

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 FAX (098) 937-9595 (098)937-1110(代) 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徳洲会ハンピークリニック (098)926-3000 宮古島徳洲会病院与勝あやはしクリニック (098)983-0055 石垣島徳洲会病院よみたんクリニック (098)958-5775 徳洲会新都心クリニック

2 (0980) 78-6661 **25** (0980) 73-1100

23 (0980) 88-0123 2 (098) 860-0755

中部徳洲会病院



沖縄は、全国でも長寿県 と言われておりますが、 それは私達の祖先が培っ てきた古来からの生活・ 習慣及び気候風土など、 数えあげればきりがない

ほどの良い環境に恵まれたからだと思います。

しかしながら、この複雑な現代社会において、「私は 健康だ!」と自信を持って言える方が何人居るでし ょうか。

癌や生活習慣病のかかり始めは、これといった自覚 症状がないものです。知らないうちに病気が進行し ていくのを未然に防ぐ為にも、また健康な人はそれ を維持していく為にも年に一度、定期的に人間ドッ クを受けるようお勧めいたします。

なお、当院では最終診断は専門医師が行うという最 高の形を準備いたしました。

二次検診も当院で完全サポートさせていただきます。 ご自分の日程にあった人間ドックを受診され、これ まで以上のよりよい幸せな生活を送られるよう希望 いたします。

オプションにより下記の項目も検査できます

検査項目	金額	検査内容
MRI-MRA (磁気共鳴診断)	¥20, 000	脳腫瘍・脳梗塞 脳動脈瘤の検査
マルチスライスCT	¥12,000	跡がんの検査
骨密度	¥2, 800	骨粗配症の検査
心臓エコー	¥5, 600	心臓の動き等の検査
大腸カメラ	¥13,000	大陽がんの検査
甲状腺エコー	¥1,000	甲状腺腫瘍の検査
マンモグラフィー	¥3, 200	レントゲンによる乳がんの検査
乳腺エコー	¥2, 800	エコーによる乳がんの検査
類動脈エコー	¥2, 450	エコーによる動脈硬化の検査
AI (心臓ストレスの検査)	¥1,000	血圧と脈波測定による 動脈硬化の検査
子宮粘膜細胞診 (類部)	¥2, 100	子宮がんの検査

※オブション検査は各種ドックと併せて受診することが可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

また、予約制になっておりますので、お早めにご連絡下さい。

人間ドックのご案内





半日ドック	検査内容 料 金	・血圧・身体測定 ・採血 ・視力・眼底・眼圧検査 ・歯科口腔検査 ・生理検査(心電図・超音波・聴力・肺活量 ・採尿 ・胸部X線検査 ・胃部検査(胃透視の胃カメラ) ・内科診察 ・ドクターによる結果説明 ・栄養指導 ×30,000
フルドック	検査内容 料 金	・血圧・身体測定 ・採血 ・視力・眼底・眼圧検査 ・歯科口腔検査 ・生理検査(心電図・超音波・聴力・肺活量 ・採尿 ・胸部X線検査 ・AI検査 ・胃カメラ・大腸カメラ ・子宮がん・乳がん検査 ・内科診察 ・ドクターによる結果説明 ・栄養指導 ×53,000
脳ドック	検査内容 料 金	・血圧・身体測定 ・採血 ・心電図 ・採尿 ・MRI・MRA検査 ・頭動脈エコー ・内科診察 ・ドクターによる結果説明 ¥26,250

お食事

人間ドックの各コースにはお昼食ご用意いたしております。

[受付方法] お電話または、健診センター受付窓口へ直接お越し下さいませ。

[受付時間] 9:00~17:00 (月曜~金曜)、9:00~12:00 (土曜) ※ただし祝日を除きます。

*予約の変更等はお早めにご連絡ください。

【検査日】 月曜~土曜(日曜、祝祭日を除く)

**各コースにより、開始時間、所要時間が異なりますので、詳しくは受付へお問い合せ下さい。

お問い合わせは 中部徳洲会病院 総合健診センターTel 098-939-7555 (直通) Fax 098-937-9595

新都心クリニッ

人間ドックのご案内

すべての病気は、早期発見と早期治療が最 も重要だとされています。

さらに進んで、病気になることを予防する ことができれば理想的です。そうした予防 医学の観点から非常に有効なのが「人間ド ック」による健康診断です。

人間ドックを受けられた方へ、無料のアロ マトリートメントをサービス中です。

アロマトリートメン トや検診後のお食事 も人気です。



下記Aコース、Bコースの健診も 行なっています

	Aコース	Bコース
	¥7, 000	¥9, 000
1	身体測定	身体測定
2	血圧	血圧
3	視力	視力
4	聴力	聴力
5	尿検査	尿検査
6	胸部X線検査	胸部X線検査
7	採血	採血
Ĺ	貧血・肝機能・脂質検査 糖代謝・腎機能検査	貧血・肝機能・脂質検査 糖代謝・痛風・腎機能検査
8	診察	診察
9	結果説明	結果説明
10	会計	会計
11	終了	終了



