



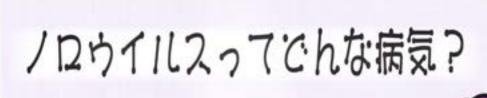
医療法人沖縄微洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

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

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

洲 苑 25(098)939-8405

德洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661 宮 古 島 徳 洲 会 病 院 ☎(0980)73-1100 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



# ノロウイルスの特徴は?

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は 11 月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。

特徴1:下痢だけではなく、嘔吐が多い

下痢であれば、ウイルスはトイレで流されるため広がりにくいのですが、嘔吐の場合、適切に処理・消毒を しないとウイルスが床に残ります。乾燥しホコリと共に空気中に舞い上がり感染が広がっていくこともあり ます。

手指からの感染ばかり気にする方も多いですが、このような感染経路も気をつけてください。

特徴2:消毒薬に対する抵抗性が強い

アルコールや高温に対する抵抗性が強いことが特徴です。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができます。そのため、感染力があり、しばしば集団感染を引き起こしてしまうのです。

特徴3:一度かかっても何度も感染することがある

ノロウイルスには多数の遺伝子型が存在するため、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあ ります。さらに、感染が陽粘膜での局所感染なので免疫の持続時間が短いことも特徴です。

# どうやって感染するの?

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染(口から体内に入り感染する)であり、次のような感染経路があると考えられています。

- 1 感染者のウイルスが大量に含まれる便や吐物などから直接もしくは二次的に感染する場合
- 2. 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- 3. ウイルスに汚染された貝類(特に二枚貝)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合などがあります。

特に、食品取扱者を介して二次感染する食中毒のケースが近年増加傾向にあります。

# 潜伏期間と症状は?

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37~38℃くらい)です。症状は通常であれば1~2日ほど続いた後、治癒します。また後遺症が残ることもありません。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつける必要があります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。

# どうやって診断するの?

臨床症状からだけではノロウイルスによる感染は特定でないため、ウイルス学的な診断を行います。通常、 患者の便や吐物を用いて、電子顕微鏡法、RT-PCR法、リアルタイムPCR法などの遺伝子を検出する 方法でウイルスの検出を行い、診断します。

# 治療法は?

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行われます。 特に、免疫力の低い乳幼児や高齢者は水分と栄養の補給を充分に行ってください。対症療法で大切なことは、 強い下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅 らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。

# 予防法を教えて!

※患者の便や吐物には大量のウイルスが排出されますので、予防のためにも次のことをしっかりと守りましょう

- 1. 食事の前やトイレの後などには、せっけんを使いしっかりと手を洗いましょう。
- 2. タオルなど共用で使用するものを避けることも必要です。
- 3. 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85℃1分以上になるようにしっかり熱を通して食べましょう。
- 便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用してください。

### 二次感染を防ぐには?

下痢の症状がなくなっても患者の便にはしばらくウイルスの排出が続きます。患者の便や嘔吐物を処理する際には使い捨ての手袋を使用し、手洗いを徹底しましょう。 便や嘔吐物はベーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れてください。残った便や嘔吐物の上にベーパータオルをかぶせ、その上から 50 倍~ 100 倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにベーパータオルでよく拭きましょう。 ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。



# 特定健診を受けよう!

100

73. 16

全国で沖縄県は特定健診の受診率が低く、年齢別では、40~50代で20%前後と低い受診率になっています。(全国目標40%以上)

生活習慣病健診の目的は、まだ自覚症状がない段階で、潜在している病気を発見したり、将来生活習 慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることです。

病気が発見されるのはこわいし、その後つらい精密検査や治療が待ち構えているともなると、健診に しり込みしたくなるかもしれません。しかし、多くの場合、健診で早期発見された生活習慣病は、生活 習慣の改善や適切な薬物治療により、進行を食い止めたり、改善させたりすることができるのです。

わが国には、国民の健康状態の確保のために実施される「公的健診」制度があります。これらは税金 や保険料で賄われ、自己負担が少ない健診です。

公的健診として実施される生活習慣病の健診は、身体計測や血液検査など、簡単にできる項目ですが、 生活習慣病の早期発見につながる大切な検査ばかりです。検査データの変化から、生活習慣の状況が浮 かび上がります。もし、昨年と同様、安定した良好な結果であれば、現在の暮らしぶりに自信を持って もらう機会になるでしょう。

