

がじまる

正しい理解と改善のための
アレルギー・小百科

2018
7
JULY



なんとなく気になってきた...
むくみを解消したい!

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

徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000

与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055

よみたんクリニック ☎(098)958-5775

徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661

宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100

ソフィア・メディカルサポートクリニック ☎(098)939-2266

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

子宮筋腫・放射線外来のご案内

～愛は子宮を救う～

■子宮筋腫でお悩みの方へ■



当院では子宮筋腫に対しての全摘術は施行しておらず、**切らずに治す子宮動脈塞栓術**を施行しております。

これまでに45例に施行し、手技的には全例で成功しており、治療後は90%以上の患者さんから症状の改善と治療に対する高い満足度を得ております。

放射線科部長 具志堅 益一

当院では水曜夕方5:00～7:00 子宮筋腫・放射線外来を行なっております
中部徳洲会病院 098-937-1110

なべちゃんのダイエット外来へ GO!

当クリニックでは「生活習慣病」の予防に積極的に取り組んでおり、生活習慣病外来を開設、特に肥満対策を中心に生活指導・治療を行っております。忙しくて運動ができない、膝や腰の痛みで運動ができない、お付き合いでどうし

ても飲む機会が多い…など、ダイエットをあきらめがちな方こそ効果があります。私が全面的にバックアップしますので、これを機会にダイエットに挑戦してみたいはいかがでしょうか？

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	AM9:00～12:00	長田	鈴木	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	PM2:00～6:00	長田	鈴木	渡辺	渡辺	琉大	
小児科	AM9:00～12:00	長田	鈴木	渡辺	渡辺	渡辺	渡辺
	PM2:00～6:00	長田	鈴木	渡辺	渡辺		

※渡辺院長の外来は予約制となっておりますが、急患の方は随時受付しております。



医療法人沖縄徳洲会 **こくらクリニック**

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵3-8-28 TEL098-855-1020 FAX098-855-1021



毎月第1・第3土曜 午後2時から

「なべちゃんのレキオでダイエット！」

80.6MHz
FMレキオ

当クリニック渡辺信幸院長が、ユニークなダイエット法をリスナーの皆様へ伝授いたします！

FMLレキオホームページからも生放送中！

よみたんクリニック



〒904-0324 沖縄県読谷村長浜1774番地

TEL: 098-958-5775

FAX: 098-958-5593

○診療科 内科・外科・小児科・泌尿器科・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

○通所介護・通所リハビリ



院長 山本由和



スタッフ

当クリニックは、那覇空港から58号線を北上し、巨大な嘉手納基地を通り過ぎると読谷村にやってきます、その先端部にある長浜という集落に、平成11年1月に開院いたしました。

よみたんクリニックからの眺望は素晴らしく、晴れた日には北に本部半島、南に慶良間列島が一望できます。

診療科目は、人工透析、内科、外科、小児科、泌尿器科があり、人工透析を中心に地域のニーズに応えられるような診療所づく

りを目指しています。

透析施設は20床設置し、アメニティーを豊かに家族的な雰囲気作りを心がけており、透析条件や患者様の状態を解析し、そのデータを基に患者様に現在の身体の状況を理解してもらい、患者様の希望等をよく聞いて、元気に快適な透析生活を送れるようにスタッフ一同頑張っています。透析患者様の送迎も行なっています。

通所リハビリ、通所介護、訪問看護等のサービスも行なっており、地域医療・福祉・健康の維持・充実を目指し、全力投球する覚悟で御座います。



透析施設



通所介護



美しい眺望

本格的な夏がやってきます。世界で有数な高温多湿の季節をもつ日本では、人間生活の基本となる「衣・食・住」について、いかに夏を快適に過ごすか、古来さまざまな考えられてきました。そんな日本の風土に合った「衣」について、この夏、ちょっと見直してみませんか。

古代の日本では、人々の衣服の素材は、ほとんどが「麻」でした。大陸から早くに「絹」が伝わっていましたが、大変貴重で大量生産は問題外。「木綿」の伝来は平安期（大衆への広がり）は室町期といわれています。で、少なくとも平安初期までの一般庶民は、麻から繊維を撈り、衣服にしていたのです。麻には、大麻（クワ科の一年草）、苧麻（イラクサ科の多年草）、亜麻（亜麻科の一年草）などの種類があり、全国各地で自生していました。

