

ガジまる

誤解して
いませんか…?

のう しゅ よう
脳腫瘍という病気

2010
8
AUGUST



すいかをたくさん
食べました。

花火がとっても
きれいでした。

その不調、解消しましょう！
自律神経失調症

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

中部徳洲会病院

新任外科部長のご紹介



中部徳洲会病院
外科部長 玉榮 剛
(胆道専門医)



皆様、はじめまして。7月から中部徳洲会病院にお世話になっております、玉榮剛（たまえつよし）と申します。

生まれは東屋慶名、港産です。幼少期は海沿いの自然あふれる中で過ごした後、中学校からは何を考えたのか熊本へ旅立ち、大学からは福岡県で過ごした後、2002年に約29年振りに沖縄に帰り、現在は読谷に居を構えております。

好きな言葉は“いちゃりば、ちょーで一”。診察室、病室などでも出合いを大切にするように心がけております。ですので、かなりの“ゆんたかー”です。外来では少々待ち時間が長くなるかも知れませんが、その時は「またゆんたくしてる」とお許しいただければうれしいのですが……。

よろしく申し上げます。

外来診察日

外科外来	月 曜	—	AM 8:30~PM12:00
	土 曜	—	AM 8:30~PM12:00
胆石外来	水 曜	—	PM14:00~PM16:00

徳洲会新都心クリニック 人工透析センター

関連施設のご紹介



徳洲会新都心クリニック
院長 鈴木 五三男
日本小児科学会専門医

当クリニックの人工透析センターは、平成22年6月よりこくらクリニックと統合し、透析専門医の長田 紀勝先生が赴任、現在、登録患者18名で今までの月・水・金曜日の透析日から火・木・土曜日も稼働し患者様が利用しやすい環境となりました。

仕事をされている方のために月・水・金曜日は、18時開始の「夜間透析」をおこなっております。また、出張や旅行等で沖縄へこられる方のために「臨時（旅行）透析」も積極的に受け入れています。

新都心公園を見下ろす静かな、ゆったりとした空間での透析は、心も体も癒されます。随時、施設見学も行っておりますのでお気軽にご相談下さい。



徳洲会新都心クリニック
副院長 長田 紀勝
日本内科学会認定医
透析学会専門医

◎ 透析日のご案内 ◎

時間帯		月	火	水	木	金	土
午前透析	9:00	●	●	●	●	●	●
午後透析	13:00	●		●		●	
夜間透析	18:00	●		●		●	

※透析送迎（条件あり）や透析食も行ってまいりますので、お問い合わせ下さい。

※最寄りの交通機関

- ・沖縄都市モノレール「おもろまち駅」より徒歩約12分
- ・新都心バス（新都心循環線）市役所新都心 銘苅庁舎前より徒歩1分



〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅2丁目2番1号

TEL 098-860-0755 FAX 098-860-0551

子どものころ、夏休みに海辺にある親せきの家に遊びに行くと、多くの家でテングサを干していました。天日にあたってテングサの香りは独特で、町中にあふれていたこの香りが、「海に来た」と実感させてくれたことを覚えていいます。

海は、生命の源といわれています。その理由の一つとして、海水には、およそ60種類の元素（それ以上物質として分割できない単位）が含まれているそうです。ミネラルという言葉は、この元素を表わしたもののなのです。こうしたさまざまなミネラルを吸収して育った海藻類は、主役とまではいえませんが、食卓には欠かせないことができない、海からの贈り物です。

わかめは、骨を作るカルシウムと、カルシウムが骨に定着するのを補助するビタミンKが豊富で、とくに根や茎の部分に多く含まれています。ほかに、カリウムやカロチンも豊富です。

のりも、わかめと同様カルシウムなどが豊富ですが、とくに多いのがビタミンB群。ひじきやもずく、芽かぶも、マグネシウムや鉄分をはじめミネラルが豊富で、カロリーは低く、ダイエット食として消費が急上昇しています。

また、現在注目を浴びているのは、海藻類がもつネバネバとしたフコイダンという成分（わ

かめ、こんぶ、もずくに多い）。また研究段階ではありますが、血圧を下げる、コレステロール値を下げる、肝機能の改善やアレルギーの抑制効果がある、といわれています。さらにはがん細胞の働きも抑制することが実証されていて、今後さらに注目が集まることでしょう。なにより驚きなのは、この成分は、海藻類以外には存在していないということです。

さて、冒頭のテングサですが、この海藻から寒天が作られることはご存じですか。テングサは、海藻類に豊富に含まれる食物繊維を、2

種類もっていることが特徴です。水溶性の食物繊維（野菜や穀類に多い）と、不溶性の食物繊維（海藻や果物に多い）をともに兼ね備え、腸の働きを活発にし、便の排泄を促すので、便秘の改善に最適の食品なのです。



さいごに記

かいそう
海藻の力

テングサから作られるところてん、夏の風物詩ですね。おもに西日本では、黒蜜糖をかけてデザート感覚で、東日本では、酢じょう油にからしをつけてさっぱりと食べられています。どちらの食べ方も美味しかったです。

脳腫瘍

誤解していませんか……?

