

がじまる

診断基準が新しくなったこの機会にもう一度糖尿病をおさらいしよう

2010
10
OCTOBER



秋からスタートある **冷え性対策**

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

徳洲会ハンピークリニック ☎(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

気合いの入った選手たち



熱戦につぐ熱戦!



バレーボール教室



「第6回 中頭地区小学生バレーボール大会・徳洲会カップ」

「第6回 徳洲会カップ中頭地区小学生バレーボール大会」が8月28、29日の2日間、うるま市石川体育館他5ヶ所の小学校で開催されました。

今大会には、男子10チーム、女子32チームの計42チーム（約650名）の小学生が参加。ちゅーばーリーグ18チーム。チャレンジリーグ24チームで熱戦が行われました。

ちゅーばーリーグは、西原東クラブ（男子）が天願クラブ（女子）を攻撃力で上回り優勝。チャレンジリーグでは、西原クラブ（女子）がオレンジキッズ（女子）を接戦の末に敗り、優勝しました。徳洲会カップは男女別の大会ではなく、混合で大会を行うため決勝戦は、男子チームと女子チームの対戦となりました。今回、男子チームの優勝で通算成績、男子3回、女子3回の五分となりました。

大会終了後は、中部徳洲会バレー部による「バレーボール教室」を行いました。6年生（250名）を対象に、パス・レシーブ・スパイクなどの基本を中心としたプレーを指導し、最後は、徳洲会チームと各チームが5点先取の試合を行い、有意義な3時間を過ごしました。また、試合で徳洲会チームに勝つチームもあり会場を沸かせていました。

2010年 美ら島沖縄総体に向けてバレーボールを強化していきたいと始めた徳洲会カップも6回目を数え、第1回大会6年生だった選手たちが、美ら島総体では主力選手として活躍されました。今後も本大会から沖縄を代表する選手、日本を代表する選手が選出されることを期待しています。また、徳洲会バレーチームの選手も目標とされるチームになるよう一層努力していきます。2日間ありがとうございました。



ちゅーばーリーグ1位～3位



優勝 西原東クラブ



準優勝 天願クラブ



3位 勝連クラブ



3位 高原ボーイズ

青空の下で、思い思いの売り物が並べられ、売人買人（うりひとかひひと）のやり取りで賑わうフリーマーケット。秋はとくに、このイベントがびったりの季節です。

そんなフリーマーケットの醍醐味（だいごみ）は、売りたい人はいらなくなったものがお金になり、買いたい人は安く手に入れることができる、双方が「得した気分」になれること。しかもフリーマーケットの利用は、不用になった物を簡単に捨てなくなるので、ゴミが減り、これがCO₂の削減や資源の消費を抑えることにもつながるのです。

さて、皆さんは3R（スリーアール）をご存じでしょうか。これは、環境への負荷が少ない社会にするために、私たちができる解決策を、浸透しやすいように掲げたキーワードです。3Rとは、Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の3つの単語の頭文字で、順に「ゴミを減らす」「繰り返し使う」「再資源化」という意味をもちます。実は10月は、「3R推進月間」であり、「リサイクル推進月間」でもあります。これを機に、環境のために自分ができることを実践してみませんか？

フリーマーケットなどで、不用品を出品したり購入するのは、「リユース（再使用）」といえます。とくに衣類は、持ち主の工夫しだいで

「リユース」しやすいものです。着なくなった衣類がタンスに眠っていたら、さっそく「リユース」で整理しましょう。フリーマーケットなどの利用は、勝手にわからずめんどろという方にも、その他にいろいろな方法があります。

市町村によっては、不用品の回収をあっせんしたり、情報提供をしていることもあるので調べてみましょう。また、リサイクルショップや地域のリサイクルセンターなどでは、引き取りもしていますから、まず問い合わせしてみましょう。

衣料品業界では、この数年、着古した衣類を回収してリサイクルする、という動きが増えています。全国規模で展開しているチェーン店もありますから、このようなシステムのお店を積極的に利用するのも一案です。また大手メーカーが、百貨店と連携して、クーポン券と引き換えに衣類を回収する、といったキャンペーンも、時々行なわれています。

衣類に限らず、私たちは、物を「大切に使う」「簡単に捨てない」「捨てた時はその後どう処理されるのかを知る」ことが必要です。「3R推進月間」は、これらを考えてみるいい機会です。