麻の特徴は、いうまでもなく通気性に富んでいることです。吸湿の面では木綿にはかないませんが、日本のジメジメとした夏には、大変適した素材です。そのため日本では、夏場の衣服の生地には麻が好まれて、和服の世界では木綿よりも麻の格が高く、「薄物」と呼ばれて独自の地位が確立されています。

近代になって洋服が着用されるようになって

も、盛夏には、リネン生地（亜麻の生地）を多くの人々が好んで着ていたものです。しかし、麻は肌触りがあまり滑らかではないため、より柔らかく加工しやすい木綿が大流行。そしてウール、さらにはさまざまに化学繊維で洋服が作られて、大量生産によって広まり、現在にいたっています。

さて、なんといっても夏は、天然素材が一番です。木綿のTシャツが、やはり気軽に快適だという方は多いでしょう。ザックリと着るフオークロア調のシャツやアロハシャツなども、夏の定番として人気があるだけに素敵ですね。最近では沖縄の「かりゆしウェア」も人気が高いそうです。が、今年の夏は、思いきって麻の和装にチャレンジしてみたいかがてしよう。

夏の和装は、木綿の浴衣が一般的です。

麻の着物は高級で、着る機会も限られています。また、「綿十麻」を素材にした浴衣が、お勧めです。麻100%の着物よりもかなり割安になり、またゴワゴワした風合いも、より柔らかくなります。通気性も落ちず、逆に吸湿性は上がりますので、快適さは申し分なし。男性は、甚平なども涼しげでおしゃれですよ。

麻の涼



正しい理解と改善のための

アレルギー・小百科

アトピー性皮膚炎、花粉症、気管支喘息……、おなじみこれらの病気は、

アレルギーを原因として発症します。予備群を含めると、今や国民の3人に1人は、何らかのアレルギーをもっているといわれ、これらアレルギー疾患の患者さんは、ますます増えているのです。もはや「国民病」ともいえるアレルギー、今回は、その基礎知識を特集します。

アレルギーが起こる仕組み

Tリンパ球がアレルギーを察知、
Bリンパ球に指令をだす



Bリンパ球はIgE抗体を作る



IgE抗体はマスト細胞と結合



再び侵入したアレルギーをIgE抗体がとらえると、マスト細胞が化学物質を放出する



アレルギイはなぜ起こる？

私たち人間の身体には、外部から侵入してくる細菌やウイルスなどの異物（抗原）から身を守るために、免疫というシステムが備わっています。免疫は、一度体内に入ってきた抗原に対して、それを撃退するための物質（抗体）を作り、再度侵入してきた時には、即座に抗原を排除しようとする仕組みです。

ところが、本来有害ではない物質（例えば食物や花粉など）に対しても、免疫システムが過剰に働いてしまい、逆に、身体にとってマイナスの反応を引き起こすことがあります。これがアレルギー反応です。アレルギーはいわば、免

疫システムの「誤作動」によって起こるのです。では、アレルギーは、身体の中でどのようなことが起こるのでしょうか。

抗原のなかでも、とくにアレルギーの原因となるものを、アレルギーといいます。

アレルギーが体内に侵入すると、免疫システムを担うTリンパ球がそれを察知し、敵かどうかを見極めます。実は、アレルギーを起こす最大のつまずきはここにあって、Tリンパ球が、身体に害のないものを誤って敵と判断し、間違った攻撃指令をだしてしまうのです。

指令を受けたBリンパ球は、アレルギーに対抗するためにIgE抗体を作ります。この抗体は、皮膚や鼻、気管支などの粘膜にあるマスト（肥満）細胞と結合して、防御態勢を整えます。

次に同じアレルギーが侵入した時には、Ig抗体がこれをキャッチし、マスト細胞からは、かゆみの原因となるヒスタミンや、ロイコトリエンといった化学物質が放出されます。これらの物質によって周囲の粘膜や血管に炎症が起こり、アレルギーが発生するのです(3ページ図1)。

また、よく「アレルギー体質」といいますが、それは、このIg抗体が作られやすい体質のことを指します。こうした体質に加えて、食べ物や住居などの環境的な要素が、アレルギーの発症には深く関わっています。アレルギー体質は親から子へと遺伝しやすいのですが、すべての人がアレルギーを発症するわけではありません。