という病気

「脳腫瘍」と聞くと、皆さんはどんな病気と思われるでしょうか。

「特殊な病気」？ 「不治の病」？

実は、脳腫瘍は現在、年間10万人当たり約10人が発症しており、発症年齢は、乳幼児から高齢者まで、幅広くみられます。

しかもその発症数は、増加傾向にあります。

しかし、脳腫瘍の5年生存率は徐々に上がっており、発症しても、必ずしも悲観する病気ではなくなってきています。

今月は、誤解されていることが多い脳腫瘍という病気を、

正しい知識で見直してみましよう。

さまざまな種類があります。

脳腫瘍とは、頭蓋骨内にできるさまざまな腫瘍の総称です。

頭蓋骨内には、脳のほかにも、脳をおおう膜（硬膜、クモ膜、軟膜）、血管、脳から出る神経、下垂体などの内分泌器官など、さまざまな組織が収まっています。それらにできる腫瘍は、それぞれの組織によって性質が異なるため、すべて種類分けされています。したがって、頭蓋骨内にできる腫瘍は非常に多くの種類になり、その数は100種類以上にのぼります。発生率が高い腫瘍は、

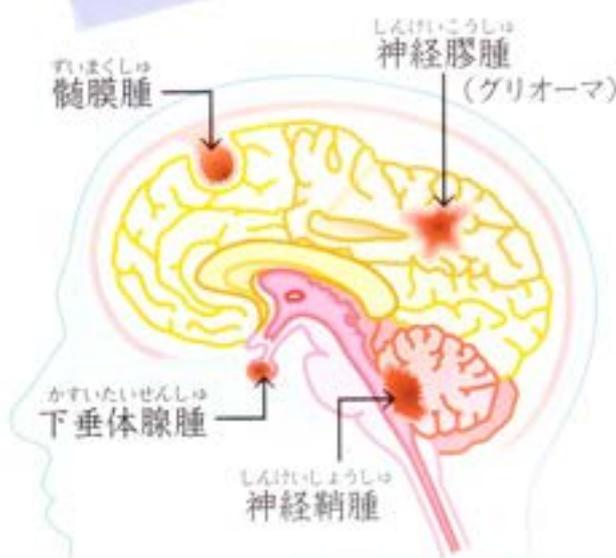


図1 部位による脳腫瘍の種類

そのなかの一部ですが、それでも10種類余りもあります。そのため、これらを総称して脳腫瘍とよんでいるのです。

脳腫瘍には、「原発性脳腫瘍」と「転移性脳腫瘍」があります。原発性脳腫瘍とは、初めから頭蓋骨内に発生する腫瘍で、転移性脳腫瘍は、他の部位のがんが脳に転移したものです。冒頭で述べた、年間10万人当たり約10人という発症数は、原発性脳腫瘍の数で、これは毎年約1万人が発症していることになりました。脳腫瘍には、良性と悪性がありますが、転移性はどれも悪性の腫瘍です。原発性は、腫瘍の部位によって、悪性と良性がたいてい決まっています。またそれぞれの部位によって、発生しやすい年齢や男女差もあります。

では、おもな原発性脳腫瘍の分類を表（4ページ）でみてみましょう。

典型的な症状があります。

脳腫瘍では、良性か悪性かにかかわらず、進行すれば症状が現われます。発生する部位や大きさなどによって、症状やその現われ方はさまざまですが、典型的な症状といえるものもいくつかあり

表 おもな原発性脳腫瘍

腫瘍の種類	発生場所	悪性度	備考
しんけいこうしゅう 神経膠腫 (グリオーマ)	脳そのものに発生する	多くが悪性	最も発生率が高い。神経膠腫のなかでも、さらに種類分けがある。
ずいまくしゅう 髄膜腫	脳の膜(硬膜・クモ膜・軟膜)に発生する	良性	比較的女性に多く発生する。進行がゆるやかで、症状がでにくい。
かくだいせんしゅう 下垂体腺腫	脳の下にある下垂体の前葉に発生する	良性	ホルモン分泌異常をきたすことがあり、脳腫瘍の症状と気づきにくいことがある。
しんけいしゅうしゅう 神経鞘腫	神経を包んでいる鞘(さや)に発生する	良性	聴神経に発生しやすく、聴力低下、耳鳴りなどを起こしやすい。