	半日ドック	フルドック
	¥30, 000	¥53, 000
1	受付	受付
2	更衣	更衣
3	血圧・身体測定	血圧・身体測定
4	採血	採血
5	聴力・眼底・眼圧検査	聴力・眼底・眼圧検査
6	聴力・肺活量	聴力・肺活量
7	心電図	心電図
8	腹部エコー	腹部エコー
9	採尿	心臓エコー
10	胸部X線検査	頭動脈エコー
11	胃透視か胃カメラ	胸部X線検査
12	内科診察	下剤内服
13	結果説明	胃・大腸カメラ
14	栄養指導	子宮がん・乳がん検査
15	昼食	内科診察
16	会計	結果説明
17	終了	昼食
18		栄養指導
19		会計
20		終了

アロマトリートメント

人間ドックを受けられた方への無料サービス

人間ドックを受けられた方へ、アロマトリートメントを 無料でご提供しております。

日頃の緊張感をアロマでほぐしてみませんか。ご希望の方 は、受付かアロマ担当者まで。







[受付方法] お電話 (098-860-0386) または、健康管理センター受付窓口 (4F) へ直接お越しください。 【受付時間】午前9:00~17:00 (月曜~金曜) 午前9:00~12:00 (土曜)

*日曜・祝祭日は「お休み」です。 *予約の変更等はお早めにご連絡下さい。

【検査日】日曜・祝祭日を除く月曜~土曜

*各コースにより、開始時間、所要時間等が異なりますので、詳しくは窓口へお問い合せ下さい。

お問い合わせは お電話 (098-860-0386) または、健康管理センター受付窓口 (4F)



年賀状の

状のお話です。

やはりマナーはわきまえて、失礼のないように 新年のフォーマルなご挨拶状です。それだけに、 年質状は、1年間お世話になった方々へ送る、

の入った質詞が適して を表わす、「謹」や「恭 やへりくだった気持ち 人への質状には、敬意 先、恩師など、目上の 勤務先の上司や得意 質詞(新年を祝う言葉)。 じてすか? マナー、皆さんはご存 れられがちな、こんな います。「謹賀新年」や 恭賀新春、あるいは まずは、冒頭に記す

葉は、使わないようにご注意を。おめでたい質 失う、滅びる、倒れる、破れる」などの忌み言 を用いるようにしましょう。一般的な「質正」や 「迎春」といった質詞は、控えたほうが無難です。 また、近況などを一筆添える場合には、「去る、 を申し上げます」など

その気持ちも台無しになってしまいます。 と言を伝えたくても、相手に失礼があっては、 礼状をいただいた時の対応です。お悔やみのひ きちんとマナーを知っておきたいのが、喪中欠 状では避けるべき言葉で、「去年」とはいわず、 「昨年、旧年」が用いられるのは、そのためです。 ところで、年質状にまつわるケースとして、

やみを兼ねた書状を認めるとよいでしょう。 であることが分かった時は、すぐにお詫びの連 後 (1月7日過ぎ)に、寒中見舞いとして、お梅 絡を入れるようにします。そして、松が明けた 年質状の投函と行き違いになり、年内に喪中

でたい文字は、使わないようにします。 てください。いずれの場合も、「質」などのおめ お悔やみとお詫びを伝える返信を出すようにし 喪中の旨を知らされた場合は、間をおかずに、 一方、年質状を送った相手から、年明け後に

準備は余裕をもってしたいものです。 なく、あなたの思いが伝わるように、年質状の 切な文化なのでしょう。それだけに、虚礼では のつながりを感じることができる、日本人の大 1年にたった1枚の交換であっても、なぜか心 押されっぱなしですが、やはり正月に年質状を いただく嬉しさは、特別なような気がします。 昨今は、パソコンや携帯電話の電子メールに



やのぼりが、目につくようになりました。11月 のあちらこちらには、「印刷派ります」の貼り紙 ちょっと早いような気もしますが、今月は年質 1日は〈お年玉つき年質はがき〉の発売日。まだ 書店の店頭には大量のイラスト集が並び、街 小さな沈黙の臓器…

卵巣端線

卵巣は、子宮の両わき、やや後方に、

粘液性のう胞腺腫

重要ができても出まったつかりこくく、 しかし、身体の奥にある小さな臓器のため 身体の中で、最も腫瘍ができやすい臓器です

そんなに小さいにもかかわらず、

卵巣は

〈沈黙の臓器〉ともいわれています…。 目立った症状も現われないのが特徴です。 そんな卵巣は、

卵巣のう腫

(のう腔性腫瘍)

卵

巣の腫

瘍

図1

脱が存在し、それが周期的に数個ずつ成熟して、 卵子となり、排卵されます。そのように卵子が成 熱するまでには、盛んに細胞分裂が行なわれます。 そして、卵巣の壁は排卵する時に傷つけられる ので、そのたびに修復されています。このよう なことを繰り返す過程では、腫瘍ができる可能 性が非常に高くなり、そのため卵巣は、多種多 様な腫瘍ができやすい臓器なのです。

卵巣は左右にあり、腫瘍はたいてい片方にで

明果の腫瘍を大きく分けると、のう胞性と充実 も、途中から悪性に変化することもあります。 も、途中から悪性に変化することもあります。 ります。

卵巣では、

卵巣の中には、もともと数百万個もの原始卵

ヒトのもととなる卵子が育てられま

性の2種類になります。のう胞とは、袋状の中に 性の2種類になります。のう胞とは、袋状の中に 液状成分がたまってはれているもので、やわらか 液状成分がたまってはれているもので、やわらか が状成分がたまってはれているもので、やわらか のう腫といわれています。卵巣の腫瘍の多 くは卵巣のう腫といわれています。卵巣の腫瘍の多 くは卵巣のう腫で、そのほとんどは良性です。充 くは卵巣のうます。悪性はつまり、卵巣がんです。 悪性があります。悪性はつまり、卵巣がんです。 悪性があります。悪性はつまり、卵巣がんです。 悪性があります。悪性はつまり、卵巣がんです。 悪性があります。悪性はつまり、卵巣がんです。 悪性があります。悪性はつまり、卵巣がんです。