おもなアレルギーとアレルギー症状

アレルギーの原因となるアレルギーは、私たちの身の周りであって、自然に食べたり触れたりしている、ごくありふれたものばかりです。しかもアレルギーは、人によってさまざまに存在し、また、1人の人が複数のアレルギーをもつこともあります。そのアレルギーには、大まかに分けて、次の4つの種類があります。

- ① 吸入性アレルギー
- ② 食物性アレルギー
- ③ 薬物性アレルギー
- ④ 接触性アレルギー

具体的な物質については、図2に示しましたが、なかでも吸入性のハウスダスト(ほこり、ダニなど)や花粉は、多くの人が悩まされるアレルギーです。また、食物性のうち、赤字で表示したものを3大アレルギーと呼び、とくに消化機能が未発達な乳幼児や児童が、アレルギー反応を起こしやすい食物です。

一方、アレルギーの症状も、5ページ図3のように、かゆみ、湿疹、くしゃみ、鼻水、せきなど多種多様で、たいていはアレルギーが侵入してきた部位で起こります。そして、アレルギー反応が強い場合には、アレルギー疾患を招くことになるのです。ことに次に挙げた病気は、

3大アレルギー疾患といわれ、年齢を問わず、多くの患者さんが悩まされています。

● **アトピー性皮膚炎**：皮膚に強いかゆみを伴う発疹が現われ、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、慢性的に続きます。かゆくてかいてしまうため、ますます皮膚が傷つけられ、過敏になったり乾燥したりという悪循環が起こり、それが治りにくい大きな原因となっています。年齢とともに、症状が現われる部位が少しずつ変わり、乳児期は顔を中心に、幼児期は手足、思春期・成人期には全身のさまざまな部位へと、移動していきます。かつては乳幼児に特有の病気といわれていましたが、患者さんの3分の1程度は成人まで続き、一度治ってから再発するケースも見受けられます。

● **気管支喘息**：喘息は、細菌感染などが原因でも起こりますが、全体の70〜80%は、アレルギーが関与する喘息(アトピー性喘息)だといわれています。アレルギーの侵入によって気管に炎症が起こり、突然気道が狭くなって、呼吸困難におちいつてしまう病気です。息を吐く時にゼイゼイ、ヒューヒューという音(喘鳴)を伴い、苦しげな呼吸をしたり、慢性的なせきがでるのが特徴です。つねに気道が過敏な状態にあるた

おもなアレルギー

吸入性アレルギー

ハウスダスト(ダニの死骸やフン)、カビ、花粉、ペットの毛、タバコの煙など



食物性アレルギー

卵、牛乳、大豆、小麦(粉)、米、ピーナッツ、そば、エビ、カニ、イカ、サバ、牛肉、豚肉、鶏肉、りんご、キウイフルーツなど



薬物性アレルギー

鎮痛解熱剤、抗生物質、ホルモン剤など

接触性アレルギー

衣服、化粧品、石けん、塗料、金属など

図2

さまざまなアレルギー症状



め、疲労やストレスなどがきっかけとなったり、天候の変化や激しい運動なども、発作が起こる原因となります。

●アレルギー性鼻炎：ダニ、ほこりといったハウスダストや、カビなどを吸いこむことで、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりが起こります。おなじみの花粉症は、スギやヒノキの花粉がアレルギーですが、飛散時期にだけ症状が現われるので、季節性アレルギー性鼻炎とよばれています。鼻の症状との関連から、頭痛を訴えたり、イライラして集中力が低下したり、無気力になったりするケースも多くみられます。

アレルギー対策はこれだ！

アレルギー対策の基本は、できるだけアレルギーに接触しないようにすることです。そのための第一歩として、病医院で検査を受け、まず自分のアレルギーが何かを知っておきましょう。

検査には、血液中のIgE抗体を調べる方法と、実際にアレルギーを皮膚に接触させて反応を見る方法の、2つがあります。皮膚に異常が起きたら皮膚科、鼻の症状がでたら耳鼻科、また子どもの場合には小児科など、それぞれの診療科で検査を受けることができます。

アレルギーが特定できたら、日常生活のなかで、アレルギーを遠ざける工夫をします。とくにハウスダストは、アレルギー反応を起こす人が多いので、図4のような点に留意して、家の中を清潔に保ちましょう。