ます。

★慢性的な頭痛

とくに起床時に激しい頭痛を感じ、痛みは徐々に弱くなる。進行するにしたがって、常に持続するようになる

★吐き気、嘔吐

突発的に嘔吐することがある。いったん嘔吐すると、しばらく楽になることも多い

★けいれん発作

てんかんに似た発作が起こる

このような症状は、頭蓋骨で密閉されている頭蓋内の圧力が高まることで起こります。腫瘍

が大きくなっていくと、腫瘍

自体が周囲を圧迫するだけでなく、頭蓋内を流れる髄液の

流れもまたげられます。すると、組織の間に髄液

がたまってしまい、頭蓋内の圧力が高くなって脳

全体が圧迫されるのです。どの部位に腫瘍ができて、進行するにつれて頭蓋内圧は高くなるので、これらの症状は共通して

みられるものです。このような特徴的な頭痛や嘔吐、

あるいは大人になって初めててんかんのような発作を起こした場合、脳神経外科

などの専門医で、早期に検査することをおすすめします。

このほか、腫瘍の部位によっては、次のような症状のほうが先にみられることがあります。

★視覚異常 ★手足のまひ、しびれ ★聴力

障害 ★記憶力・判断力の障害 ★失語症

★人格の変化 ★顔つきの変化 ★無月経

また脳腫瘍は、精度が高くなったCT(コンピュータ断層撮影)検査とMRI(磁気共鳴画像)検査

によって、ほぼ100%診断が可能になって



治療法は3本柱です。

います。最近では、脳ドックでMRI検査を受けて、初期の脳腫瘍が見つかることもしばしばあります。



画像検査イメージ

治療法は、手術療法、放射線療法、化学療法(抗がん剤)の3本柱が基本です。どの療法も、技術や性能が以前より格段に進歩し、患者さんの負担が少ない、効率的な治療ができるようになりました。

手術療法

腫瘍の摘出手術は、「ナビゲーションシステム」の導入によって、より正確で安全に行なえるようになりました。

ナビゲーションシステムとは、手術前にCT検査やMRI検査によって撮影した画像情報を、コンピュータに取りこみ、手術中に、腫瘍の場所、手術器具の位置などを表示させるシステムです。いわゆる「カーナビゲーション」と同じ発想で、車の道案内をするように、医師が持つ手術器具を、腫瘍の部分に導く補助をする装置です。肉眼では見えにくい位置や範囲などを、正確に把握しながら切除できるので、手術後の

2種類の放射線治療

弱い放射線を多方向から腫瘍に照射して、腫瘍だけに強いエネルギーを集中させる方法。正常な脳に当たる放射線の量を減らすことができ、副作用が起こりにくい。おもに良性腫瘍や転移性脳腫瘍に用いられる。

定位放射線治療



一方向から腫瘍に照射する方法。広範囲に放射線が照射されるため、病巣が大きい場合や、腫瘍との境界がはっきりしない悪性腫瘍に選んでいる。ただし正常な脳にも影響が及び、副作用が起こりやすい。

通常の放射線治療



後遺症を最小限に抑えられるようになりました。このほか、手術中に患者さんを一時的に麻酔から覚まし、後遺症がでないことを確認しながら行なう「覚醒手術」や、おもに下垂体腺腫に適用される「内視鏡手術」が行なえる施設もあります。

放射線療法

図2のように、現在は2種類の放射線治療が、腫瘍のタイプによって使い分けられています。定位放射線治療では、「ガンマナイフ」や「サ

図2

イバーナイフ」という装置が使われる施設も増えています。放射線治療でありながら、まるでメスで切り取るように精密な治療ができることから、その名がついています。

化学療法

脳の毛細血管には、薬剤が入りにくい構造（脳血管関門）があるため、脳腫瘍では、抗がん剤があまり有効ではありませんでした。しかし現在は、とくに悪性腫瘍に対して有効な、新しい抗がん剤ができました。この薬は副作用が少なく、長期間服用しやすいという長があります。

このほか、免疫力を利用した「免疫治療」を行なえる施設もあり、「遺伝子治療」も研究が進むなど、今後も脳腫瘍の治療は、ますます進歩していくことが予想されます。

治療方針はさまざまです。

脳腫瘍は、良性の腫瘍でも命にかかわる場合があります。腫瘍の部位や大きさによって、圧迫している部分の脳に大きなダメージを与えるようなケースでは、摘出を目標とした治療が必要で

可能であれば、手術によって腫瘍を完全に取り除くことが理想的ですが、これは「腫瘍と正常な組織との境界がはっきりしている」などの条件が合わなければ困難です。とくに神経膠腫（グリオーマ）は、組織内にしみこむように広がるため、正常な脳との境界がはっきりしません。実際は脳腫瘍の多くは、正常な脳の組織をまったく損傷せずに摘出することがむずかしいケースです。そのように、取りきれなかった腫瘍に対しては、放射線療法や化学療法を組み合わせて、小さくしたり消滅させたりします。

ただし、小さい段階の良性の腫瘍ならば、完全に摘出でき、多くのケースが治療されています。また、このような腫瘍で、患者さんが高齢かつ症状が現われていない場合は、経過観察をすることもあります。

腫瘍の性質や進行度によっては、放射線療法や化学療法を単独で使って、治療できることもあります。つまり、早期発見が肝要という点は、脳腫瘍も例外ではないということです。

*

脳腫瘍は予防がむずかしい病気なので、これまでになかった異変があったら、専門医を受診することが重要です。積極的に、脳ドックを受けてみることもよいでしょう。

※ 脳は重要な臓器のため、血液中の物質が簡単に脳内に侵入できないように、ある程度の大きさ以上の物質は通らない、関所のようになっている。

材料 (2人分)