卵巣腫瘍全体の8~9割 皮様のう腫 チョコレートのう胞 チョコレートのう胞 | 良性 中間型 悪性 (卵巣がん) などの悪性 | アミニ 東性 (卵巣がん) おきの悪性 | 原管 卵巣

卵巣のう腫

・漿液性のう胞腺腫 卵巣のう腫は、次の3種類が代表的なものです。

ラサラした液体です。のう胞の中は、透明なサ世代に多いタイプです。のう胞の中は、透明なサーサーが、のう腫のほとんどを占め、10~30代の若い

●粘液性のう胞腺腫

卵巣の腫瘍 が大きくなると りやすし 1症状

下腹部がふくれる

下腹部にしこりが

触れる 下腹部痛

腰痛

頻尿 便秘

✓ 不正出血 月経不順

ŀ

③卵巣がんになった家族がいる人

②出産経験がない、

または少ない

初潮が早く、

閉経が遅かった人

血

太っていないのに おなかだけぼっこり 出てきたら要注章!

図2

もあり、 があります。 イブで、 などを起こすケー のなかで、 3 胞 すると粘液が腹腔内に散乱し、 の中 大きいものは大人の頭ほどになること は、 そのため、 最も巨大化する可能性があるタ スがあります ネバネバした粘液です。 のう胞が破裂すること 腹膜炎 腫瘍 良性で小さい腫瘍に対しては、 なることもあるのです。 転送 性であっても、 なると悪性に変化する場合があります。

5

ページコラム)を起こして危険な状態に

したがって、

1000%

まず経過観察を

周りの臓器を圧迫したり、

華捻

皮様のう腫

現われると考えられています。 のもとである胚細胞が変化し、 骨などが混ざっています。 う胞の中は、 K UF ロした脂肪に、 発育したために これらは、 髪の毛 卵子

ため、

腫瘍が見つかった時点から、

定期的に検

予防のために、

摘出手術を検討します。

その

大きい腫瘍になったら、茎捻転や卵巣がん

査をしていくことが必要です

卵 巣チョコレ

症が起こるためにできるのう胞で、 巣の腫瘍には含まれません。 卵巣チョコレートのう胞は、 卵巣に子宮内膜 厳密には

うのです 起こる月経 落ちる、 の場所に現われる病気です。 7 宮内膜症とは、 子宮内膜と同じような組織が、 が、 子宮以外の部分で起こってしま 周期的に厚くなってはがれ 通常は子宮内で 子宫以

うちは自覚症状がありませんが

にぎりこぶし

ほどの大きさになると、図2にあるような症状

に気づくことがあります

卵巣のう腫はほとんどが良性ですが、

大きく

外

えます。

とても大きくなるのが特徴で、

小さい

女性なら誰でもなる可能性があるとい

いため、

特徴と治療

卵巣のう腫は、

原因がは

つきりわ

か

っていな

るたびに、 液体となっていきます。ここから、 液は、 のう胞という名がついています。 卵 巣に子宮内膜症ができると、 泥状の黒っぽ のう胞に血液がたまり、 10 チョコレ 月 ì チ 古くなった 経で出血す F-Ħ のような 7 V

特徴と治療

また良

ことがよくあります。 受診し、 も少なくありません。 症状のほか、 宮内膜症なので、 卵巣チョコレー のう胞が見つかること 強い月経痛を伴う 図2のような トのう胞は子 月経縮で

置すると、 癒着したり、 卵巣チョコレートのう胞を放 卵巣が周囲 月経のたびにのう の組織に

ため、 胞が大きくなって破裂することもあります。 んが発生したり、 完治するには、 茎捻転を起こす可能性もある 摘出手術が必要です から

卵 巣 がん

びかけられています。 卵巣がんは、 人の女性に、 充実性腫瘍 リスクが高まると考えられ 果がんは、 卵巣がんが見つかっています 急速な増加傾向にあり、 7 生を通した排卵 8 现在、 割が、 卵巣がんです。 年間でおよそ8千 回数が多 注意が呼 U 今 ほ

卵管 線維組織が チョコレート のう胞 形成されて、 周りの器官 に癒着を 起こす 卵巢

図3

卵巣腫瘍に心配される 茎捻転 ーけいねんてんー

卵巣は、子宮とつながっている靭帯 と、骨盤とつながっている靭帯の、二 本の靭帯によって支えられています。

卵巣の腫瘍が大きくなると、その重 みによって卵巣が下がり、靭帯も引き のばされます。すると、卵巣が何かの きっかけで動いた時に、靭帯の根元か らねじれを起こすことがあります。つ まり、卵巣がぐるりと回転してしまう のです。これを茎捻転とよびます。

靭帯は、卵巣をつなぎ止めているだ けではなく、血管や神経の通り道にも なっています。したがって墓捻転が起 こると、神経が圧迫されて強い下腹部 痛や嘔吐が起こります。卵巣への血行 が遮断されてうっ血し、卵巣が破裂し たり壊死することもあります。