食物アレルギーの場合は、アレルギーとなる食物を食べない除去食療法が必要なこともあります。除去する範囲は必要最低限にとどめることが大切です。とくに子どもの場合は発育に影響を及ぼしますので、医師の指導の元、他の食品で栄養を補ったり、代替食品を利用するなど、十分に気を配ってください。

ハウスダスト(ダニ)対策のポイント

- じゅうたん、たたみ、布製のソファなどは、毎日丁寧に掃除機をかけます。必ず窓を開け、排気口を外に向けて使いましょう。雑巾が使える場所は、仕上げに拭き掃除を。
- 布団や毛布も要注意。ダニは熱に弱いので、こまめに天日干しをし、取りこんだ後は、掃除機をかけましょう。
- カーテンの洗濯、エアコンのフィルター掃除も、定期的に行なうようにします。
- 天気の良い日は窓を開け、室内の換気を。
- 猫や犬など、毛が落ちるペットは、室内で飼うのをやめましょう。
- 空気清浄器の利用も、効果的です。



症状が激しい場合には、薬を用いた治療が必要です。おもにアレルギー反応を抑える抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬、炎症を鎮めるステロイド薬などが処方されます。ステロイド薬は、確かに副作用の問題はあるものの、正しい使い方すれば、たいへん効果的な薬です。くれぐれも医師の指示に従って、適切に使うようにしてください。

また、日頃の生活習慣を見直し、いつも体調を整えておく心構えも大切です。規則正しい生活と十分な睡眠、適度な運動、上手なストレスの解消。こうした生活態度は、自身の免疫力を高め、アレルギーの予防・軽減につながることがわかっています。

図4 ※ただし花粉症の人は、花粉の飛散時期には、天日干しや換気は控えてください。

材料 (2人分)

ひじき(乾)……15g
牛ひき肉……80g
パプリカ(赤か黄)
……1/2個
サラダ油
……小さじ1~2

A

オイスターソース
…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
酒…大さじ2
塩・こしょう……少々

作り方

- 1 ひじきはさっと洗い、たっぷりのお水に浸してもどし、水気をきって食べやすく切る。
- 2 パプリカは種を取り、縦2つに切り、横2~3mm幅に切る。
- 3 鍋に油を熱して、中火で牛ひき肉を炒める。色が変わったなら、ひじきを加え炒める。
- 4 Aを加え2分ほど煮て、パプリカを加えさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。

ひじきと パプリカの 炒め煮

1人あたり 153kcal



料理研究家・大野 山美子

ひじきにたっぷり…鉄

体内の鉄分の70%は、赤血球に含まれるヘモグロビンのなかに存在しています。ヘモグロビンの成分となった鉄分は酸素と結合し、血流によって身体中に酸素を運ぶ役目を担っています。鉄分は体内でリサイクルされているので、通常は1日1mgの補充で足りる。これはバランスよく食事をとっていただければ補充できる量です。ただし閉経前の女性は、排出される量も多いので、ダイエットなどで不足にならないよう注意しましょう。

今月の運勢 - 真珠占い -

運気を上げる 幸運の鍵

真珠霊感 藤 志芳



一月 生まれ 各方面にライバルが出現し、思いがけなくイライラが生じたりトラブルが起りそう。道を外れず、前向きに明るくすること。

お香を焚く

二月 生まれ すべての絆がいつそう深まる時。積極的になることです。自信がもてる、何かをつかむなど、喜びに通じることが多く、安定しています。

部屋に植物を

三月 生まれ 多くの人との出会いがある、スタートの月です。価値観が異なる人から学ぶことも多いはず。頑固さはいったん捨てましょう。

レストラン

四月 生まれ 浮き沈みの激しい時です。何事も先に立たず、周囲のリズムに合わせる努力をしてみてください。ねたみや陰口が気になるかも。

クラシック音楽

五月 生まれ 面倒な問題がでてきそう。でも、いつものあなたのように、どっしり構えていれば大丈夫。嫌がらせなどにも平然とした態度で。

本で旅行気分

六月 生まれ 迷いなどが多くなり、スランプの運気に入ります。精神的に不安定になりそうですが、あなたらしく明るくさっぱりとした言動が吉。

歌三昧の時間

七月 生まれ 人の上に立つ機会が何かと増えそう。充実した運気の流れが続いているため、難題があっても良い方向へ“転換”していくはず!