3R推進月間

診断基準が新しくなった この機会にもう一度 糖尿病をおさらいしよう

糖尿病患者数は、数十年間も増加し続けています。2007年の調査では過去10年間で、糖尿病の患者数は200万人増え、糖尿病予備群については、640万人増えています。そんななか、2009年には10年ぶりに新薬が登場し、今年2010年には診断基準が11年ぶりに改定されました。これまでに、糖尿病を早期に発見し、治療が開始できる人が増えると期待されます。

そこで今回は、糖尿病という病気についておさらいしながら、新しい診断基準を詳しくみてみましょう。

血糖値はなぜ上がる？

全身をめぐる血液の中には、脳や筋肉などへエネルギー源を供給するために、ブドウ糖が混ざっています。これが血糖で、血液中の糖の濃度は、常に一定に保たれています。

しかし、血糖の量＝血糖値は変動するもので、食べ物から糖を摂取することで高くなり、また空腹時には低くなります。そんな時に血糖の量を調節しているのが、さまざまなホルモンです。空腹時には、アドレナリンなどのホルモンが分泌されて血糖値を上げます。食事の後などに血糖値が上がると、これを下げるホルモン、インスリンが、膵臓から分泌されます。インスリンは、血液中の糖を筋肉などに運んだり、使われずにあまった糖を、グリコーゲンや脂肪に合成して備蓄する役割をもっています。この働きによって、食後に上がった血糖値も、2～3時間のうちに正常な範囲に戻ることができるのです。

ところが、インスリンの働きが不足（表1）して、血糖値が下がらなくなる病気があります。これが糖尿病です。糖尿病になると、エネルギー源となる糖が細胞に行きわたらなくなってしまう

※血糖値はストレスなどによっても高くなります。

インスリンの働きが不足するわけ

①インスリンがほとんど分泌されない
膵臓のなかの、インスリンを分泌する細胞が、何らかの原因で破壊され、インスリンがほとんど（あるいはまったく）分泌されなくなる

②インスリンの量が足りない、
分泌のタイミングが遅い
インスリンは分泌されていても、量が足りなかったり、分泌されるタイミングが遅い

③細胞のなかのインスリン受容体が機能しない
インスリンが糖を細胞に運搬しても、細胞にあるインスリン受容体が、機能しなかったり数が不足していたりするため、糖が取りこまれない。これをインスリン抵抗性という

い、血液中に糖があふれてしまうのです。

糖尿病はいくつかの種類に大別されていて、インスリンが働かなくなる原因が異なります。そのなかの1つが、2型糖尿病といい、日本人の糖尿病の9割以上を占めている、圧倒的に多いタイプの糖尿病です。おもに、表1の②の要因をもっていて、食べすぎや肥満によって③のインスリン抵抗性が起こり、発症すると考えられています。②の要因がなくても、極端に肥満していたり糖質を摂りすぎたりしていると、膵臓が疲れてインスリンの分泌が減り、糖尿病を発症します。ちなみに1型糖尿病は、①が原因で急激に発病し、生活

糖尿病の3大合併症

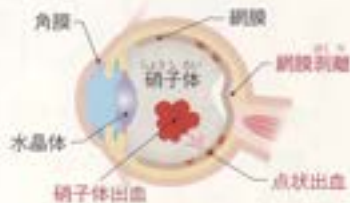
神経障害	比較的早い段階で起こる合併症です。細い血管や神経が傷つけられることで、運動障害、知覚障害が起こります。自律神経にも障害が起こり、さまざまな全身症状が現われます。進行すると感覚が消失するため、足の傷やケガがあっても気がつかないこともあります。これが重症になると、足に潰瘍や壊疽が起こり、最悪の場合、足や指の切断が必要になります。	
もうまくしょう網膜症	目の網膜は、目に入ってきた像を映し出す重要な部分です。ここには多くの毛細血管が張り巡らされていて、高血糖によってこの血管が傷つけられると、血管が破れて出血したり、硝子体のなかに出血が広がったり、網膜剥離をきたします。その結果、視覚異常が起こり、失明することもあります。成人の失明原因は、緑内障の次にこの糖尿病網膜症が多くなっています。	
じんしょう腎症	腎臓の働きの一つは、血液中の老廃物のろ過ですが、これを担っているのは、糸球体とよばれる毛細血管のかたまりです。高血糖は、この毛細血管を傷つけ、糸球体に障害を起こします。そのため、腎臓のろ過機能が働きなくなり、尿毒症から腎不全へいたりします。3つのなかでは発症するのが最も遅い合併症ですが、進行すると透析療法が必要になります。	