茎捻転を起こしたら、場合によって は緊急手術によって、卵巣を摘出する 必要があります。茎捻転は、腫瘍が直 径5~6cm以上になると起こりやすく

> なりますが、腫瘍 が小さくても 起こる可能性 があります。

という特徴もあります。 かも卵巣がんは、 進 したが 行が早く転移 って、 掘 やす 人科

to

図

出 順

腹

腔鏡下手術もあります

ことが多い

いのです

ても、

受診するほど心配しなかったりという

が ています んのなかでは、 最も死亡率が高

んの 療法を組み合わ 治 年齢によっ 療法は、 進 せるのが て違います 行 程 度 般的です が がい N 手術療法と化 0 類 患者さ

がなりやす

いといわれています。

主

た、

卵巣が

④子宮内膜症がある人

動物性脂肪の多い食生活の人

んは幅広い年齢で発症します

から

とくに多くみ

られるの

は

40

50

歳代です

特徴と治療

果がんも良性の

M

瘍と同

様

大きくなると

どうか

か

図4

す。

ることはとてもむずかしく、 これ があ 則 3 册 4 卵 は摘出です。 0 果 管などの まで述べたように、 n が があります。 0 ば、 腫 般 傷 病巣の摘出手術を行ないます 的 0 です 周 診 腫瘍の 囲を含め Wi また、 から は 74 良性か悪性かを確定す 文 卵巣の腫瘍の治 50 開腹手術だけでなく た摘 0 少しでも悪性 摘 出 出 ような手 などの 卵巣ごと摘 順 搬 方法 で進 0 は 疑

たとえ症状がみられて

50

下腹部が出てきたら

V

類尿や便秘があ

には無症状が多く、

なかなか発見できません。

太っただけ」と考えていたり、

図2のような症状がでることがありますが、

初

80

がんとな

卵巣の腫瘍 診断のための検査

触診 問診、

卵巣のはれを調べる

超音波検査

腫瘍の大きさ、位置、 良性か悪性かの見当を つける

血液検査

腫瘍マーカーを検査し、 良性か悪性かの判断材 料にする

MRI検査. CT檢查

腫瘍の大きさや位置、 腹水の有無などを くわしく関べる

すべてを照らし合わせて診断されますが、 腫瘍の性質を確定するには、組織を摘出 (手術)して検査することが必要です

宮がん検診を受ける時に、 卵巣の 泉がんになりやすい条件が当てはまる人だけ にきちんと伝えてください の検査を受けることをおすすめ 治 は、 脠 腫瘍は、 30歳を過ぎたら定期的 療法を決める際には 瘍 治療方針 1 0 V とてもわ ても、 を決めるうえで重要になり 今後妊娠を希望する かりにく 卵巣も診察して Ĥ 分の希望を医 い病気です します。 女性は 卵 子

巣

卵

が

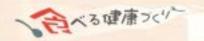
1

摘出部分の違い 腫瘍だけを切除する 卵巣を切除する 卵巣の周りの卵管な どの器官も切除する

腫瘍の摘出

図5

えるように医師に伝えてみましょう



材料 (2人分)

カレイ (切り身) ……2切れ しょうが……2かけ

A

水……3/4カップ 酒……大さじ2

......大さじ1

しょうゆ ……大さじ1 砂糖……小さじ1

片栗粉

……大さじ1/2 水……大さじ1

細ねぎ……2本

つくり方

1 カレイは皮に切りこみを入れる。

2 しょうがはせん切りにする。細ねぎは斜め薄切りにして水にさらし、水気をきる。

3 フライバンにAを入れ強火にかけ、 煮立ったらしょうがの半量とカレイ を入れる。落としぶたをして中火か ら弱火にし、10分煮る。

4 落としぶたを取り、カレイに火が 通ったら、カレイだけを器に盛りつ ける。煮汁を強火にかけ、水溶き片 栗粉を加え混ぜ、とろみをつける。

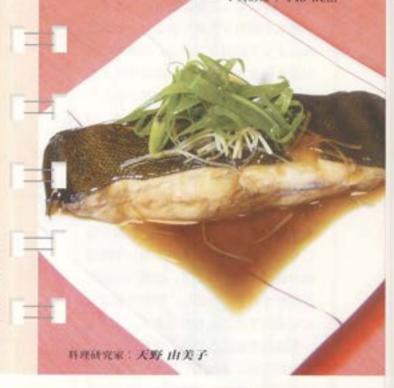
5 カレイにあんをかけ、残りのしょうがと細ねぎをのせる。

カレイにたっぷり…ビタミンロ

ビタミンDは、カルシウムを骨に沈着させる働きをしているので、カルシウムをたくさんとっても、ビタミンDが不足していると骨や歯を丈夫にすることはできません。そのため、ビタミンDは骨粗鬆症の予防だけでなく治療にも有効です。ビタミンDは、紫外線が皮膚にあたることによって、体内で合成もされます。紫外線の量は、日常生活で外に出るくらいで充分です。

ー カレイの しょうがあん煮

1-A 3-4:0 145 kcal



今の運勢 - 真珠占い-

運気を上げる 幸運の鍵

八耳蓝色 旅 志芳



一月生まれ 自分の心をそのままだせば良いのに、素直になれず反対の言動をして、誤解されてしまいそう。寂しいことにならないよう注意。

ティータイム

二月生まれ プライドばかり高くしていては損。"変化" の運勢です。楽しいことに向かって努力を。 ただし、甘えることも必要ですよ。

ママンガ

三月生まれ 思いどおりに事が選んでいく時ですが、ど うもわがままが強くでてしまいそうです。 人に強要したり命令することは禁止!

