に安心な、自分好みの香りの虫よけを、手作りしてみてください。

数字 から読み解く

喉頭がんの対策

いまわのきよしろう
 喉頭がんの闘病中だったロック歌手・忌野清志郎さんが、がんの転移によってこの世を去ったニュースは、まだ皆さんの記憶に新しいところでしょう。しかしながら喉頭がんは、比較的早期に発見しやすく、他のがんと比べて治癒率が高く、また予防しやすいともいわれているのです。今回は、その裏づけとなるデータを基に、喉頭がんの予防と対策を考えていきましょう。



10:1

喉頭は、首の前側のほぼ中央に位置し、気管から肺へとつながっていく気道(空気の通り道)の、入り口部分にあたります。周囲は甲状軟骨に囲まれており、これがいわゆる「のどぼとけ」で、外から触れることができます。

喉頭の中心部には、声帯という左右一対のヒダがあり、このヒダが開いたり閉じたりします。その働きが、私たちの生命活動に、重要な役割を果たしているのです。

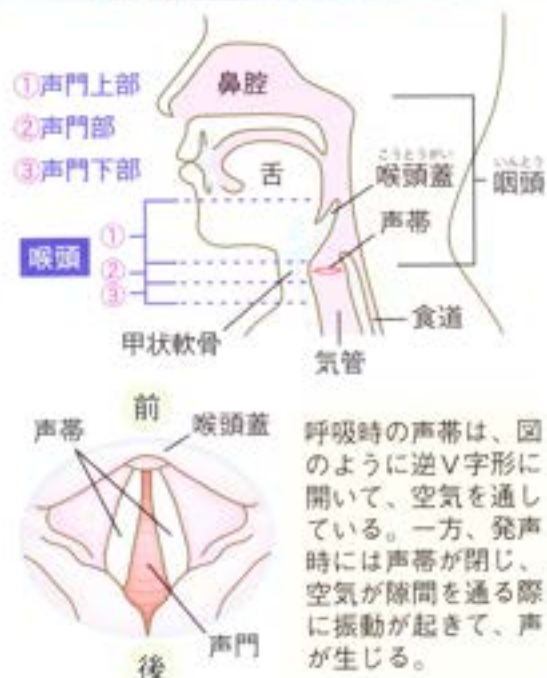
①発声機能：肺から吐き出された息を利用して、閉じた声帯が空気を振動させ、それが口から発せられて声になる。

②気道の確保：声帯が開くことで、口・鼻から肺へとつながる気道が保たれ、呼吸をすることができ。

③誤嚥の防止：のどの奥は気道と食道に分かれていくため、飲食物を飲み込む瞬間には、声帯が閉じたり、喉頭蓋がふたの役目を果たすなどして、気管に入るのを防ぐ。

また喉頭は、下図に示したように、

喉頭の位置と声帯の仕組み



声帯周辺を指す声門部、それより口に近い声門上部、逆に気管に近い声門下部とに分けられます。喉頭がんは、これらのどの部位にできたかによって、症状や発症率などが異なってきます。さて、その喉頭がんですが、全体的な傾向を見てみると、年齢的には、50〜80歳の中高年に患者さんが多く、60歳代後半がピークとされています。さらに特徴的なのが男女差で、その割合は10:1と、圧倒的に男性が多くなっています。このような傾向を示すのは、喉頭がんの発症に、ある生活習慣が深く関わっているからなのです。それはズバリ、タバコです。

約
97%

喉頭がん患者さんの約97%は喫煙者といわれ、これほどタバコとの因果関係がはっきりしている病気はありません。中高年者に患者さんが多いのは、例えば20歳から30、40年間吸い続けているという、長年の喫煙習慣の結果だといえるでしょう。

また、前述した10:1の男女比も、非喫煙者に限ると1:1の比率となり、男性の喫煙率の高さが、そのまま患者数の増加につながっているのです。ただし近年は、若い女性の喫煙者が増えているため、当然この比率は変わっていくことが予測されています。

その他、大量の飲酒や、アスベストの吸入など、のどに継続的な刺激を与えるものが、危険因子となります。さらには、間接的に副流煙を吸う受動喫煙も、その危険性が指摘されています。

要するに、タバコをやめさえすれば、大部分の喉頭がんは予防することができるといえます。とくに50歳以上の喫煙者で、喫煙指数が600を超える方は、今からでも禁煙をしましょう。

喫煙指数 = 1日に吸うタバコの本数 × 喫煙年数

600以上の人は
高危険度グループ

※大量のお酒を飲みながら喫煙する人は、さらに危険度アップ!