表2

糖尿病の典型的症状



図1

症状が なくても 進行している

習慣との関係はあまりないタイプです。

糖尿病になっても、はじめはとくに症状が現われるわけではないので、生活習慣を改めず、何年も放置してしまう人もいます。図1は、典型的な糖尿病の症状となりますが、こうした症状がでた時はすでに、早急な治療が必要な状態です。このような症状が現われるのは、高血糖が続いているからで、この後さらに、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病なのです。

当然、太い血管も傷つけられています。太い血管の傷害によって起こるのは、心筋梗塞や脳血管障害です。ご存じのように、これらの疾患は、命に関わる危険をはらんでいます。

また、たとえ血糖値の基準値は「境界型」の範囲(図2)であっても、糖尿病予備群とよばれ、合併症が起こる可能性は非常に高くなっています。糖尿病は、静かに、そして確実に進行していく病気で、放置すれば必ず合併症が起こります。しかしこれは、適切な治療をすぐに始めれば、防ぐことができるのです。

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本ですが、それでも血糖コントロールがうまくいかない人には、インスリンや内服薬の薬物療法も加えます。昨年、この内服薬に新しい薬、インクレチン関連薬が登場しました。従来の内服薬で心配されていた、低血糖や体重増加などの副作用が、この薬では起こりにくく、日本人の体質に向いている薬ということで注目されています。

急増が 止まらない 糖尿病

現代は、糖尿病とその原因についても広く知られるようになったものの、患者数は増加の一途です。2007年の調査では、糖尿病とその予備

新しくなった診断基準

これまで、糖尿病と診断される基準は、おもに血糖値の数値でした。この診断基準が改定され、第一段階の検査でHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の項目が新たに加わることになりました。これによって、原則として2回行なわれていた検査が、血糖値に加えHbA1cも糖尿病型であれば、1回の検査で判定できることになりました（詳細は下図）。

HbA1cとは、赤血球にあるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖値に比例して産生されます。これがヘモグロビン全体のなかでどれくらいの割合かを検査し、%で表わします。この数値は、過去1～2か月間の血糖値の平均がわかるため、糖尿病治療において、血糖コントロールの成果を計る目安にもされています。これまでの診断にも補助的に採り入れられていましたが、今後は、血糖値と併行して測定されること

になりました。HbA1cは、「空腹時、食後などのタイミングに影響されない」、「日々の変動が血糖値よりも少ない」などの利点があります。

基準値は、6.1%以上が糖尿病型となります。実はHbA1cの表記には、日本独自の測定法によるもの（JDL値）と、欧米などで採用されている国際的な測定法によるもの（NGSP値）があります。NGSP値の基準値は6.5%以上とされており、JDL値よりも0.4%高くなっています。混乱を避けるため、日本では今のところ、従来のJDL値を基準にしていますが、2011年中には国際標準値の表記に移行される予定です。

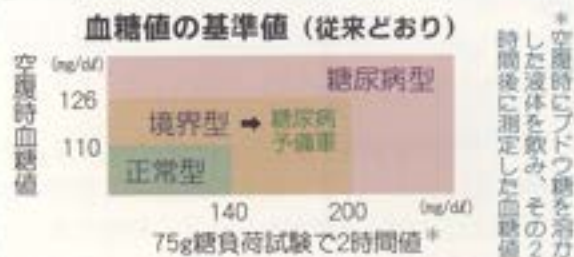


図2

糖尿病の新しい診断手順



群の数は、なんと2210万人いるという結果になりました。

「糖尿病は遺伝の病気」と思っている人も多いかもしれませんが、2型糖尿病は「なりやすい体質が遺伝する」のであって、「糖尿病が遺伝する」わけではありません。近年の増加傾向をみると、遺伝的要因だけではこれほど急増するとは考えにくく、やはり糖尿病は、生活習慣から引き起こされるのです。

また、日本人はもともと、インスリンが欧米人に比べて分泌されにくい体質です。欧米化した食生活や運動不足がこのまま改善されなければ、今後ますます、糖尿病の患者さんが増えていくことが予想されます。

今年7月に、糖尿病の診断基準が改定され、より迅速に糖尿病が判定できるようになりました（上コラム）。何より、定期健診を必ず受け、血糖値が高めといわれた段階で、生活習慣を改めることが賢明です。糖尿病の疑いがあるという結果でも、再検査をおこなわず、自分の血糖値と常に向き合ってください。

材料 (2人分)