楽しくゲーム

四月生まれ 相変わらず先頭に立って指導することが多くなる月。充実した運勢のなかで、前向きに進展し、いろいろなチャンスをつかめそう。

マインターネット

五月生まれ 思い立ったら即実行。強い運気なのですから、行動を起こすことです。ただし人間関係が少々乱れがち。イライラが多くなるかも。

入浴剂

六月生まれ さっぱりしたあなたの性格が、周囲の力を 集め、何か大きな目標に向かって立ち上が ることが…。"獲得"の時です。GO /

一つ神社めぐり

七月生まれ 頑張りすぎが裏目にでて、精神的に疲れて ――そこから一変 "再出発"です。計画事 もスムーズに進めることができるはずです。

ペスケジュール帳

八月生まれ 負けず嫌いな性格が裏目にてそうな月です。お節介もほどほどに / 類張っても疲れるだけなら、自分のための時間を多く。

温泉旅行は東方

九月生まれ 気分よく過ごしたいのに、ちょっとムード が違うみたい。スランプの気の流れです。 自己主張をしすぎると、失敗を招くことに。

友人への使り

+月生まれ 周囲とのチームワークも良かったのに、今月は思いがけない人から白い目を向けられ そう。嫉妬されてのことです、関わらずに。

一パソコンを活用

十一月生まれ人脈を大切に / 人との交流のなかで、大きなものを得る時です。目先のことにばかり恐わされず、ゆったりした気分で。

たまには映画

十二月 生態 充実した運気のなかで、マイベースになり すぎ。自己中心的になりやすいので、人の 好き嫌いも顔にでやすくなっています。注意 /

つフルーツ狩り

18. 左右穿梭 (ゾゥオヨウチュワンスゥオ) - はたおりの姿勢-

(前回の最後の姿勢)

①左足はかかとから前におろし、つま先は外に開 く。両ひざを交差させて曲げ、やや腰を落とす。 両手をひるがえしながら上体を左に回す。



②重心を左脚に移し、右足は左足 内側に寄せ、つま先をつける。両 手は身体の前で「球」を抱えるよ うにする。

150

③身体を右に回し、右足は右前方へかかとから踏み出す。両手は回転させながら交差し、右手は下から弧を描いて顔の前に上げ、左手は上から弧を描いて左わきの前にくる。これは「球」を抱えている両手を上下に回転させるような動作になる。

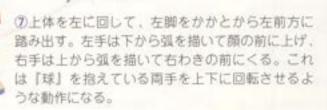
④重心を右脚に移して、ひざを曲げ、左脚は 自然に伸ばして右弓歩とする。左手は右前方 へ押し出し、鼻の高さにして、手のひらを前 に向ける。右手は額の右前方に上げ、手のひ らを斜め上に向ける。目は左手を見る。

⑤腰をゆるめて重心 をやや後ろに移し、 右つま先を少し上げ る。





⑥重心を右脚に移し、 左足を右足に寄せ、つ ま先をつける。右手は 上、左手は下にして、 「球」を抱える形にする。



⑧重心を左腕に移して、ひざを曲げ、左腕は自然に伸ばして左弓歩とする。右手は指先が鼻の高さで左前方へ押し出し、手のひらを前に向ける。 左手は手のひらを斜め上に向けて額の左前方に上げる。目は右手を見る。

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 資和子



下がりすぎて、腕を伸ばしにくくなりますから、腕はいつも一定の弧の形を保出す時は、肩を沈めひじを垂らすようにイメージします。手を前に伸ばしすぎ出す時は、肩を沈めひじを垂らすようにイメージします。手を前に伸ばしすぎ



乗り物酔い

乗り物に乗って、普段あまり 体験しない揺れやスピードを体 験すると、不快な症状 (乗り物 酔い)を起こすことがあります。 子どもに限らず、成人でも症状 を起こす人は数多くいます。

[原因]

人間は、視覚から得る情報と、 耳の中にある三半規管という平 態度を司る器官からの情報、 そして身体で感じる重力の情報 などから、自分の位置関係を認識します(空間認識)。乗り物 に乗って身体が不安定な状態に なると、情報が脳のなかで混乱 し、空間認識にずれが生じます。 それが自律神経に悪影響を及ぼ し、症状が発生するのです。

子どもが乗り物酔いを起こし

やすいのは、自律神経の未発達 さもありますが、乗り物の運行 の予測に慣れていないことが大 きな要因です。動きまわって不 安定な体勢でいることも、子ど もによくみられる原因です。

[症状]







○顔色が悪くなる ○冷や汗がで る ○胃のむかむか感や嘔吐など

めまいや頭痛、心拍数の増加 といった症状もみられます。

【予防と対処】

乗り物に乗る30分前に、乗り 物酔い止めの薬 (抗ヒスタミン 薬)を服用することをおすすめ します。また、右上の図の各点 にも気をつけましょう。

乗り物酔いを感じたら降車 し、しばらく休みます。ほかに、

- ●ベルトや胸元をゆるめる
- ●目をつぶり、呼吸を整える
- ■風通しをよくして、新鮮な空



鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡鸡









○パスな どでは前 方に座る

- (カープなどが予測しやすい)
- ○前夜は睡眠を充分にとる
- ○身体を締めつけない服で
- ○乗車前に暴飲暴食をしない。 また空腹状態も避ける
- ○乗車中、ゲームや読書などで、 視線を下に固定しない