予定表

八月 生まれ 熱しやすく冷めやすい月となります。安定した運勢のリズムに乗って、最大限に活躍することです。大きなことに挑戦も可能!

料理

九月 生まれ 軽はずみな言動が誤解を招いたり、信頼関係にひびが入ったりしそうな月。でも“落ち着き”を取り戻せば一挙に好転します!

読書

十月 生まれ 雑用に使われて自分の時間をもてず、ストレスがたまりそう。あなたらしくないイライラも多くなりそうです。冷静に!

ショッピング

十一月 生まれ 心に大きな負担がかかることが起こっても、強運がすべてをクリアしてくれそう。年輩者との会話で、さらに良い変化が。

口コミ情報

十二月 生まれ 不安や悩みから少しずつ解放されて、自信を取り戻せそう。あなたらしく“良い格好しい!!”ていくことです。

高速道路

13. 右蹬脚（ヨウドンジャオ）－右足で蹴る－

おうちで

太極拳



(前回の最後の姿勢)



①左手は右手の手首の上を[↑]通って両手を交差させる。左脚をやや持ち上げて寄せる。目は左手を見る。



②左足を左前方へ踏みだす。左手は手のひらをひるがえし、両手を同時に両側に向けて開く。



③重心を前に移し、右脚は自然に伸ばし左弓歩とする。両手は左右対称に弧を描きながら開く。目は右前方を見る。



④右脚は左脚の内側に寄せ、つま先を地につける。両手は腹の前で交差させ、手のひらは両手とも内側に向ける。目は前方を見る。



⑤右脚はひざを曲げて持ち上げ、両手は回転しながら胸の前に上げる。この時、右手は外側にして手のひらは内側を向く。

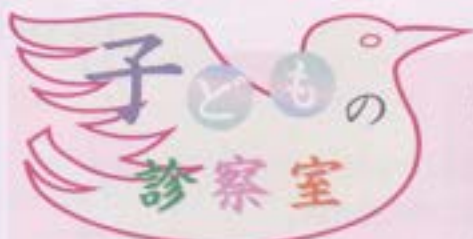


⑥右足つま先をそらせ、かかとを右前方に蹴りだす。両手はゆっくりと右前、左後ろに弧を描いて開き、手のひらは斜め外側に向ける。右腕と右脚は上下相対させる。目は右手を見る。

今回のわざにある蹴り上げる動作は、ゆっくりと行ない、身体の平衡と安定を保ちましょう。足を無理に高く上げようとせず、蹴り出す時はかまずリラックス状態にすることがポイントです。また、脚はひざを曲げ、上げてから伸ばします。ひざを伸ばしたまま上げないでください。

図の中の矢印は、前の動作から次の動作への経過を表わし、実線は右手右足、点線は左手左足の動作を示しています。

NPO法人 太極拳友好協会 指導：木下 貴和子



揺さぶられっ子症候群

「揺さぶられっ子症候群」は、首がすわっていない状態で強く揺る、叩いたりぶついたりして頭に衝撃を与える、などによって発生する、元来は虐待を受けた乳幼児にみられる障害をさしたものです。

1970年代にアメリカで報告され、以降注目されたもので、「外傷性脳障害」にあたります。

【原因】

当初は、乳幼児への虐待が取りざたされて注目を集めていましたが、本来かわいがる目的の

振り回しすぎ 壊れている？



重大な衝撃は禁物

「高い高い」での揺さぶりや、ロッキングチェアなどでの「揺らし・回し」なども原因となることが判明し、子どものあやし方には気をつけなければならない、と指摘されています。

首がすわらず、頭蓋骨が固まっていない乳幼児は、揺さぶりや衝撃により、頭蓋骨骨折や脳の組織の損傷、頭蓋内での出血、眼底出血などを起こしやすいのです。

2歳以下の乳幼児、とくに生後半年くらいが、一番多くみられます。3、4歳になると頭部の骨の形成が安定し、発生は少なくなります。

【症状と治療】

脳の障害による症状としては、嘔吐、発熱、けいれん、呼吸障害、意識障害などがあります。損傷や出血の程度により、症状の出かたや出るまでの期間はまちまちなので、これといった見分け方はありません。

少しでも疑わしいと思った時は、すぐに小児科を受診し、また緊急の場合は救急車を呼びましょう。CTなどによる診断ののち、外科的手術を含めて症状に応じた治療が行なわれます。