60~
70%

喉頭がんは、その発生した部位によって、声門がん、声門上がん、声門下がんの3つに分類されます。最も患者さんが多いのが声門がん、全体の2/3を占め、次いで声門上がんが1/3、声門下がんは、ごくまれです。では、それぞれのがんの特徴を見てみましょう。

●声門がん：まだがんが小さい早期から、ほぼすべての患者さんに、声がかれたり、かすれる(嗄声)という症状がみられます。雑音の入った、ザラザラとした感じの声になります。そのまま放置すると、

嗄声はさらにひどくなり、また、息苦しいなど、呼吸困難の症状も現れてきます。

●声門上がん：まず感じられる症状は、食物を飲みこんだ時の痛み、異物感、いがらっぽさです。次第に、耳にツーンとくる痛みが現れるようになります。さらに進行すると、嗄声も起こります。比較的早くから、首のリンパ節に転移し、首のはれによって発見されることも多くなっています。

●声門下がん：進行するまでほとんど症状がないことが多く、一番やっかいなタイプです。嗄声や呼吸困難が、おもな症状です。



喉頭がんの病期(ステージ)

1期	がんは発生した部位にとどまり、声帯の運動は正常である。
2期	がんは隣の部位にまで広がっているが、喉頭内にとどまっており、まだ転移はみられない。
3期	がんが喉頭内に広がって、声帯がまったく動かなくなったり、リンパ節への転移(3cm以下のものが1個)が認められる。
4期	がんが喉頭を越えて他の部位まで広がる。リンパ節への転移が多発したり、あるいは1個が6cm以上の転移が認められる。

また、進行の程度によって4つの病期(ステージ)に分類され、1、2期が早期がん、3、4期が進行がんとされています(右図)。

ところで喉頭がんは、数あるがんのなかでも、比較的治りやすいがんといわれています。それは、初期のころから症状が現れやすいため、早期発見・早期治療に結びつけることができるからです。あるデータによれば、喉頭がんの60~70%は、早期がんの段階で見られているそうです。

とくに、最も患者さんの多い声門がんは、自分でも症状を認識しやすいため、早期に受診する方が増えています。長年の喫煙歴がある方で、他に症状がないのに、声のかすれが2週間~1か月ほど続いていたら、耳鼻咽喉科で診察を受けることを、ぜひお勧めします。

90%
以上

喉頭がんのほとんどは、粘膜の表面にできるため、喉頭鏡という小さな鏡や、鼻から入れる細いファイバースコープ（内視鏡）を使って観察すれば、容易に見ることが出来ます。がんが疑われる場合には、病変の組織を採取して、がん細胞かどうかを調べます（生検）。

その結果、喉頭がんと診断された場合には、どのくらい病変が広がっているのかを知るために、エックス線検査、CT（コンピュータ断層撮影）検査、MRI（磁気共鳴画像）検査などを実施して、治療の方針を決定します。



また、治療に際しては、**放射線療法と手術療法**の2つが中心となります。できるだけ、声帯を中心とした喉頭の機能を残せるように、がんのできた場所や進行度に応じて、治療法が選択されます。

●**放射線療法**…一般に、早期の声門がん・声門上がんに対しては、この治療法が中心となります。通常は30回程度にわけて、身体の外から放射線を当て、がんの細胞をたたきます。治療後も、喉頭はそのままの形をととめるため、自然な声を残すことができます。

●**手術療法**…①喉頭部分切除術と②喉頭全摘出術の2つがあります。①は、早期がんに対して行なわれ、声帯の一部を取り除く方法です。声の質は悪くなりますが、術後も、自分ののどから発声することが出来ます。

一方②は、進行がんに適応される手術で、声帯を含む喉頭をすべて摘出してしまったため、術後は声を出すことができなくなります。しかし、声帯に代わる発声法（**代用音声**・**コラム参照**）もさまざまな開発されており、コミュニケーションを図ることは、十分に可能です。とはいっても、口・鼻と気管の間が途切れてしまうので、首のつけ根に呼吸用の「**気管孔**」という孔を開けなければならなかったり、食べ物の飲みこみに障害がでやすいなど、日常生活への影響は少なくありません。