気を補給する

- ●進行方向に身体を横たえる
- ●吐き気があるときは、我慢させずに吐かせる

なども回復につながります。



予防法と対処法を心得て おくこと。また楽しい会 話で、子どもの気をそら すことも効果的です。

下痢の時

下痢を起こす原因には、さま ざまなものがあります。ウイル スや細菌が原因の下痢、自律神 経の働きに問題がある下痢、ま た腸の炎症により発生したり、 他の重い病気によって引き起こ される下痢もあります。急性・ 慢性の別や、症状のでかた、程 度もさまざまです。

急性の下痢の場合は、食中毒など、ウイルスや細菌によるものが多く、体内から有害物を排出するため、むやみに症状を止めることはすすめられません。

お 薬 こんな時??…

ウイルス・細菌が原因とわかっ た場合は、抗生剤、および抗生 剤の副作用を抑えるお薬が処方 されます。

一方、慢性的な下痢も、原因を知ることが重要です。かかり つけ医で診察を受け、原因を明 らかにしながら、社会生活に支 障がないよう、症状を抑えるた めのお薬の処方を受けます。

塩酸ロペラミドを含む薬は、 腸内の水分の調整を行なう、下 痢に対しては効果の高いお薬で す。しかし、細菌による下痢や





出血性の腸炎などには使用できません。ポリカルボフィルカルシウムやメペンソラート臭化物などを配合した薬剤は、過敏性腸症候群に処方されます。ただしこれらは、いずれも症状を抑えるのみなので、自律神経を強化する訓練など、根本的な治療を併せて行なうことが必要です。

こうした薬剤とは別に、腸内 菌に問題がある場合には、ピフィズス菌やカゼイ菌など、腸内 環境を整えて症状の改善を図る、 整腸剤もあります。

ずかしくなってしまいます ださい。誤った方法で行なうと、かえって問 支障をきたし、自立した生活を送ることがわ 食事、着替えなど、 態を拘縮といい、進行するにつれて、 ないでいると、 また、次のような点にも注意を払いましょう 節を傷つけてしまうケースがあるからです や理学療法士から指導を受けるようにしてく かすことでも、 分で動かせない場合には、 なるべく早い時期から、 一かしづらくなっていきます。このような状 ただし、家庭で実施する時には、 寝たままの状態が長く続き、 (曲げ伸ばし)を始めることが必要です。 拘縮を防ぐためには、 手首、ひじ、 下の図は、 拘縮を予防する効果がありま ご家族などが行なう場合 関節がどんどん固くなって 肩の関節運動の例です。 日常生活の動作に大きな 医師の許可がでたら 手足の関節のリハビ 他の人が関節を動 身体を動かさ 必ず医師

みんなの介護百科

介護実践編

拘縮を防ぐリハビリ①

拘縮を防ぐリハビリ①

指の関節



④毎日1セット以上、行なうよう心がける。

③食前・食後は避ける

りと動かし、

決して無理をしない

②お年寄りの表情や訴えに気をつけ、

ゆっく

①お年寄りの顔色や体調(熱、

脈拍、血圧など

がよい時に行なう。

手のひらを握る。 親指がいっしょに 曲がらない場合は、 別に親指だけを握 るリハビリを行な う。



次に、手のひらを 開く。親指が開か ない場合は、親指 を単独で握って、 ゆっくり開く。



今度は逆に、お 年寄りの手首を、 前に倒すように ゆっくり押す。



ち、もう一方の

手で、手首を反らすように、静

かに押す。



片手でひじを支 えながら、もう 一方の手で手首 を包と右にゆっ くり回す。

ひじの関節



片手でひじを支え、も う一方の手で手首を持 って、ゆっくりとひじ を曲げる。



次に、ゆっくりと ひじを伸ばす。

肩の関節



片手で肩を支え、もう 一方の手で手首を握っ て、腕をわきから難し たり戻したりする。



身体のわきから、腕を 上げられるところまで、 ゆっくり上げていく。 痛みがないか注意する。

インフルエンザを侮ってはダメ!

インフルエンザに感染すると、突 然38~40℃の高熱がでて、強い全身 症状に襲われます(下図)。まさに寝 こむほどの激しい病状は、3日ほど 続き、その後にせきや鼻水などが現 われてきます。インフルエンザは、 普通のかぜと比べて、症状が格段に 重いのが特徴です。

また、抵抗力の弱いお年寄りや乳 幼児、心臓や呼吸器に慢性疾患があ る人などがかかると、合併症を引き 起こして重症化しやすい傾向があり ます。肺炎、気管支炎、熱性けいれ

ん、脳炎・脳症などを併発し、最悪 の場合は死に至ることもある、危険 な感染症なのです。実際に、65歳以 上の高齢者を中心として、毎年多く の死亡者がでています。

さらに厄介なのは、感染力が非常 に強いという点です。感染した人の せきやくしゃみによって、ウイルス が空気中に飛び散り、それを周囲の 人が吸いこむだけで、感染してしま います (飛沫感染)。また、ウイルス が付着している物に触り、その手で 鼻や口に触れることでも、感染が起 こります(接触感染)。