うなぎの蒲焼き
……80g
きゅうり……1/2本
みょうが……1個
レタス……2枚

A
しょうゆ
…大さじ1/2
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
ごま油…小さじ1
すりごま…少々

つくり方

1 うなぎは耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で20~30秒加熱し、粗熱がとれたら1cm幅に切る。

2 きゅうりは縦2つに切り、斜め薄切りにする。みょうがはせん切りにして水にさらし、水気をきる。レタスは1cm幅に切る。

3 Aを合わせる。

4 1、2を合わせ、Aで和え、すりごまをふる。

うなぎにたっぷり…ビタミンB1

体内で分解される過程でエネルギーとなる糖質は、分解の際にビタミンB1の補助が必要になります。したがってビタミンB1が足りないと、糖質からエネルギーを作ることができず、身体機能、とくに脳や中枢神経の機能が低下します。またビタミンB1には、乳酸などの疲労物質の排泄を促す働きがあるので、不足するとたるみや疲労感がとれなくなります。水溶性のビタミンのため、体内に蓄積することはできませんから、毎日バランスよく摂取しましょう。

うなぎの 和風サラダ

一人あたり 152kcal



料理研究家：天野 山美子

今月の運勢 — 真珠占い —

運気を上げる 幸運の鍵

真珠家 齋 志芳



一月 生 高気は気にせず、マイペースで進んでいくことが大事。おたやかな運気です。思いきって計画どおりのハカンスを！

山深い場所

二月 生 忍耐強いあなたも、イライラが爆発しそう。な月。運気が強すぎて争いやすくなるので、トラブル、事故を引き起こさないように努力を。

チョコレート

三月 生 “運得”の運気です。好きなことに没頭すると、何かをつかめるでしょう。思い出作りのチャンスも到来。素敵な夏を演出して！

ガラス加工

四月 生 やっとスランプから脱出です。気を引き締めて、自分の手で事を進めましょう。リーダーシップも再び発揮できます。

メール交換

五月 生 何事にも自信がもてず、暗いところに心が落ちやすいです。今は次の出発のために、じっくり計画を立てておきましょう。

サイクリング

六月 生 スランプの運勢なので、気持ちばかりあせるのは危険。足下をすくわれることにも。特に人間関係には慎重に当たること。

麦わら帽子

七月 生 気分的に“旅”などしてみたいくなる時。心にゆとりをもつことです。でも潔癖すぎるのは禁物。思うように事が進みにくいから…

紫書で使いを

八月 生 集中力もエネルギーもいっぱい、大きな事にも挑戦！ 思わぬ良い結果を生むことができるかも。楽しい月となりそう。

赤いマニキュア

九月 生 精神的に安定した月です。とはいえ、調子に乗りすぎた言動はほどほどにしないと、多忙になり、ミスを連発する恐れが！

美しい夜景

十月 生 感性豊かな月です。人への気配り、今まで以上の高評価を得ることに！ 思い通りの日々を過ごせるように、予定を立てましょう。

イベント参加

十一月 生 新しい事への“変化”の月で、気合いも充分。でも勇み足だけは要注意。軽はずみな言動、“良い格好しい”はマイナスです。

ひとりの時間を

十二月 生 対人運に恵まれる時。遊びの中で、仕事にもプラスとなる人との出逢いがあり、ますます充実。何事にもチャレンジを。

新しい習い事

14. 双峰貫耳 (シユワンフォングワンアル)

—相手の両耳をせめる—



(前回の最後の姿勢)

①右脚はひざを曲げて引き寄せ、つま先を下に向ける。両手を右足のひざの上におろし、手のひらを上に向ける。

③右足を踏みしめ、ひざを曲げて重心を前に移す(右弓歩)。両手は拳にして、両側から前に、弧を描きながら顔の前方へ突き出す。肩を沈め、ひじを落とす、両腕は弧の形を保つ。目は右拳を見る。



②右脚を右前方にかかとからおろし、両手を股関節の両側におろす。目は前方を見る。



15. 轉身左蹬脚 (ジュワンシェンズウオドンジャオ)

—体の向きを変えて左足のかかとで蹴る—

①重心を左脚に移し、身体を左に回して、右足のつま先を内側に入れる。両拳を開き、上から左右両側に弧を描いて開く。目は左手を見る。

②重心を右脚に移し、左脚は右足内側に引き寄せる。両手は下におろし、お腹の前で交差させる。視線は前方を見る。

③左脚はひざを曲げて持ち上げ、両手を回転しながら胸の前にもってくる。この時、左手は外側にして手のひらは内側を向く。

④左足のつま先を反り上げ、かかとを左前方に向けて、ゆっくり蹴り出す。両手は左前、右後ろに弧を描いて開き、手のひらは斜め外に向ける。左腕と左脚は上下相對させる。目は左手を見る。