しかしながら、診断や治療技術の進歩によって、喉頭がん全体の**5年生存率**は、**60〜70%**にのぼるといわれています。さらに1期の早期がんに限れば、放射線療法だけで**90%**以上が治るとされているのです。

あなたの命と、そして声を守るためには何が必要か、もうおわかりでしょう。**タバコを吸っている人は即座に禁煙し、声のかすれやのどの違和感を感じたら、放置せずに、早めに病医院を受診するよう、心がけてください。**



代用音声を使った発声法

喉頭がんの治療で声帯が失われても、さまざまな方法によって、「新たな声」を獲得することが出来ます。

●**食道発声**…空気を食道に飲みこみ、それをゲップをする要領で徐々に吐き出して、音声を出す方法です。この方法を取得するためには、ある程度の期間、訓練が必要になります。

●**電気式人工喉頭**…音源の働きをする振動装置を首に当て、口の中に振動音を誘導して、発声する方法です。人工的な声になりますが、特別な訓練はいりません。

●**気管食道シャント法**…気管と食道をシリコン製の短いチューブでつないで、空気の通り道をつくり出します。発声する時は、気管孔を指でふさいで、肺から多量の空気を食道に送りこみ、食道の粘膜を振動させて、音声を出します。ただし、手術や、定期的なチューブ交換が必要のため、健康保険は適用されますが、費用面での負担が伴います。



材料 (2人分)

プレーンヨーグルト
.....200g
コンデンスミルク
.....大さじ3
キウイフルーツ
.....1個
ミカンか黄桃 (缶詰)
.....100g
コーンフレークス
.....30g

作り方

- 1 ヨーグルトは、キッチンペーパーをのせたザルに入れ2時間ほどおき、水気をきる。
- 2 1をボウルに入れ、コンデンスミルクと混ぜる。
- 3 フルーツは1cm角に切る。
- 4 ガラスの器やグラスを2個用意し、コーンフレークス、2、ミカン、2、キウイフルーツという順に入れる。

ヨーグルトにたっぷり…ビタミンB2

ビタミンB群は、三大栄養素からエネルギーを生成する代表的なビタミンで、B₂はおもに脂質の代謝を助けます。また細胞の再生にも欠かせない栄養素で、不足するとニキビ・口内炎・口角炎など、皮膚や髪、つめなどにトラブルが起こりやすくなります。ビタミンB₂は水溶性で、体内に蓄積することはありませんから、毎日摂取しましょう。おもに動物性の食品に多く含まれますが、食べすぎるとカロリーオーバーになりがちなのでご注意を。牛乳やヨーグルト、納豆にも豊富です。



ヨーグルト
パフエ風

1人あたり 127kcal

料理研究家：天野 山美子

今日の運勢 - 真珠占い -

運気を上げる 幸運の鍵

真珠鑑定 廣 志芳



一月 生まれ とても好調な運気となり、万事に再挑戦の月です。チャンスだと考えてトライすれば、あきらめかけていた事なども成功へ!!

➡ **ブレスレット**

二月 生まれ あなたの苦手な人間関係が、グーンと広がる時です。旧友との会話から思わぬヒントが得られ、停滞していた問題が動き始めます。

➡ **葉書を出す**

三月 生まれ 運勢が大きくダウンしそう。人から誤解を受けたり、信じていた人から裏切られたり、厳しい月に…。冷静な判断で乗り切ること。

➡ **神社で深呼吸**

四月 生まれ 自分では頑張っているのに、周囲の評価は意外に厳しく、つらい月。リーダー格のあなたは、パニックになる可能性が強いの、要注意!

➡ **スニーカー**

五月 生まれ 不安定な運気で、気持ち落ちつきません。何事にも油断がけないうえ、迷い事も多く、ますます行動が鈍ってしまいそうな月です。

➡ **習い事に熱中**

六月 生まれ 充実した運気が続き、パワーいっぱい。明るいあなたは、中心的な存在として周囲から頼られ、行動力が高く評価されそうです。

➡ **メールはまめに**

七月 生まれ 安定した運気の流れです。自分の好きな事に対しては、集中力抜群で取り組みます。リラクスムードで、目標を高くもち、GO!!

➡ **温泉旅行**

八月 生まれ 自分のための行動力が、グンと増してきて、次々とトライしてみたくなりそう。大いにチャレンジです。きっと良い結果が…。

➡ **パソコン**

九月 生まれ 対人関係で、不用意な言葉からトラブルが起こりそう。でも、それ以外は順調に進展する運気なので、パワーアップしてクリアーです!