かぼちゃ……200g
玉ねぎ……1/4個
ベーコン……1枚

A

水……1 1/2カップ
固形スープの素……1個
牛乳……1/2カップ
塩・こしょう……各少々
バター……大さじ1
イタリアンパセリ……適宜

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、くし形に切り、さらに5mm幅に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、かぼちゃを加え炒める。
- 4 3にAを加え、煮立ったらアクをすくい取り、弱火で7～8分煮る。
- 5 4に牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。盛りつけてイタリアンパセリを飾る。

かぼちゃの スープ

1人あたり 164kcal



料理研究家：天野 由美子

かぼちゃにたっぷり…ビタミンA

体内でビタミンAとなる成分は、レバーやうなぎなど動物性食品に含まれるレチノールと、緑黄色野菜など植物性食品に含まれるβ-カロテンの2種類があります。動物性食品からたくさん摂ろうとすると、たんぱく質や脂質を過剰摂取しやすいので、なるべく植物性食品から摂ることがすすめられます。とくにかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、1食分の重量も多いので、たくさん摂取できます。ビタミンAは脂溶性なので、油を使って調理すると、身体に吸収されやすくなります。

今月の運勢 - 真珠占い -

運気を上げる 幸運の鍵

真珠霊感 唐 志芳



一月 生まれ 充実した運氣です。多方面に気が向き、また興味もわいて、新しい事に挑戦するチャンスの時です。友達との交流を深めましょう。

アクセサリー

二月 生まれ なぜかお金に恵まれる月なので、少々ゴージャスに、行楽の計画を立てるのもいいかも。人間関係が広がり、後々発展しそうです。

サイクリング

三月 生まれ 落ちついた運勢のなかで、気分にもうを起こさず、目標を高く持ってチャレンジすることです。日頃やってみたかった事にトライ！

パソコンを活用

四月 生まれ 強運がすぎて、“勇み足”を起こしそう。リーダーシップを発揮しても、妙に感情の揺れ動きがでて、対人関係にヒビが入ることも…。

コーヒーショップ

五月 生まれ じっくりあなたのためにいた事を、表面化させる時。旧友との再会で、新しい運氣が呼びこまれ、たくさんの“収穫”がありそうです。

美術鑑賞

六月 生まれ 裏目にでることばかりが続いた運氣から、ついに脱出！格好をつけたい、真摯な言動こそが、すべてを良い方向に導いてくれます。

薄手のマフラー

七月 生まれ 精神的にダウンしてしまいそう。何もかもが思うように運ばず、ストレスの嵐…。潔癖になりすぎず、少しのんびり構えることです。

ガラスの小物

八月 生まれ 気持ちが散漫になり、次々とハズニングが起こりそう。あなたの頑張りが見目にでて、中途半端な結果に終わることも…。まずは落ちつくこと。

アルバムを開く

九月 生まれ 心の揺れが大きくなりそうです。とくに異性に対して感情が激しく、周囲への気配り不足に。仕事にも影響がでそうなので、注意を。

旅行は乗へ

十月 生まれ 得るものが多い時です。例えば人間関係で、キーパーソンとなる人との出逢いとか…。“変化”のなかでも、充実、安定の運氣です。

手紙を書く

十一月 生まれ 何事も調子良く進む時期を迎え、黙っていても、多方面で目立つ存在となります。自信過剰にならず、少々控え目が“吉”。

ボランティア

十二月 生まれ 安定した運氣です。でも、順調なのをよいことに、手抜きしたりすると、後々大きく響きます。中途半端にならないよう努力を！

ウォーキング

17. 右下勢独立 (ヨウシャーシードゥリー) - 右脚一本立ち -

おうちで

太極拳



(前回の最後の姿勢)



①右足は、ひざをおろして左かかとに寄せ、つま先をつける。左足先を軸にして上体を左に回し、左手を斜め上に上げて鉤手に変える。手首は肩と同じ高さにする。右手は、弧を描きながら顔の前を通って、右肩の前にもってくる。目は左手を見る。

鉤手 (こうしゅ)

五本の指をそろえて、つまむような形にし、手首は折り曲げます。太極拳の手形のひとつで、「勾 (ゴウ)」といっています。



②左ひざを曲げて腰を落とす。右足は、つま先が左足かかとの線上になるように右横に伸ばして、かかとを外側に突きだすようにして足底を地につける。



③左脚をさらに曲げて腰を落とし、上体を右に回して右仆歩にする。右手は、右脚の内側に沿って前に突きだし、手のひらは外に向ける。左鉤手は身体の後ろにおく。目は右手を見る。