機会が多い人も、積極的に予防接種

インフルエンザワクチンは、接種

してから抗体ができるまで約2週間

かかり、その後5か月間、効果が持

続します。日本ではだいたい12~3

月にかけてインフルエンザが流行し

ますので、11月中、遅くとも12月の

半ば頃までには、接種を受けておく

なお今季は、季節性のワクチンに

新型のワクチンを組みこみ、1度の

接種で、季節性と新型の両方に対応

できるようになっています。とくに、

まだ新型の抗体をもっていない(か

かっていない・接種をしていない)

人には、予防接種をおすすめします。

のが効果的です(下図)。

を受けることが望まれます。

とくに、気温や湿度が低い日 本の冬は、ウイルスの活動に適 した条件がそろうため、全国規 模での流行となるのです。

38~40℃の高熱

全身症状の後に のどの痛み、せき、鼻水



予防接種でガードする

インフルエンザ予防の基本は、流 行が始まる前に、ワクチンの接種を 受けておくことです。ただし、ウイ ルスの変異などによって、100%予防 できるわけではありません。それで も、感染の危険性を減らすと同時に、 たとえ感染しても症状が軽くすみ、 重い合併症や死亡という最悪のケー スを防ぐ効果が、期待できるのです。 とくに接種がすすめられるのは、

- ●65歳以上の高齢者
- ●肺、心臓に慢性疾患がある人
- 糖尿病や腎臓病で免疫力が低下 している人
- ●妊娠28週目以降の妊婦
- ●6か月以上の乳幼児

など、重症化が心配される人たちで

す (ハイリス ク群)。また、 ハイリスク群 のご家族や、 仕事で接する

11月

インフルエンザ流行期間

約2週間で 予防接種

ワクチン有効期間 約5か月

MEASTH

インフルエンザ対策のボイントを確認しましょう からが本番です。 W が 的 流 大流 H H 行 0 1 才 行 N 1 る冬を控 世 の終息を宣言し 一界中を 界 保 to 2緊張 機関 7 今年に入って感染のビー 元 クチンや治療薬の最新情報を含 1 は まし 8月 il エン インフル とは ザ ンデミッ 0 10 警戒 クは過ぎ、 エンザ 元 2 は 世世 節 界 性 n

せきエチケットを守ろう!

マスクをせずに、せきやくしゃみをすると、 ウイルスを含むしぶきが、約2m飛ぶといわ れています。インフルエンザを人にうつさな いためのせきエチケットは、今や常識です。

- ■せき・くしゃみが出る人は、 必ずマスクを着用する。
- ■せき・くしゃみをする時は、 ティッシュなどで口と鼻を覆 い、人のほうへ顔を向けない



- ■使ったティッシュは、すぐに捨てる
- ■しぶきや鼻水が手についたら、石けんで 丁寧に洗う。

バンデミックが終息したとはいえ、新 型のウイルスが消えてなくなったわけで はありません。今後は季節性として流行 するとの予測がありますが、過去には、 再流行の際に大きな被害を及ぼした例も あり、まだまだ油断は禁物です。

また一方、高病原性鳥インフルエンザ は、現在でも、鳥からヒトへの感染例が 報告されています。さらには、感染した 豚の体内で変異が起こっているとの調査 結果もあり、その動向が気になります。

私たちが心がけたいのは、正しい情報 を得ることと、できる範囲でしっかりと 予防することです。抵抗力を高め、ウイ ルスに接触しないようにするなど、基本 的な予防法で備えることが重要です。

予防のための心がけ

ワクチン接種とともに大 切なのは、毎日の生活のな かで、感染を防ぐ工夫を実 行していくことです。

重要なポイントは、なる べくウイルスに接触しない

ようにすること。そして、 休養をしっかりとって体力 をつけ、身体の抵抗力を高 めておくことも大切です。

下記のような対策で、予 防に万全を期しましょう。

- ●外出後は、石けんや消毒液で20秒 以上手を洗い、よくうがいをする
- ●手洗いの前には、口や鼻を触らない
- ●なるべく人ごみに出かけない
- ●室内の湿度を保ち、換気を充分にする
- ●睡眠を充分にとる
 - ●栄養バランスのよい食事を心がける



かかったら早めに治療を!

インフルエンザの症状が 見受けられたら、早めに病 医院を受診しましょう。

治療に用いられる抗ウイ ルス薬は、発症後48時間以 内に服用すれば、症状を軽 くして病期を縮める効果が あります。新型インフルエ ンザにも有効です。

また今年は、新たに点滴 薬と吸入薬の2つが承認を 受けました。これらの薬は、 1回の投薬ですむのが特長 で、点滴薬は、口から薬を 摂取できない患者さんにも

投与することができます。 そして、治療を受けたら、

- ●安静にしてゆっくり眠る
- 消化のよい食事を摂る
- 水分を充分に補給する
- ●加温器などで乾燥を防ぐ などに留意して、身体を体 めてください。その際は、 個室で1人で療養する、家 の中でもマスクをするなど、