➡ **映画鑑賞**

十月 生まれ 良くも悪くも、活発なのは金運のようです。思いがけない収入があるとか、予想外の出費とか…。他の事は、願いが叶い発展しそう。

➡ **ゲームでひと息**

十一月 生まれ 派手な振る舞いには注意すること! 少しずつ上昇運に切り替わりますが、目立つことが妬みの対象となりやすい時でもあります。

➡ **サイクリング**

十二月 生まれ 束縛のない自由を好むあなたは、今月は行動すればするほど、妙な方向へ進んでしまいそうです。思いつきの行動は控え、冷静に。

➡ **カメラを片手に**

11. 単鞭(ダンビエン) -ひとむち-

このわざは4月号で行なったものと同じ動きです。前回の姿勢から、流れるように再び同じわざに戻ります。



(前回の最後の姿勢)

①上体を右に回しながら、両手も右に弧を描いていく。



③身体を左に回して、左足を左前方に一步踏み出す。目は左手を見る。



④重心を前に移して左脚を曲げ、右脚は自然に伸ばす(左弓歩)。左手はひるがえして前に向けて押し出す。右手は鉤手のまま身体の斜め後ろに置く。目は左手を見る。



②右手は鉤手(こうしゅ)をつくり、左手は右肩の前におき、手のひらは内側を向く。重心は右脚に移り、左足かかとをそっと持ち上げる。目は右手を見る。



12. 高探馬(ガウタンマー) -高いところで相手をさぐる-

①右脚は前に半歩進み、つま先を着地する。目は左手を見る。



②右足を踏みしめて重心を右足(後ろ)に移す。左足はかかとから徐々に地面を離れ、上体を右に回す。右手は開いて、両手を同時に上に向けてひるがえし、ひじはやや曲げる。目線は横に移す。



③上体は左に回し前方に向ける。左脚は少し前に出してつま先から着地する(左虚歩)。右手は耳のそばより前に向けて押し出す。左手は腰の前に引き寄せ、手のひらを上に向ける。目は右手を見る。



おうちで 太極拳

太極拳の足の動作は、まず関節の力をゆるめ、前進する時はかかとを先に地につけ、後退する時は足の先から地につけ、しっかりと地面を踏むようにします。たいていは、両足に体重がかかることはありません。体重移動をゆるやかに、力を入れず自然に行なえれば、進退も自然になり、足幅も適切になるでしょう。



鼻出血

子どもは鼻から出血をしやすく、その原因はさまざまです。副鼻腔炎や、まれに鼻や上あごの腫瘍、その他による原因で出血する場合がありますが、多くは「鼻ほじり——指で鼻の粘膜を傷つける」ことによって起こります。

【原因】

出血する場所は、左右の鼻の孔の間にある壁（鼻中隔）の前



方で、キーゼルバッハ部位といわれるところです。ここには毛細血管が集中しているため、出血しやすいのです。大人に比べて鼻の粘膜が薄いのも、子どもに多い原因の1つです。

傷がついて治る際に、かさぶたがむず痒くなり、指で再び傷をつけることもあります。また、傷が完治していないと、軽い刺激でも傷が破れやすくなるので、「鼻血はくせになる」という言われ方をします。

指などの刺激以外に、例えば花粉などによる粘膜の炎症が原因の場合もあります。入浴時に、血圧が上がり、何もしていないのに出血するケースもあります。また、転んで鼻を打ちつけるような、外部から衝撃を受けた時にもよく起こります。

【処置】

鼻血が認められたら、顔は立てたまま、やや下向きに傾けます。鼻血がのどに流れないように

にするためです。身体は横たえません。

親指と人差し指で鼻中隔をはさんでつまみ、出血している部分を圧迫します。ティッシュなどの詰めものは、鼻を傷つける場合もあり、すぐには入れないほうがよいでしょう。3、4分はこの状態を続け、さらに冷たいタオルなどで鼻を冷やすと、毛細血管が収縮して血が止まりやすくなります。

15分経っても血が止まらない時は、小児科や耳鼻科を受診しましょう。



ここがポイント

「鼻ほじり」をさせないようにしつけを。出血時の止血の処置も、親子で覚えておきましょう。

熱がある時

お薬こんな時??...