太極拳の足の動作は、股関節やひざの関節の力をゆるめて行ないます。こうすることで、進退の自由が利きます。前進する時はかかとを地につけ、後退する時は足の裏から先に地につけて、しっかりと地面を踏むようにします。体重移動をゆるやかに、力を入れずに行なえば、進退も自然になり、足幅も適切になるでしょう。

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

おうちで
太極拳



耳あかの処置

耳あかというのは、皮脂腺などからの分泌物と、耳の穴の剥がれおちた皮膚、それにほこりなどが混ざり、耳の中にたまったものです。乳幼児の耳あかについて、気になっているおおかさんは多いようです。

【症状】

少々耳あかであれば、自然に耳の外に排出されます。耳あ



かは、細菌やカビの発生を防ぐ作用ももっているため、無理に取り出すことはありません。ただ、大きく固まってしまうと、耳の穴の気道をふさぎ、耳鳴り、閉塞感、さらに難聴となることがあります。これは耳垢塞栓（じゅうごつそくせん）といって、乳幼児に限らず大人でも発生します。かなり大きくなっている固まりが見えたり、本人が聞こえにくいようであったら、取り除くことが必要です。

【処置】

綿棒や耳かきを使用し、耳の内側を優しくこすって取り出します。ただし、大人用のものは太いので、乳幼児に合わせたサイズの、綿棒や耳かきを利用するとよいでしょう。

入浴後や眠る前の時間帯が適しています。軽くベビーオイルで先端を湿らせると、取りやすくなるでしょう。気をつけなければいけないのは、そうじは入口から1cm以内とし、絶対に深

く行かないということです。深くほじって傷をつけたり、耳あかを奥へ追いやり、より閉塞感を起こすことがあります。十分に注意してください。

【注意点】

子どもによっては、耳そうじをされることをいやがる場合があります。そうした場合は、うまく取れない場合には、耳鼻科で取ってもらうようにします。

耳そうじをする時は、幼い兄弟姉妹がいないところで、横向きの体勢で寝かせて行ないましょう。また、取った耳あかに異常がないか（色、においなど）にも、注意してください。



ここがポイント

耳そうじは、神経質になり過ぎず、何よりも「安全に」「清潔に」を心がけましょう。

かゆみがある時

皮膚の表面から吸収し、病変部（かゆいところ）に浸透させる外用薬には、軟膏、クリーム、ローション、スプレーなどさまざまな種類があります。また、原因によっては、内服薬も使用されます。

皮膚のかゆみは、じんま疹、接触性皮膚炎、アトピー性皮膚炎、虫さされ、真菌の感染によるもの（水虫など）、さらには薬疹や、内臓疾患が原因で発生するものもあり、多種多様です。そのため、ひと口に「かゆみど

お薬こんな時??...

め」といっても、使用する薬が異なります。自己判断で間違った「かゆみどめ」を使用すると、かえって悪化させてしまうこともありますので、まずかゆみの原因を知るために、皮膚科の診察を受けるようにしましょう。

アレルギーによる皮膚の炎症やかゆみを抑えるのは、おもに、ステロイド外用薬、スプロフェンなどを配合した非ステロイド系外用薬、ジフェンヒドラミン配合の抗ヒスタミン薬、などがあります。効果が強いのはステ



ロイド外用薬です。ただし、副作用の問題がありますので、大量・長期の使用は避けなければいけません。長く使う場合は、抗ヒスタミン薬が用いられます。

真菌症には、イミダゾール系、ベンジルアミン系といった抗真菌剤の薬（外用・内用）が適しています。また、抗ヒスタミン薬や、サリチル酸などの配合薬も使用されます。

老人性乾皮症や冬の乾燥によるかゆみなどは、尿素配合のクリームで肌の保湿を保ちます。

お年寄りを狙った悪質な訪問販売の被害が、跡を絶ちません。お年寄りの判断力の低下につけこんで、健康やお金に対する不安感をあおり、親切にして信用させるなど、その手口は巧妙で、非常に悪質です。おもなものとしましては、

◆**かたり商法**…「消防署(のほう)から来た」「水道局から委託を受けた」などと、公的な団体や組織の名前を「かたり」、消火器や浄水器などを売りつける。

◆**点検商法**…屋根や床下を無料で点検すると訪問し、「このままでは家が危険だ」と大げさについて不安にさせ、リフォームや補修の契約をさせる。

◆**催眠(SF)商法**…訪問販売ではないが、会場にお年寄りを集めて、日用雑貨をただ同然で配って雰囲気盛り上げ、高額な健康器具や布団を購入させる。

◆**次々販売**…一度購入や契約をしてしまうと、再び訪問されたり、他の業者が入り替わり立ち替わり販売に来る。

悪質商法の被害に遭わないためには、まずこのような手口を知っておき、少しでも疑わしい訪問を受けたら、きっぱりと断ることが重要です。その他、

一人で決めずに必ず家族に相談するなど、下図の「被害防止のポイント」を、普段からよく話し合っておきましょう。また、お年寄りの様子の変化にも、十分に気を配ってください。

遠方でひとり暮らしをしている場合には、とくに注意が必要です。まめに電話をして近況を聞いたり、ご近所の方や地域の民生委員、ケアマネージャーなどに、お年寄りへの「声かけ」や「見守り」をお願いしておきましょう。