④右足つま先を外側に開き、重心を前に移しながら、左足つま先を内側に入れる (右弓歩)。右手は続けて前に伸ばし、左手は鉤手のまま後ろでよじり、指先を上向きにする。



⑤左手の鉤手をほどき、前方へ向けて鼻の高さに上げていく。左脚は左手に従ってひざを曲げ、ゆっくり持ち上げていき、つま先を自然に垂らす。右脚が徐々に立ち上がって身体を支え、**独立歩**とする。左ひじと左ひざが上下相対する。右手はおろして、手のひらを下向きにする。目は左手を見る。



太極拳の特徴の一つは、「腰の自然な運動」です。上体を右に左に回す動作がよくありますが、重心を落とし、姿勢を正し、安定した土台の上で右足を回すように、ゆるやかに腰を回すことが肝心です。腰やお腹に力が入ると、前へ突きだしてしまい、身体を回転する時に自由が利かなくなりますので、注意しましょう。

このわざは、前号の「左下勢独立」の左右反対の動作になります。

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



さかさまつ毛

本来外側に向かって生えるまつ毛が、内側に向かって生えて伸び、眼球に当たると、眼の組織に傷がついてしまうことがあります。乳幼児に多くみられますが、治療した後（自然に治る確率も高い）、成人してからまた症状が現われる、というケースもときどき見受けられます。

【原因】

まぶたが内向きに巻き込まれてしまっていて（眼瞼内反）、



そのためまつ毛が内向きになる場合と、毛根の異常などでまつ毛の生える方向がまちまちになる場合（睫毛乱生）があります。眼瞼内反の原因は、周囲の筋肉の未発達（乳幼児に多い）、肥満による皮膚のたるみ・筋力低下（成人に多い）などがあります。

一方、睫毛乱生は、眼瞼縁炎などの炎症が原因の場合もありますが、先天的なケースもよくみられます。

【症状】

眼球を刺激することにより、涙が出る、まばたきが多くなる、「目やに」が多くなる、といった症状がみられます。乳幼児は症状を訴えられないので、こうした外からわかる異常で、保護者の方は気づいてあげましょう。小児、成人になると、まぶしさ、異物感、痛み、視界不良なども自覚されます。

こうした症状ではまず、眼球についての傷から、細菌などに

よる感染症を起こす場合があります。結膜炎、角膜炎などの原因となることがあります。また、角膜の傷により乱視を起こすと、視力低下につながります。

【治療】

炎症を起こしていない場合は、眼科で、抗菌剤の点眼をして様子をみます。また、該当するまつ毛を抜いて症状を改善させますが、生えてきたらまた抜く必要が生じるので、完治させる場合には、適した方式の手術が行なわれます。原因やまつ毛の量により、毛根を焼き切る、まぶたの内側のひだを切り取る、などの形成手術があります。

ここポイント

自然に治ることも多く、まずは様子を観察。治療法の選択については、医師と相談しましょう。

筋肉痛の時

運動してエネルギーを使うと、体内のグリコーゲンやブドウ糖が消費され、同時にエネルギー代謝の結果として老廃物が発生します。この老廃物が蓄積することによる影響で、筋肉痛は起こります。また、慢性的に血流が悪く、筋肉が固くなって、痛みを感じる場合もあります。

筋肉痛には、症状の緩和のために使用する塗布剤（貼布薬・クリーム・スプレーなど）があります。

経皮複合消炎薬といって、へ

パリンを含んだ軟膏・クリーム類と、ジクロフェナクナトリウム、インドメタシン、ロキソニンなどを配合した貼布薬・クリーム類が代表的なものです。配合された各成分は、筋肉の炎症をしずめる働きをしますが、根本的に治療をはかるものではなく、対症療法として使用される（痛みを伝わりにくくする）ことを理解しておきましょう。

接触性皮膚炎などのアレルギー反応のほか、思わぬ副作用がでる場合もありますので、使用



法・使用量は遵守してください。

市販で購入できる湿布薬には、湿感湿布と冷感湿布があり、どのように使い分けるかといった疑問がありますが、「湿かい」「冷たい」といった感覚で「痛い」という感覚を紛らわしている面が大きく、効能はほとんど変わりません。ただし、同じ痛みでも、患部が熱をもっている打ち身などの場合には、冷やしたほうが心地よいので「冷感湿布」、血行不良などによるこりには、「湿感湿布」が適しています。

お薬こんな時??...