熱を抑える解熱剤は、ほとんどの場合、痛みを鎮める消炎鎮痛薬と同種のもので、最近では、発熱の際に起こる体内のメカニズムについて、一般の方もよく知るところとなり、「熱を下げるのが必ずしも人体にとって有用でない場合が多い」という観点から、解熱剤の使用を控える傾向が見られます。

アセトアミノフェン系の薬は、皮膚の血管を広げて熱を放散させる作用をもち、解熱の効果は緩やかです。ただし副作用が少

ないため、現在は主流になっています。

一方、昔は「かぜくすり」の代名詞であったアスピリン系の薬や、サリチルアミド、シクロフェナクナトリウム、メフェナム酸が配合された薬などを、まとめて「非ステロイド抗炎症薬」とよびます。これらの薬剤は、おおむね効果が高いのですが、血管の細胞を修復する酵素の働きを抑制してしまうため、インフルエンザなどで脳症を発症した場合に、重症化する危険性が

報告されています。そのため、インフルエンザにかかった時には、小児への投与を禁止するように規定されています。

市販薬では、アセトアミノフェン系の薬のほかに、イブプロフェンを配合した薬が多く販売されています。イブプロフェンも非ステロイド抗炎症薬に属しており、前記の脳症悪化のリスクに対する注意が必要です。とくに小児に使用する場合には、よく注意書きを読んで、十分に気をつけてください。



みんなの介護百科



疥癬^{かいせん}にご注意を

疥癬^{かいせん}は、ヒゼンダニ^{ひぜんだに}というたいへん小さなダニが、人の皮膚の表面（角質層^{かくしつそう}）に寄生して起こる感染症で、寝ていられないほどの強いかゆみを伴います。一般にダニは、高温多湿の環境を好みますので、これからの時期は、とくに注意が必要です。

疥癬には、症状の程度や感染経路の違いによって、次の2つの種類があります。

●**通常疥癬**：首から下の広い範囲に、かゆみの強い赤い小さなブツブツができます。また、わきの下や陰部に、赤褐色のしこりができることもあります。入浴後や、夜ふとんに入ってからなど、身体が温まるとかゆみが増すのが特徴です。おもに、長時間、肌と肌が接触することによって感染しますが、まれに、患者さんが使用した寝具や衣類をそのまま使ってしまうこともあります。

●**角化型疥癬^{かくかたけい}**：いわば重症型の疥癬で、全身が真っ赤になって粉をふいたようになり、手足の皮膚は灰色に厚く重なり、ザラザラ、ポロポロの状態になります。肌の接触以外にも、はがれ落ちた角質（あか）からうつるなど、感染力は非常に強くなります。このタイプは、寝たきりなどで、免疫力が低下している人に限ってみられます。

疥癬は、早めにきちんと治療すれば、怖い病気ではありません。ただし、見た目が湿疹や皮膚炎と似ているため、自己判断で市販の薬を使用し、かえって悪化させてしまうケースも多いのです。下図に示したような皮膚の異常が見られ

たら、必ず**皮膚科の専門医を受診**して、医師の指示どおりに適切なケアを行なうようにしてください。

また近年では、多くのお年寄りが集まる高齢者施設で、感染が広がるケースが指摘されています。もちろん、施設では十分な対策が講じられていますが、疥癬は潜伏期間が1か月程度と長いので、病気を発見しづらいこともあり、集団感染につながってしまう場合があります。

しかしながら、通常疥癬であれば、それほど感染力は強くなく、よく効く飲み薬や塗り薬もあります。あまり神経質にならず、正しい知識をもって、お年寄りに接することが大切だといえます。

疥癬の治療中は、とくに下図の

疥癬の症状と対処法

こんな症状にはご注意！

- ① 皮膚の異常
- ② 首から下の身体全体に、小さな赤いブツブツができる。
- ③ 手のひらや指のまたの部分に、細長い線状のふくらみ（疥癬トンネル）ができる。
- ④ 陰部やわきの下などに、赤褐色のあざき大のしこりができる。
- ⑤ 全身が粉をふいたようになり、手足は、灰色のかさぶた状の角質が、重なり合うようにつく。（角化型疥癬）
- ⑥ 夜にかゆみが強くなる
- ⑦ 家族や同居人が同じ症状になる