もし被害に遭った場合でも、契約して8日以内ならば、クーリング・オフ(一方的に解約できる制度)が利用できます。また、期間が過ぎていても、販売方法等が違法であれば解約できるケースもありますので、お住まいの地域の消費生活センターや、国民生活センターへ、ぜひ相談してください(下図参照)。

認知症などで、お年寄りの財産管理や契約行為に不安がある場合には、日常生活自立支援事業や成年後見制度を活用して、支援する方法もあります。各地域の社会福祉協議会や地域包括支援センターが、相談窓口になっています。

※従来行なわれていた地域福祉権利擁護事業が、名称変更されたものです。

みんなの**介護**百科

訪問販売被害を防ぐ

お年寄りの訪問販売被害を防止するポイント

- 1 見知らぬ業者は家に入れない。簡単にドアを開けない。
- 2 あまい言葉にのせられない。うまい話はまず疑う。
- 3 必要なければ、「いりません!」とはっきり断る。
- 4 預貯金、家族構成などのプライバシーは明かさない。
- 5 その場で、すぐに契約をしない。
署名、押印は、契約書をよく読んで、慎重に。
- 6 1人で決めないで、家族や身近な人に必ず相談する。
- 7 しつこい勧誘やトラブルで困った時は、すぐに専門の機関に相談する。



●各地域の**消費生活センター**…連絡先が分からない場合は、0570-064-370(消費者ホットライン)に電話すると、各地域の相談窓口を案内してくれる。

●**国民生活センター**…03-3446-0999

●各地域の**地域包括支援センター**

その不調、解消しましょう！

自律神経失調症

A 「最近、疲れやすいし、食欲もないんだよねー」
B 「それって、自律神経失調症かもしれないよ」
A 「聞いたことあるけど、どんな病気なんだい？」
B 「えっ!? それはそのー、えっと……」
名前はおなじみでも、意外に詳しく理解されていないのが、自律神経失調症です。毎日何となく不調を感じていたら、それは自律神経が発するSOSかもしれません。

そもそも自律神経は、どんな働きをしているのでしょうか？

私たちの意思とは無関係に、呼吸、消化、血流など、生きていくうえで不可欠な身体の機能を調整しているのが、自律神経です。例えば、食べ物が入ってきたら胃が働き始めたり、睡眠中も心臓や呼吸が止まることがないのは、自律神経が休みなく働いてくれているお陰なのです。

この自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、左の図の

副交感神経が活発に	交感神経が活発に
拡張	収縮
低下	上昇
心拍が遅くなる	心拍が早くなる
動きが活発に	動きがにぶる
ゆるむ	緊張
抑制	促進
促進	抑制
	血管
	血圧
	心臓
	胃腸
	筋肉
	発汗
	利尿

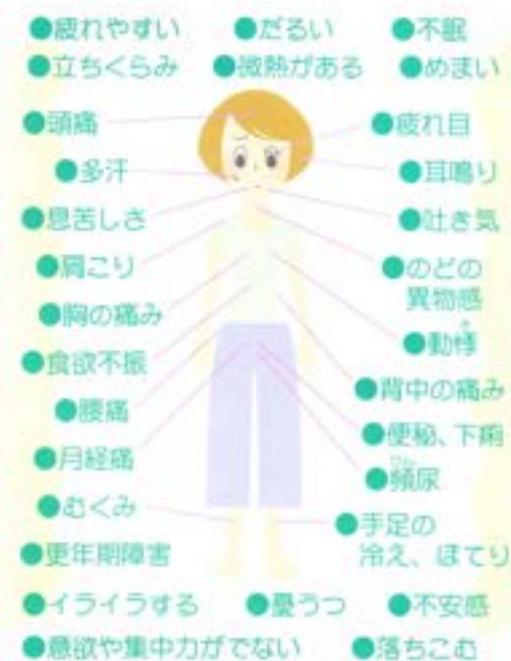
ように、正反対の働きをしています。交感神経は、おもに日中、活動モードの時に活発となり、逆に副交感神経は、おもに夜、心身を休息させる時に優位に働きます。これら2つの神経が、状況に応じて切り替わり、いわばアクセルとブレーキのような関係を保ちながら、心身をバランスよく整えているのです。

自律神経失調症は、こうした自律神経のバランスが乱れることで、心身にさまざまな不快症状が現われます。 その最大の原因は、精神的なストレスだといわれていますが、真面目で責任感が強いなどの性格や、肉体の疲労、体質、暑さ・寒さ、不規則な生活なども、発症の誘因となります。また、ホルモンの変動によっても起こりやすく、女性の患者さんが多いのは、そのためです。

自律神経失調症の症状は、どのようなものですか？

自律神経は全身の器官をコントロールしているため、バランスが崩れてしまうと、身体のさまざまな部位に、下図のような不調が現われます。これらの症状は、単独よりも、いくつか重なって起こることが多く、また、1つの症状が消えても、別な症状が現われることもあります。