【予防】

神経質になりすぎるのも問題ですが、あやしている際に落としたりぶついたりしない、ジェットコースターなどには乗せない、チャイルドシートの徹底など、急激な振動や衝撃を与えないよう注意してください。とくに2歳以下の乳幼児に対しての激しい遊びは、脳への危険が伴うという理解が必要です。

ここポイント

家族でかわいがる際、その行為は乳幼児にとって荒々しいものでないか、常に意識してください。

禁煙する時

禁煙する際の薬（禁煙補助薬）には、2種類あります。1つは、薬からニコチンを体内に摂取することでタバコの依存症を緩和し、次第に喫煙の本数を減らして、最終的には禁煙させるものです。これには、パッチ（身体に貼るシール）とガムとがあります。喫煙量によって当初の使用量が決まり、禁煙しながら次第に薬の量も減らしていきます。

もう1つは、現在注目を浴びている「バレニクリン酒石酸塩（商品名＝チャンピックス）」と

いう、医師の処方による飲み薬です。

ニコチン依存症の人は、神経細胞に存在するニコチン受容体がニコチンと結合すると、ドパミンという物質が放出され、これにより快感を得ています。チャンピックスには、ニコチンに代わってニコチン受容体に結合する成分があり、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感が軽減されます。

つまり、ニコチンに先んじてニコチン受容体を占有してしま

うので、喫煙した場合にタバコの満足感が得られにくくなるのです。タバコをおいしく感じさせないようにし、依存症からの早期の脱却を助ける仕組みです。飲み薬という便利さも手伝って、使う人が増加しています。

2種類とも、処方を受ければ保険の適用が可能です。ただし使用（服用）に伴って副作用が生じる場合もあり、また使用方法や方法なども決められています。禁煙外来で禁煙指導を受けながら利用するのが、効果的です。



お薬 こんな時??...

尿失禁を理解する



トイレが近くなったり、ちょっとしたことで尿がもれてしまったり(尿失禁)と、排泄のトラブルは、ある程度年をとれば、避けられないものです。とはいっても、大変デリケートな問題だけに、1人で悩んでいるお年寄りも多いのではないのでしょうか。

なかでも尿失禁は、恥ずかしさや、「いつまた」という不安感も手伝って、外出嫌いになったり、人づきあいがおっくうになるなど、日常生活に大きな影響を及ぼします。また、病気が原因で起こっている場合もありますので、年のせいだと片づけずに、ぜひかかりつけ医に相談してみましょう。

まず、高齢者の尿失禁には、次の4つのタイプがあります。

① **腹圧性尿失禁**…荷物を持ち上げたり、せきやくしゃみをした時など、お腹に力が入るともれてしまうタイプです。中高年女性に多く、老化や出産などが原因で、骨盤の底にある筋肉の働きが弱くなるために起こります。骨盤底筋体操を続けることで、症状の改善を図ることができます(下図参照)。

② **切迫性尿失禁**…尿意を感じても、トイレまで我慢できずにもれてしまうタイプで、膀胱が過敏に反応し(過活動膀胱)、勝手に

排尿してしまう状態です。脳血管障害や膀胱炎などの病気が原因となることもあり、薬で治療することができます。

③ **溢流性尿失禁**…尿がうまく排出できず、膀胱からあふれるようにもれてしまうタイプです。脊髄の障害や前立腺肥大症が原因で起こりますが、腎臓の合併症の危険がありますので、早急な治療が必要です。

④ **機能性尿失禁**…尿を排出する機能には問題がないものの、身体にマヒがあつてトイレまで間に合わない、認知症でトイレの場所がわからないなど、他の心身の障害が原因となるタイプです。お年寄りの生活環境を整えることで、尿失禁の改善も可能です。

お年寄りもご家族も、尿失禁は治らないものとあきらめがちですが、そんなことはありません。お年寄りが精神的な負担を抱えないよう、適切な対処と、下図のような予防対策によって、いっしょに症状の改善に取り組んでいきましょう。

また、最近の失禁用パンツや失禁パッドは、外見上、まったくわからないものほとんどです。お年寄りが、心配せずに外出や旅行などへ出かけられるよう、こうした失禁用品も、上手に使いたいものです。