リハビリテーション（以下リハビリ）という言葉には、「もとの状態に戻す」という意味があります。脳卒中や、骨折、高齢による虚弱などが原因で、一時的に寝たままになったお年寄りを、可能な限り、もとの生活が送れる状態に戻すことが、リハビリの目的です。

寝たままの状態が長く続くと、心身にさまざまな弊害が起こります。体重を支える必要がないために、骨がもろくなったり、萎縮（しりく）してしまします。また、筋力が低下し、関節も硬くなって、動かしにくくなっていきます（拘縮）。消化・排泄器官や、心臓、肺などの内臓機能が低下したり、床ずれを起こす原因ともなります。さらには、脳への刺激が減って、認知障害を招くことになったり、心理的にも不精（ふしやう）になりがちで、何をするにも、人を頼る気持ちが強くなっていきます。

このように、全身の機能や自立心がみるみる低下して、そのまま「寝たきり」の状態となりやすく、お年寄りにも介護をする人にとっても、たいへんつらい生活となってしまうのです。お年寄りが、できるだけ自立した生活を取り戻すため、病気の安静期を過ぎたら、医師と相談のうえ、できるだけ早くリハビリを始めることが肝心です。

みんなの介護百科！

介護実践編 なぜリハビリが必要か

とくに大切なのは、退院して自宅へ戻ってきてからのリハビリ（在宅リハビリ、維持的リハビリ）です。家庭で行なえるリハビリ体操もありますが、何より、**日常生活のなかで、できることはお年寄り自身にやってみよう**ことこそが、大きなリハビリ効果をもたらすのです。次のような点に留意し、お年寄りの状態に合わせて、リハビリのお手伝いをしてください。

●あせらず着実に

決して、あせったり無理をしないようにしましょう。お年寄りは回復力が低下しているため、気持ちはあっても、身体が動かないということが、多々あります。無理をして、かえって状態を悪くしてしまう場合もあります。

まず、励ましつづめて、ゆっくりと見守るようにしてください。また、介助のし過ぎもよくありません。時間がかかっても、お年寄りが自力でできるような動作であれば、必要以上に手をださないことが大切です。リハビリは、一歩一歩目標を立て、段階的に、地道に進めるのがポイントです。



●目標に向けて、意欲をもってもらおう

リハビリで最も重要なのは、お年寄りの意欲ですが、身体の痛みやだるさを感じると、おっくうがって止めてしまうケースも見受けられます。そんな時は、例えば「歩けるようになったら、みんなで旅行へ行きますよ」とか「元氣になって、孫と遊びましょう」などと、身近な目標を掲げることが、大きな動機づけとなります。また、目標が達成できた時には、共に喜び合って、お年寄りのさらなる意欲へとつなげましょう。

●生活環境を整え、介護用品を活用

布団よりベッド、たたみに座るよりは椅子といったように、お年寄りが動きやすい環境を整えることも、リハビリ効果をあげるには有効です。また、歩行が不安定であっても、手すりをつけたり、つえや車椅子を使えば、お年寄りの生活空間が広がり、外出が可能になる場合もあります。ケアマネジャーなど専門家とよく相談しながら、介護保険サービスも活用して、お年寄りに合ったリハビリ環境を整えましょう。



冷文性対策

朝起きて、手をわきの下に10秒間
入れ、その後で、お腹や太ももを触
ってみる。もしもヒンヤリと感じら
れたら、あなたは冷え性かも？

冷え性は、ただの寒がりとは違います。ほかの部分はなんでもないのに、手、足、腰などが部分的に冷える。あるいは、他の人は平気なのに、自分だけが強く冷えを感じてしまう。こうした不調をもたらすのが、冷え性です。

冷え性は、ひと言でいえば、身体
の体温調節機能が、うまく働かなく
なることで起こります。具体的には、
①体内で作られる熱の量が少ない
②血行が悪くなり、作られた熱を身
体の隅々まで運ぶことができない
などの原因によって、体温を一定に
保ちにくくなり、身体の一部、とく

に手・足など末端の部分が、冷え続
けてしまうのです。

では、これら体温調節機能の不調は、なぜ起こってしまうのでしょうか。

◆**栄養不足**…人間は、食べ物で熱エネルギーに替えて、生きています。

朝食を摂らない、偏食が多い、無理なダイエットをする、などの生活が続くと、熱の原料不足となり、身体が冷えへとつながります。

◆筋肉不足、運動不足…体内の熱の約40％は、筋肉の運動によって作られています。運動量が少ないと、筋肉量が減少したり、また充分な熱を作りだすことができません。

◆自律神経の失調：冷え性を招く最大の原因が、これです。暑さ・寒さを感じて体温を調節したり、身体の冷えた部分に血液を送りこむのが、自律神経の働きです。精神的・肉体的