とはいえ、身体のだよこかに病気があって起こっているわけではないので、病院で検査を受けても、異常が見つかることはありません。つまり自律神経失調症



は、「身体の異常は認められないのに、不快な症状が続く状態」を指し、正式な病名ではなく、一般に「診断名」として用いられているのです。ただし、こうした症状が現われたら、他の病気が潜んでいることも考えられます。医師の診断を受けるまでは、自己判断で自律神経失調症と決めつけないようにしてください。

どんな治療法・対処法がありますか？

薬を使った治療では、例えば頭痛には鎮痛薬、不眠であれば睡眠導入剤が処方され、症状を和らげます。精神症状が強い場合には、自律神経調整剤や抗不安薬を用いることもあります。

また、心療内科や精神科といった自律神経失調症の専門医では、薬物療法に加えて、カウンセリングや自立訓練法（一種の自己暗示をかけ、心身の緊張を解く）などで、心の安定を図る治療も行なわれます。

こうした専門的な治療と同時に、自律神経のバランスを整えるためのセルフケアも、たいへん重要になってきます。そのポイントは、

①自分の趣味を見つけ、毎日、楽しめる時間をもつ。

②何事も100点満点を目指さず、80点を目標にする。

③グチ友達をもち、おしゃべりで発散を。

④時にはカラオケなどで、大声を出してみよう。

⑤ストレッチやウォーキングなど、定期的な運動を。

⑥休日も、いつもと同じ時間に起きて、朝の太陽の光を浴びよう。

⑦朝食はしっかり食べて、身体を活動モードに。

⑧仕事の合間には、軽く身体を動かしてリラクセス。

⑨夕食は、なるべく午後8時までにすませる。

⑩入浴は、ぬるめの湯に胸から下まで浸かる半身浴で、1日の疲れを極そう。

⑪午後11時には布団に入るようにしよう。



ストレス過多の現代では、交感神経の働きすぎから、自律神経のバランスを崩す人が多くなっています。仕事や家事の合間に、筋肉の緊張を解き、呼吸を整えて、心身をリラクセスさせましょう。

筋肉のリラクセス術

首

首の後ろの筋肉に力を入れ、あごを上げて5~8秒間静止する。



頭を前に倒して、力を抜く。首、肩の筋肉を伸ばす感じで、10秒間静止。1~2を5回繰り返す。



腹式呼吸法



背すじを伸ばし、お腹をふくらませながら、ゆっくりと鼻から息を吸う。



お腹から出しきる感じで、口から細く長く息を吐く。1~2を10回繰り返す。

肩



こぶしを握り、ひじを曲げ、肩をすぼめる感じで、腕に5~8秒間、力を入れる。こぶしは胸の前で合わせる。



今度は、背すじを伸ばして腕を開き、胸を張った状態で、肩に力を入れる。そのまま5~8秒間保つ。



最後は全身の力を抜き、首も腕もだらんと下ろした状態で、10秒ほど休む。1~3を5回繰り返す。

こんな栄養素が自律神経失調症に効く

栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることも、自律神経失調症の改善には欠かせません。

なかでも**ビタミンB群**は、神経の働きを正常に保つ働きがありますが、ストレスが続くと急激に消費されてしまいます。積極的に補給しましょう。

●食品…豚肉、レバー、卵、うなぎ、マグロ、サバ、イワシ、小松菜など

また、ストレスが加わると、私たちの身体は、副腎皮質ホルモンの分泌を高めて、ストレスに対

抗しようとして、このホルモンの合成に必要なのが、**ビタミンC**です。

●食品…ブロッコリー、赤ピーマン、いちごなど

カルシウムは、神経の興奮を抑え、疲労回復に役立つ栄養素です。不眠解消にも効果的ですので、眠れない時は、温かい牛乳を飲むとよいでしょう。

●食品…牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、小魚、ひじき、ほうれん草など

自律神経に優しいこれらの栄養素は、ぜひ意識して摂取したいものです。



第14回 救急搬送業務連絡会

7月9日(金) 18:30より結婚式場NBCにて、第14回救急搬送業務連絡会を開催しました。当院の医師・看護師等や近隣の消防(救急隊)の皆さん約130名が参加され、大変盛り上がった連絡会となりました。

症例発表3症例の中で、当院から研修医1年 山本芳樹 先生による「大動脈解離における初期救急対応」についてと、脳神経外科部長 新垣辰也 先生による「脳梗塞急性期治療の現在と今後の展望」についての2症例の発表を行いました。最後の症例では、沖縄市消防の、新城真樹 救急救命士による「親子の溺水」について発表していただきました。この症例に対しては、担当した医師等からの助言や、その後の経過報告等についても活発な意見交換が行われました。

発表後の総評では、新里勇二 副院長より各発表に対するの補足や、今後の救急救命活動を迅速かつ万全に行っていくためには、救急隊の皆さんと病院の連携が大事というお言葉を頂きました。