治療中はこんな対処法を

- ① シーツや下着、寝間着は、毎日、入浴後に交換する。
- ② 部屋はこまめに掃除機をかけ、換気を心がける。
- ③ 天日干しや乾燥機を利用して、なるべくふとんの湿気を取り除くようにする。
- ④ 患者さんは最後に入浴してもらい、タオルや足ふきマットは、家族で共用しない。
- ⑤ お世話をした後、手指を石けんでよく洗い、流水で流す。



ような点に注意を払い、日常のお世話をするようにしましょう。また、ショートステイなどで施設を利用する場合には、病気に

※ヒゼンダニが卵を産むために、皮膚に横穴を掘ってもぐりこんだ跡

血圧が高い人の

減塩も取れメモ

血圧コントロールのためには「減塩」は不可欠ですが、突然、味つけが単なる「薄味」になったのでは、おいしい食事とはいきません。そうすると長くは続かず、続かなければ減塩の効果もありません。

そこで今回は、塩味に代わる味つけや、血圧を下げる栄養素を探り入れて、味気なさを補う工夫を紹介いたします。ぜひ今日から、無理のない減塩生活を続けてください。

身近なところを見直す

血圧が高い人は、1日の食塩摂取量を6gにしなければ、降圧効果は得られないといわれています。日本人の平均的な食塩摂取量は12g程度ですから、単純に考えても、現状の半分の量に減らすこととなります。

しかし、この塩分量では、どうしても味気なさを否めません。減塩は続けなければ意味がないので、いきなり塩分を半分にしようと思わず、少しずつ薄味に慣れることを考えるようにしましょう。

まず、家庭にある調味料は減塩のものに替え、市販のだしの素は、食

塩が含まれていないものを選んでください。

佃煮や梅干し、漬物などの常備食は、今までより出番を減らします。簡単な副菜がほしい時は、浅漬け、即席漬けがよいでしょう。

かまぼこや薩摩揚げなどの練り製品、ハムやベーコンなどの加工食品も、塩辛くはないのですが、塩分が多く含まれています。肉はできるだけ生肉を使い、魚も、干物よりは生を選ぶようにしたいものです。

塩分の代わりの味つけ

煮物、汁物に使うだし汁は、濃いめに作り、だしのうま味で薄味を補いましょう。みそ汁は、具だくさんにすれば、さらに減塩できます。

焼き物・揚げ物には、レモンやすだちの果汁をかけるとよく合います。柑橘類だけでなく、酢、香辛料、

香味野菜などは、酸味や香りがアクセントになり、味気ないものになりがちなので、一味違えてきます。

酢は、塩味を引き立てる効果があり、またそれ自体が血圧を下げる働きがあるので、いろいろな料理で活用してください。

おすすめ食材

高血圧の人に減塩が必要なのは、食塩に含まれるナトリウムが、血圧を上げるからです。

カリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄するので、血圧の上昇を抑えます。また食物繊維も、ナトリウムを吸着して体外に排泄する働きがあります。さらに、カルシウム、マグネシウム、ビタミン類も、血圧コントロールに必要な栄養素です。

これらが豊富な食材は、野菜・キノコ・海藻類です。イモ類や果物類

にも豊富ですが、食べすぎるとカロリーオーバーしやすいので注意が必要です。

また、穀類は精製していないほうが、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。時には、白米を玄米や雑穀にしたり、パンを小麦胚芽・ライ麦・全粒粉パンに替えてみることをおすすめします。

まずは第一歩を

始めは基本の、しょうゆやソースは「かけるよりつける」、ラーメンやそばなどのつゆは飲まずに残す、を守ることです。

次は、加工食品（肉加工品、冷凍食品など）を使った時は調味料を控える、といったことを心がけてみましょう。できることから一歩ずつ、減塩を達成してください。

調味料に含まれる塩分量

塩	6g
しょうゆ	2.6g
減塩しょうゆ	1.3g
みそ	1.9g

減塩お助けレシピ

(材料はすべて2人分)