的なストレスを強く受けたり、不規則な生活を続けていると、自律神経の働きが乱れ、血液循環が悪くなって、身体が冷えていくのです。

また自律神経は、ホルモンと密接な関係をもっており、ホルモン分泌がアンバランスになると、その影響で働きが乱れてしまいます。月経、出産、更年期と、ホルモンの分泌量に変化する女性に、冷え性のは、そのためです。

◆**低血圧、貧血**：血行障害が起こったり、熱を作る力が低下しがちになると、冷え性の原因となります。

冷え性の背景には、こうした身体

自律神経の失調 ストレス 低血圧

喫煙 不規則な生活習慣 運動不足 貧血

冷える 冷暖房の ホルモンの
服装 効かせすぎ アンバランス

冷え性

つらくい不調

頭痛 腰痛 腕痛
肩こり 神経痛
むくみ ぜんそく
しもやけ 肌あれ
頻尿 下痢 便秘
膀胱炎 月経痛
かぜをひきやすい

全体の「熱不足」、「血行不良」があるため、その影響は、単に手・足が冷えるだけでなく、さまざまな不調となつて現われてきます（右図）。

このように、冷え性はいへんつらいものですが、「体質だから…」とあきらめている人も多いのでは？しかし、それは大きな誤解で、冷え

性的原因の大部分は、私たちの生活のなかにあり、解消することが可能なのです。

偏食、睡眠不足などの不規則な生活や、運動不足は、あなたの努力次第で改善することができます。ストレスの解消には、夢中になれる趣味を見つけましょう。暖房の効かせすぎも、外気温との差が大きくなり、自律神経によくありません。

さらに、冷たい飲み物を摂りすぎないようにしたり、女性ではミニスカートなどの薄着や、身体をしめつける下着、ハイヒールの着用などを控えることも、冷えの予防には効果的です。

そのうえで、下のような
身体を温める生活改善法を、
ぜひ実践してみてください。
気候のよいこの時季から、
冷えに負けない身体づくり
を始めて、寒い冬を元気に
乗り切りましょう！

身体を温める

生活改善術

食事

食事 朝は、まだ体温や代謝が低い状態なので、身体を温めるために、朝食は必ず食べよう。消化が良く、温かい食べ物が最適。かぼちゃ、いわし、ナッツ類に含まれるビタミンEは、血行を良くする働きがある。また、エネルギーを効率よく燃やすビタミンB1は、豚肉、うなぎ、ごまなどに豊富。これらの栄養素は、積極的に摂りたいもの。にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎなども、身体を温める。



入浴

入浴 シャワーですませず、湯ぶねに浸かるのがポイント。40℃程度のぬるめの湯に、胸から下だけ入って、汗が出てくるまで20分くらい温まる。身体の芯からポカポカして、血行が良くなり、末端部分の冷えも解消される。また自律神経の働きが整えられ、さらにリラックス効果もありと、冷え対策には欠かせない。とくに足が冷える人には、眠る前の足湯もお勧め。42～43℃の熱めの湯に、10分間ほど足を浸す。



運動

運動は血行を良くするだけでなく、エネルギーの燃焼で熱量も増え、冷え性対策には打ってつけ。ウォーキングなどの有酸素運動のほか、下図のような体操も効果がある。



椅子に座って、両手をあごの高さまで挙げ、両足も少し上げる。リズムよく、両手両足の指を閉じたり開いたりする。できれば10回繰り返す。



息を吸いながら、5秒かけてゆっくりとひざを90度に曲げ、次に、息を吐きながら5秒かけて立ち上がる。10回で1セット。1日3セットが目標。

癒し

癒し ストレスは自律神経の大敵。毎日1時間は、趣味や休養のためのリラックスタイムを作る。「気持ちがいい、ホッとする」という感覚を大切にしよう。癒し効果のある、ハーブティーなどもお勧め。とくにシナモンティーやカモミールティーは、身体が温まる。また、おろしたしょうがとハチミツに、お湯を加えた“しょうが湯”もよい。



こんな入浴剤はいかが？

身体の芯から温まるお風呂タイムは、冷え性の人にとって、まさに「ホット」できるひと時。でもせっかくなら、身近にある素材を使って、「即席温泉」を楽しんでみませんか？

●**干葉湯**…使うのは大根の葉(2本分ほど)です。風通しの良い場所で1週間ほど陰干しし、色が茶色になるまで乾燥させます(=干葉)。それを目の細かい洗濯ネットや綿の袋などに入れ、後は湯ぶねに浮かべるだけ。水から沸かして、エキスをし