家族への 感染にも 気を配る ことが必 要です。



MEASTIN

P 🐫 🖽 %

肺炎を防ぐ、もう1つのワクチン

インフルエンザにかかった高齢者が最も多く併 発し、また重症化しやすいのが**肺炎**です。なかで も、肺炎球菌が原因となるケースが一番多く、全 体の40~50%を占めています。65歳以上の高 齢者の方は、インフルエンザワクチンに加えて、 肺炎球菌ワクチンの接種をしておけば、肺炎の 重症化を抑えて死亡の危険性を減らすなど、大き な予防効果が期待できます。

肺炎球菌ワクチンは、1度接種すると5年以上 い合わせてみるとよいでしょう。

効果が持続するといわれています。昨年からは再 接種ができるようになりましたが、前回の接種か ら5年以上経過していないと、受けることができ ません。また、インフルエンザの接種後は1週間 以上空ける必要があり、かかりつけ医とよく相談 したうえで、接種するようにしてください。

接種費用は、基本的に全額自己負担になります。 ただし、自治体によっては、公費の 助成を実施している場合もあります ので、お住まいの地域の役所に、問



関連施設のご紹介

沖縄徳洲会 徳洲会ハンビークリニック

~おでかけ医療講座~





徳洲会ハンビークリニック 院長 岩田智治

演題

- ○高血圧 ○糖尿病
- ○高脂血症 についてなど その他ご要望、相談下さい
- ◎月・火・水・金曜 昼12:30~2:00

外来診療

○内科 ○小児科 ○外科 ◎祝祭日も診療して います(年末年始は休診)





通所事業のお知らせ

徳洲会ハンビークリニックでは、通所事業を提供しておりますが、 平成22年10月1日より通所リハビリ(デイケア)へ一本化しました。

平成22年10月1日より

通所リハビリテーション (デイケア) 月曜~土曜 (週6日)

※祝祭日も利用できます(年末年始は休み)

通所リハビリテーション事業所 TEL 098-983-7488 担当 仲間・嘉陽





歩行訓練



ウォーターベッド



理学療法士による



お問い合わせは

〒904-0117 沖縄県北谷町北前1丁目21番1号 TEL 098-926-3000 FAX 098-926-3131



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時間オーブン
- 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。
- 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。
- 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。
- 当院に対する「意見・要望・苦情」は速慮なく申し出て下さい。
- 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。
- 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。

○事前に予約をお取り下さい。

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・医薬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、思者様の利益を守 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) ※リスポン宣言(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)

徳洲会ハンビークリニック 18.098-926-3000 北谷町北前1-21-1 時間: AM9:00~PM12:00 PM2:00~5:30 (月~金) AM9:00~PM12:00 (土)

○来院前に電話にて確認をお願いします。

与勝あやはしクリニック TE098-983-0055 うるま市与那城屋慶名467-111 時間: AM9:00~PM12:00 PM2:00~5:00 (月~金) AM9:00~AM11:00 (土) ①来院前に電話にて確認をお願いします。

よみたんクリニック TB:098-958-5775 読谷村字長浜1774 時間: AM9:00~PM12:00 PM2:00~5:30 (月~金) AM9:00~PM12:00 (土) ○来院前に電話にて確認をお願いします。

徳洲会新都心クリニック ILO98-860-0755 那覇市銘苅2-2-1 時 間: PM2:00~6:00 (月~金) 要予約

-ンフルエンザ予防接種のご案内

11	MY DAILY MEMO
	体温、血圧、通院日
	月 などのメモに…
1月	失真
2火	16
3*	大 大
X1C	の日 安置
4 *	# 0
5 金	先勝
6 ±	16
7	派
- company	大安
0	*
9火	先勝
10 *	发 51
11 *	失
12金	與 化
13 ±	安
14 H	赤口
15 ^月	先膝
16火	友 51 2
17 *	先負
18 *	16
19 ^金	
20 ±	安康
	0
LV	失趣
22月	友引
23火	先 を 対の日 発
24 *	16
25 木	
25 * 26 *	*
26 "	# D

私は現在50代ですが、10代 のころは、ひとかどの文学青年 を自負しており、当時新進の村 上龍や村上春樹、またちょっと 上の世代にとって必携といわれ た書物を、読み漁っていたもの です。けれど当時、それらを深 く理解していたとはいえず、自 己満足をしていただけでした。

そんな高校時代、級友が「こ れ面白いよ」と言って、山本周 五郎をすすめてくれました。

山本周五郎? 時代小説。新聞 連載小説。若者特有の高慢な意 識で、「大衆娯楽本かぁ」と小 バカにし、頁を開いてみること さえしませんでした。

そんな私が、「さぶ」を読ん だのは、20代も半ばを迎えて からのこと。通勤の合間に肩が こらない読書でも…と、名高い

この本を手にしてみたわけなの ですが、実は、高校時代のあの やりとりが、少々気になってい たのだと思います。

読み始めると、話の展開の面 白いこと。帰宅して、その日・ 晩で読み終えたことを覚えてい ます。とにかく軽妙な文体で、 若者の成長がスピーディーに描 かれていきます。友情、恋、無 償の奉仕、そして、人との絆。

「さぶちゃんの仕込んだ糊がな ければ、栄さんの仕事だってう まくいかないでしょし

「さぶ」は、人間の生き方を 教えてくれる、珠玉の教養小説 です。20代に読めてよかった、 と実感しました。あぁ、でも高 校時代のあの時に読んでいた ら、もっと感銘が深かったかも …と、口惜しくもあったのです。



27

28

79月

30火

78

友 31

政

滅