最後に、参加していただいた消防の皆様には、大変感謝申し上げます。

中部徳洲会病院主催 第14回 救急患者搬送業務連絡会

平成22年7月9日(金)18:30より 結婚式場「NBC」4階ホール
「業務連絡会」18:30~20:00 進行 CPX室長 橋本 史郎

- 1 開会の挨拶 中部徳洲会病院 院長 伊波 潔
- 2 症例発表
 - ①「大動脈解離における初期救急対応」について
中部徳洲会病院 研修医 山本 芳樹
 - ②「脳梗塞急性期治療の現在と今後の展望」について
脳神経外科部長 新垣 辰也
 - ③「親子の溺水」について
沖縄市消防本部 救急救命士 新城 真樹
- 3 総 評 中部徳洲会病院 副院長 新里 勇二
- 4 閉会の挨拶

プログラム



院長 伊波 潔



研修医 山本 芳樹



脳神経外科部長 新垣辰也



外科統括部長 宮城和史



沖縄市消防本部 新城真樹



副院長 新里 勇二



循環器内科 紹介



救急総合診療部 紹介



整形外科部長 池間康成(中央)
外科部長 玉榮 剛(右) 紹介



地域連携室 受付 スタッフ



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 ◆

—— **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。

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・医療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）

8月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに…

1 日
2 月
3 火
4 水
5 木
6 金
7 土
8 日
9 月
10 火
11 水
12 木
13 金
14 土
15 日
16 月
17 火
18 水
19 木
20 金
21 土
22 日
23 月
24 火
25 水
26 木
27 金
28 土
29 日
30 月
31 火

友引 先負 仏滅 大安 赤口 先勝 友引 先負 仏滅 先勝 友引 先負 仏滅 大安 赤口 先勝 友引 先負 仏滅 大安 赤口 先勝 友引 先負 仏滅 大安 赤口 先勝 友引 先負 仏滅

金言・迷言



記憶に残る言葉

「東北弁のカメダ!？」

旧国鉄操車場で起こった殺人事件の捜査は、有力な手がかりもなく、難航を極めていました。しかし、刑事たちの必死の聞き込みにより、事件前に被害者と会っていた男が浮かび上がります。2人の会話のなかで交わされていた言葉、それが「東北弁のカメダ」だったのです。——昭和49年に公開された映画「砂の器」。原作は、社会派推理小説の巨匠・松本清張です。さてところが、被害者の周辺には、「東北」や「カメダ」との接点は見つからず、解決の糸口と思われたこの言葉が、逆に最大の謎となって立ちはだかります。その絡繰りは、まさに清張ミステリーの真骨頂。彼の大ファンの私には、忘れがたいトリ

ックです。ただし映画は、サスペンスにとどまらず、魂をゆさぶる感動巨編となっています。今は亡き、丹波哲郎、緒形拳、渥美清ら、豪華俳優陣による名演技も懐かしく、映画の重厚感を彩ります。なかでも加藤嘉の熟演は、圧倒的な迫力で、観る者の胸をしめつけます。刑事たちの執念の捜査が事件の核心に迫り、やがて浮き彫りになっていく、哀しくも重い親子の宿命…。美しい日本の四季をちりばめ、壮大な交響曲の調べにのせたラスト50分間は、きっと画面に釘づけでしょう。これ以上のネタバレは控えておきますが、まだご覧になっていない方には、ぜひお勧めの名作です。鑑賞の際は、ハンカチのご用意も、お忘れなく。

QUIZ
PUZZLE

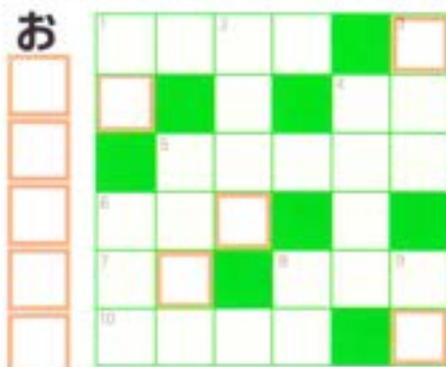
健康



HOW



「カギ」をヒントに、クロスワードを埋めてみましょう。その後□に入る文字を並べかえると、ある言葉ができます。左の□に当てはめてください。



タテのカギ

- 1 紫外線で増えてしまします! 加工品は、この表示が気になる人も多いのでは?
- 2 教会がフロテスタントにいます。カトリックでは神父です。
- 3 運転席と後部座席の間に仕切りがある、大型高級車。
- 4 さまさまな業界で、こう呼ばれて懐の的になる人がいます。まさに今この季節!
- 5 最近は線路だけでなく「道」にも増えています。
- 6 これをつれば、害虫を防いで涼しく寝られるのです。



ヨコのカギ

- 1 叔父、叔母、いとこ… この人たちは?
- 4 OO上、離OO、OO地
- 5 これを探るのが、子どもたちの夏の遊びの定番でしたが…
- 6 夏は海で、OOOスポーツ。
- 7 秋のものは嫁に食わずな?
- 8 日本の心を歌います。
- 10 女性はベディキュアでおしゃれを楽しみます。