み出させるようにしてください。お湯には色がつきますが、驚くほどの保温効果があります。

●みかん湯…食べた後のみかんの皮を、細かく刻んで陰干しにします。ちなみにこれが、漢方薬にも使われる「陳皮ちんぴ」です。ひと握り分を袋に入れ、湯に浮かべれば、柑橘系の香りも爽やかです。

●しょうが湯…生のしょうが1〜2個(100g)をすりおろし、布やガーゼで包みます。しぼり汁を浴槽に入れ、よくかき混ぜればOKです。



関連施設のご紹介

沖縄徳洲会 徳洲会新都心クリニック

～ 新都心クリニック おでかけ医療講座 ～ 参加してみませんか？



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

沖縄の子どもたちの明るい未来のために

- 小児のインフルエンザ脳症について
 - 熱性けいれんについて
 - 小児のアレルギー疾患
 - 小児の肥満の問題点
- など、さまざまな演題での医療講座です。

略 歴

昭和55年 東京大学医学部 卒業
昭和55年 東京大学医学部附属病院小児科 入局
昭和56年 太田総合病院 勤務
昭和58年 国立小児病院 勤務
昭和62年 東京大学医学部附属病院 勤務
昭和63年 中部徳洲会病院 勤務
平成 2年 東京大学医学部附属病院 勤務
平成 2年 関東労災病院 小児科部長
平成 7年 湘南鎌倉総合病院 小児科部長
平成12年 茅ヶ崎市立病院 小児科部長
平成21年 徳洲会新都心クリニック 院長

◎水・木・金曜の午後に開講ができます。



外来診療表

	月		火		水		木		金		土
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM
内科	○	○	○	○	○	検査	○	○	○	○	○
循環器内科	○	○			○						第1土曜 予約
小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
外科			○						○		
心臓血管外科			○						○		
皮膚科			○								
泌尿器科			○								予約

◎外来受付時間 月曜～金曜 AM9:00～12:00 PM2:00～6:00
土 曜 AM9:00～12:00

お問い合わせは 〒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



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）

10月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに…

1 金

先勝

2 土

友引

3 日

先負

4 月

仙滅

5 火

大安

6 水

赤口

7 木

先勝

8 金

先負

9 土

仙滅

10 日

大安

11 月

休日の日

赤口

12 火

先勝

13 水

友引

14 木

先負

15 金

仙滅

16 土

大安

17 日

赤口

18 月

先勝

19 火

友引

20 水

先負

21 木

仙滅

22 金

大安

23 土

赤口

24 日

先勝

25 月

友引

26 火

先負

27 水

仙滅

28 木

大安

29 金

赤口

30 土

先勝

31 日

友引

金言・迷言



記憶に残る言葉

10月は、秋の結婚シーズンで、私も今月、披露宴に招待されて祝辞を頼まれています。この歳になり、若い人と同じというわけにはいかず、思い悩んでいるうちに思い出したのが、昔の披露宴での、とある祝辞です。

新郎側の主賓だったその方は、主役の二人の紹介をしたあとに、こう言いました。「さて、かように盛大な華燭の典を挙げられた新郎新婦は、まさに偕老同穴の契りを結ばれたということでもあります」

カイロウドウケツ?と、首をかしげる賓客たちを見透かして、「偕老同穴とは、夫婦仲睦まじく生き、共に老いて生を全うするまで連れ添うこと…」とその方は説明し、以下の引用をしました。「いったん偕老同

穴の契りを結ぶからは、百歳、千歳を経るといっても、必ず変えることなかれ」

これは、幕末期に作られた落語「怪談牡丹灯籠」の中の一節です。怪談の一節を、新しい門出を迎える二人の祝辞で使うとは、その方の豪傑ぶりがうかがわれ、大いにその席で笑いました。元は、中国の「詩経」が出典の言葉だそうです。

海中深くに、カイロウドウケツという生き物がひっそりと棲んでいます。この生物は、海底に根を張った細長い海綿体で、その胃腔の中で、雄雌一対のエビ、ドウケツエビが生涯を共にして生きていくのだそうです。

今度の披露宴で、この話を楽しく聞いてもらえるよう、挨拶の練習に、現在私、奮闘中です。

QUIZ
PUZZLE

健康



HÔW



それぞれのグループの中から、仲間はずれを1つ探してください。もちろん、理由も考えてくださいね。ヒントが重要な手がかりになりますよ。

Question 1



ヒント：英語に訳してみましょう

Question 3



ヒント：よく読むと何かが隠れています

Question 2



ヒント：それぞれ何月何日?

Question 4



ノーヒント

答えは13ページの下へ