尿失禁のケア

尿失禁の子防対策

- お年寄りの部屋は、できるだけトイレの近くにし、移動しやすいよう、手すりなどを設置する。
- 排泄の際に脱ぎやすいような、衣類や下着を着用する。
- お年寄りの排泄パターンを把握し、時間を見計らってトイレに誘導する。
- 日中に水分を充分摂り、夕方以降は控え目に。
- 夜間は、ポータブルトイレや失禁パッドを上手に利用するとよい。
- 冷房の効き過ぎで、下半身が冷えてしまわないように注意する。



骨盤底筋体操

- ① あお向けに寝て、足を肩幅くらいに開き、軽くひざを立てる。
 - ② 身体の力を抜いて、肛門や尿道の辺りをキュッと締める。
 - ③ そのままゆっくり5つ数えたら、力をゆるめる。
 - ④ これを10回続け、毎日、できるだけ繰り返す。
- ※ 同じ要領で、椅子に座った姿勢、立って両手をテーブルについた姿勢、などでも行なう。



※ 骨盤底筋体操は、2~3か月間続けることで効果が現われます。根気強く取り組みましょう。

なんとなく気になってきた...

むくみを解消したい!

むくみとは、「浮腫み」と書き、「浮腫(ふしゅ)」ともいいます。一日中座りっぱなしや立ちっぱなしの仕事をしていて、夕方。脚がパンパンに張り靴がきつくなった。などという、たいていの人が経験する症状です。

むくみを簡単にいうと、体内の水分が、皮下組織などに過剰にたまった状態のことです。体外から摂取した水分は、血液に混ざって全身を巡ります。そして血管の外にしみ出し、全身の細胞にいきわたった後、老廃物などを取りこんで、静脈やリンパ管に戻ります。しかしこの時、静脈内やリンパ管内の流れが悪いと、水分が戻りにくくなり、細胞

組織の間にとどまってしまいます。こうしてむくみが起こるわけです。

一般的な脚などのむくみは、重力の影響などで心臓へ戻る血流やリンパの流れが悪くなるため、身体の下部に水分がたまってしまった状態です。一晩寝ると元に戻る過性のものでしたら、心配はいりません。同様に、朝、顔がむくんでいる場合も、寝ている間に水分が身体の上部に集まってしまったために起こるものです。活動している間に水分が分散するので、昼間にはむくみは消えます。

しかしなかには、病気によって現われるむくみもあります。腎臓病(腎不全)、急性糸

球体腎炎、ネフローゼ症候群など、心不全、肝硬変、甲状腺機能低下症といった病気には、症状の1つにむくみがあります。もし次のような状態が当てはまったら、内科、もしくはかかりつけ医に相談してください。

- ◆ 脚のむくみが一晩寝ても引かない
 - ◆ まぶたのむくみが数日続いている
 - ◆ 今までみられなかった部分にむくみがみられる
 - ◆ むくみに食欲低下やだるさに伴う
 - ◆ むくみに動悸や息切れが伴う
- もし、太ったのかむくんでいるのかわからない時は、足

むくみ予防策

ビタミン・ミネラルの補給

ビタミンやミネラルは、体内の水分の代謝を助けるので、不足するとむくみやすくなります。そのため過度のダイエットも、むくみの原因になります。



塩分を控える

塩分の摂りすぎは、浸透圧によって細胞間の水分が増えるため、むくみを起こします。インスタント食品、ファストフードを食べることが多い人は、要注意です。

きつい下着や靴の着用を控える

身体を締めつけるものを着用していると、血流が悪くなり水分が循環しにくくなるため、むくみが起きやすくなります。そのため、補正・矯正下着やサイズが小さい衣服は、むくみの原因になることがあります。



運動をする

脚の筋肉は、身体の下部にたまってきた水分を、上へ押し上げる助けをします。そのため、筋肉が少ないと、むくみやすくなります。また運動は、むくみの解消にも有効です。



「夕方になるとむくみが出てくる」「お酒を飲んだ翌朝は顔がむくむ」「立ちっぱなしの仕事、多い人が経験していること」。

むくみはむくみとして、心配のいらぬ生理的なものと、病気が引き起こしているものがあります。一般的に多いのは、心配のいらぬ「過性のむくみ」ですが、病気のサインではないことを確かめておくことも必要です。