豆腐のソテー あかかチーズ

1人あたり 232kcal 塩分1.2g

大豆に含まれるペプチドは、血圧を下げる働きがあります。かつおぶしやチーズのうま味があるので、からししょうゆは少量でも満足。



①木綿豆腐240gを、水気をきって一口大に切り、かつお節6gをまぶす。しめじ100gを小房に分ける。スライスチーズ2 1/2枚を豆腐の数に合わせて切っておく。

②フライパンに油小さじ2を熱し、①を並べて焼く。

③豆腐がこんがり焼けてきたら、片面にチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。

④③を盛りつけ、好みでからししょうゆ(からし2g、しょうゆ小さじ1)をつける。

あさりと青菜のトマト炒め

1人あたり 52kcal 塩分 1.1g

ミネラル・ビタミン・食物繊維、すべて豊富で低カロリーなトマトは、毎日でも使いたい食材です。あさりのうま味成分タウリンも、高血圧予防効果があります。



①あさり(殻付き)200gを水洗いし、トマト1個を乱切り、チンゲンサイ1株を一口大に切り、にんにく1かけをみじん切りにする。

②フライパンに油小さじ1とにんにくを入れて火にかけ、香りがでたら、あさりと白ワイン大さじ1を加えてふたをする。

③あさりの口が開いたら、チンゲンサイとトマトを加え炒め、しょうゆ小さじ1、塩・こしょう少々で味を調える。

レバーの香味揚げ

1人あたり 205kcal 塩分1.5g

菜味でしっかり味をつければ、減塩してもおいしくなります。油のコクも減塩をカバーしますが、カロリーオーバーには注意しましょう。



①豚レバー150gを牛乳に漬けて臭みを取る。

②しょうが・にんにくのみじん切り大さじ1、赤唐辛子のみじん切り少々と、しょうゆ大さじ2/3、みりん大さじ1/2を合わせる。

③レバーをそぎ切りにし、②に20分ほど漬けておく。

④レバーの水気をきって、片栗粉を薄くまぶし、170℃の揚げ油でカラリと揚げる。

⑤レタスの細切りとプチトマトを添えて盛りつける。

“手ばかり”で簡単減塩

料理のレシピでは、塩や砂糖の量がたいてい、「小さじ1」や「1/2」などと表記されています。こんな時“手ばかり”を覚えておくと便利です。

○親指、人差し指、中指の3本でつまむ＝「ひとつまみ」……小さじ1/4の量です。

○親指と人差し指でつまむ＝「少々」……小さじ1/8の量です。

これを参考に、レシピの塩分を“手ばかり”で減らしてみましょう。「塩小さじ1/2」は3本の指

でつまむ。「塩ひとつまみ」は指2本でつまむ。「塩少々」は2本の指でつまんで半分こぼす、といった具合です。

ただしこの方法は、指の太さやつまみ方でも微妙に量が変わります。本来、高血圧のために塩分制限が必要な人は、調味料をきちんと計量スプーンで計ることが原則、ということは覚えておいてください。

小さじ 1/4



小さじ 1/8



禁煙外来

＜禁煙できる飲み薬ができました！＞

薬品名【チャンピックス】

チャンピックスには、ニコチンはまったく含まれておらず、これまでの禁煙補助薬とは異なります。チャンピックスは、タバコを吸いたいという気持ちを抑えたり、禁煙によるニコチンの離脱症状を軽減します。

◎～・～外来日～・～◎

月	AM 8:30～ 9:00 PM 13:00～ 13:30
火	AM 8:30～ 9:00
水	AM 9:00～ 12:00
木	AM 8:30～ 9:00
金	AM 8:30～ 9:00
土	AM 9:00～ 12:00



無理なくやめられます。

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 **別館**

TEL 098-937-1100 (代)

与勝あやはしクリニック



〒904-2304 沖縄県うるま市与那城屋慶名467-111
TEL: 098-983-0055
FAX: 098-983-0007

○診療科 内科・外科・人工透析

○診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

○月曜～金曜……午前9:00～12:00／午後2:00～6:00

○土 曜……午前9:00～12:00

○休診日……日曜・祝祭日・年末年始

与勝あやはしクリニックは平成10年8月1日に沖縄県中部、与勝半島の先端部に位置する与那城町屋慶名（現うるま市与那城屋慶名）に開院しました。

東海岸の目の前にあり、当クリニックより金武湾が眺望でき、晴れた日には金武町や宜野座村まで見渡すことができ、非常に素晴らしい景色が眺望できます。

診療科目として、内科、外科、人工透析があります。外来患者数は、1日平均76名で、入院施設も19床完備しています、入院平均患者数は16名です。

介護部門では、通所介護、通所リハビリテーション、訪問看護、居宅介護支援事業所があり、一ヶ月平均通所サービス事業ではのべ600名超の利用者があり、訪問看護は33名の利用があります、居宅介護支援事業所は実績として平均30件から35件程度あります。

通所事業は、今後リハに統一し地域のニーズにあった事業に展開していきます、又、居宅介護支援事業所は一人体制から二人体制にすることにより更に多くの利用者様にサービスを提供できるよう努力していきます。

今後の目標として、通所リハビリテーション利用者の増員、居宅介護支援の登録増、訪問診療、看護の充実、透析患者登録増、特定検診や内視鏡検査等を充実し地域の皆様方に更に貢献していきます、皆でがんばります。



院長 郷 克己



スタッフ一同



通所リハビリ・通所介護



6月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに...

1 火

仏滅

2 水

大安

3 木

赤口

4 金

先勝

5 土

友引

6 日

先負

7 月

仏滅

8 火

大安

9 水

赤口

10 木

先勝

11 金

友引

12 土

大安

13 日

赤口

14 月

先勝

15 火

友引

16 水

先負

17 木

仏滅

18 金

大安

19 土

赤口

20 日

先勝

21 月

友引

22 火

先負

23 水

仏滅

24 木

大安

25 金

赤口

26 土

先勝

27 日

友引

28 月

先負

29 火

仏滅

30 水

大安

金言・迷言



記憶に残る言葉

小学生のころ、友達に習い事に誘われたことが、何度かありました。ところが、それを親に頼んでも却下されました。いま思えば、友達に誘われたという動機が、親の心証を悪くしたのでしょう。

絵もピアノも空手も習えませんでした。代わりに学習塾や算盤、そして詩吟の教室に通わされました。勉強もできず算盤もうまくなれませんでした。人前で直立不動で詠わされる詩吟は、とくに苦手でした。

それでも、何とか今でも吟じられるのが「偶成・朱熹」という漢詩です。偶成は題名で、偶然にできたという意味です。朱熹は作者で、朱子学の創始者、朱子のことです。

少年老い易く 学成り難し

一寸の光陰 軽んず可からず

詩はさらに、
未だ覚めず 池塘春草の夢
階前の梧葉 已に秋声

と続きます。

人は年をとりやすいもので、学問は成就しにくい。だから、少しの時間でもおろそかにしてはいけな。池の堤の春の草が夢をみているうちに、庭先の青桐の葉には、いつのまにか秋風がしのび寄っている。

「月日の経つのは早い」と、先生に詩の意味も教えてもらったはずですが、自身が還暦を迎える年になり、まさにこの詩の言わんとすることが、身にしみてくるこの頃なのです。

QUIZ
PUZZLE

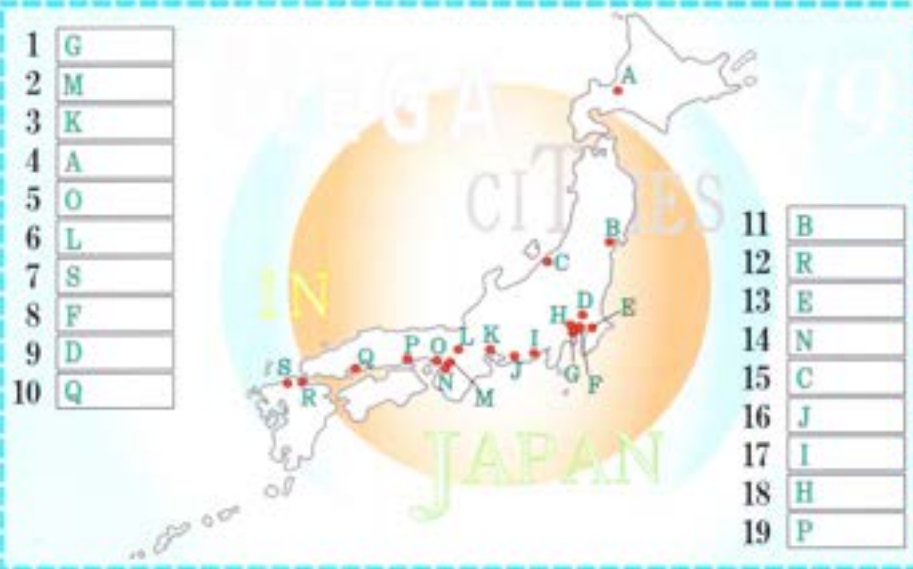
健康

HOW

HOW



今年4月に、日本の政令指定都市は19都市となりました。人口の多い順に並べ替えると、このようになります。地図を見て、都市名を全部埋めてみましょう。



答えは13ページの下へ