日頃の予防・改善策で、タリむくみを解消しましょう。

首の少し上(すねの内側)を、指で20〜30秒間押さえてみましょう。指の跡にへこみができて、すぐに元に戻らなければ、むくみといえます(甲状腺機能低下症などの例外もある)。

病気が原因となっている場合でなければ、むくみ自体に大きな問題はありませぬ。とはいえ、靴がきつくなったり、脚がだるくなったり、女性にとっては見た目も気になり、むくみは憂うつなものです。また、むくみがあるという状態は、血流などの循環がスムーズではないわけですから、むくみを予防、解消することは、健康面でも有意義なことなのです。

予防策としては、**運動・食生活・靴、服の適正サイズ**などに配慮をすること。解消法としては、**足湯・足枕・運動・マッサージ**などがあります。ここでは、むくみ解消に効果的な、マッサージの方法を紹介しましょう。



むくみの場合は跡がすぐに消えない

リンパ浮腫は医療機関で

リンパ浮腫とは、おもにがんなどの手術時に、リンパ節が切除または破壊されるなどしたために、リンパ液の流れが滞って生じるむくみです。多くは、左右の片側の腕や脚が太くなり、痛みはありません。命に関わる病気ではありませんが、QOLを下げるなど、患者さんの精神的苦痛は小さくはありません。

リンパ浮腫は、マッサージや、弾性ストッキングなどの医療器具を使ってむくみを軽減しますが、いずれも、医師など資格をもった専門家がこなす、医療行為となります。必ず、診断や治療は医療機関で受け、セルフケアも、専門家による指導の元で行なってください。

脚のむくみをとるマッサージ

このマッサージは、生理的なむくみの場合の対処法です。病気によるむくみやリンパ浮腫の場合は、行なわないでください。皮膚に炎症がある時や、妊娠中も避けてください。

マッサージの効果的なタイミング

- ・風邪上がり
- ・運動やストレッチをした後



1 まず、足のつけ根のそけい部を、外側から内側に向けてさする。5〜10回



2 つま先からひざにかけて、下から上へマッサージする。足の前側、側面、後ろ側、それぞれ10回程度

マッサージは手のひら全体を使って、両手で包みこむように、強い力を入れずになる。



3 ひざの裏のくぼみに指4本を入れ、もみほぐす。



4 ひざから脚のつけ根にかけて、2と同様にマッサージする。



そけい部やひざの裏にはリンパ節があるため、ここを刺激することでリンパ液の流れを促します

むくみの救世主—小豆のマメ知識

むくみを改善できる食べ物は?…というのと、スイカ、ハトムギなどいろいろありますが、代表的な食べ物が**小豆**です。小豆はビタミン・ミネラル・食物繊維だけでなく、ポリフェノールやサポニンも豊富に含んでいます。この、豊富なサポニンとカリウム(ミネラル)の働きで、小豆には強力な利尿作用があり、むくみを改善するのです。

ただし、砂糖がたっぷり入った「あんこ」になってしまうと、むくみには逆効果です。また小豆

自体も、主成分は糖質なので、食べすぎは肥満の元です。

そこでお勧めするのは、家庭で砂糖を入れずに煮た小豆を、毎日少しずつ食べることです。煮た小豆は、そのまま食べてもよし、小豆ご飯や小豆粥にしてもよし。実は、煮汁にも高い利尿作用があります。一緒に食べるか、小豆茶として飲んでみてください。

煮汁は捨てないで!

小豆と水を火にかけ、あくが出たらすくい取る

やわらかくなるまでコトコト煮る

ゆで小豆は傷みやずいので、冷蔵保存でも1日までです。食べきれなければ小分けにして冷凍に。この時は煮汁は捨てましょう。



医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院

◆ 職業倫理 ◆

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医業の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

倫理原則

- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらなければならない。

※ヘルシンキ宣言 (ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則)

※リスボン宣言 (患者の権利に関する世界医師会宣言)

※ジュネーブ宣言 (医の倫理の国際綱領)



医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院

医療法人 沖縄徳洲会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

◆ 基本理念 ◆

いのち

—— 生命だけは平等だ ——

- ◎ 生命を安心して預けられる病院
- ◎ 健康と生活を守る病院

◆ 基本方針 ◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

◆ 患者様の権利 ◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

がじまる

正しい理解と改善のための

アレルギー・小百科

2010

7

JULY



なんとなく気になっていた...
むくみを解消したい!

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
徳洲会ハンピークリニック ☎(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