# いざという時のために!

2月17日に沖縄市消防に指導のもと、4階病棟より出火という想定で消防訓練を行いました。タンカにて 傷病者の搬送や消火器や消火栓を使っての訓練では、慣れない操作に悪戦苦闘していました。「いざという 時のために」年に2度ではありますが、訓練を重ねて行いたいと思います。





# ぼたもち

の世」を指した言葉です。これに対して、煩悩と し、なぜこの期間に仏事を行なうのでしょうか。 行なうのが日本人の慣習となっています。しか 【彼岸】とはそもそも、極楽浄土、つまり「あ

は、西のかなたに 世 を (此岸)とい 迷いに満ちた「現 きました。 あると考えられて 【彼岸】 =極楽浄土 います。そして、

ら昇り、真西に沈 く、太陽が真東か じになるだけでな 夜の長さがほぼ同 分)の日は、昼と みます。これを浄

ができると考えられるようになりました。 うことで、此岸と彼岸が一番通じやすくなる日 が、西にある極楽浄土の最も近くに沈む日とい の日にすることで、自分も極楽浄土に行くこと 極楽浄土に思いを馳せ、また、先祖の供養をこ とされたのです。そして、この夕日を礼拝し、 土思想では、太陽

一方、春分(秋

慣習が根づいたわけです。 年に2回巡りくるお彼岸には、お墓参りをする こうして、春分の日、秋分の日を真ん中に、

ますが、なぜ呼び名が違うのでしょう。 たいていは同じお菓子という認識をもたれてい て違いもありますが、一般的には〈ぼたもち〉を (おはぎ)と思った方もいるのでは? この2つ、 いて、小豆あんで包んだ和菓子ですが、これを いただきます。ぼたもちは、炊いた米を軽くつ お菓子を、皆でいただくものです。地域によっ さて、お彼岸にはたいてい、お供え物にする

には〈おはぎ〉と呼んだのです。それぞれの季節 丹餅、秋は御萩というわけです。 の花である牡丹と萩を菓子に見立てて、春は牡 お菓子を、春の彼岸には〈ぼたもち〉、秋の彼岸 (ぼたもち) と (おはぎ) は、もともとは同じ

うに大きくて丸々と、おはぎは萩の花のように、 供えする和菓子を手作りしてみると、楽しいか ようですが…)。また形も、ぼたもちは牡丹のよ んこを、ぼたもちはこしあんに、おはぎはつぶ もしれませんね 小ぶりで依型にする、などと区別するそうです。 あんにすることも多いようです(逆の地域もある ただし、名前を変えるだけではなく、包むあ 今年のお彼岸にはそんなことを意識して、お

日間を「お彼岸」といい、お墓参りなどの仏事を じになる日ですが、この日を中心として前後で ときわ感じられるようになるでしょう。 さも彼岸まで」。この日を境に、春の暖かさがひ ところで、春分の日は昼と夜の長さがほぼ同

今年の春分の日は、3月21日ですわ。一暑さ寒

# スッキリしをい…



日常生活でよく起こりがちな頭痛。 ありふれた症 状とはいって なかなかつらいものです。慢性 すべての年 頭が重いという症状は、 3人に1人は自覚しているそうで 齢層を通じて、 体質だからとあきらめず、自分の頭痛のタイ プを理解して、適切に対処しましょう。

# 慢性の 頭痛

# 頭 痛 の種類

となって現われてくるものです。 肉が刺激を受けて、それが神経に伝わり、 り皮膚や筋肉、目、鼻、耳、 もあり、日常生活に大きな支障をきたします。 でしょう。つらいケースでは、仕事、家事、す ない頭の痛みに、人知れず悩んでいる人も多い いろいろありますが、他人にはわかってもらえ べてを投げ出したくなるほどの痛みが続くこと 頭痛は、 ズキンズキン、ガンガン…、痛みの表現にも 脳の痛みではなく、頭の表面、 歯などの血管や筋 痛み つま

また対処法も異なってきます。頭痛対策は、自 分の症状をきちんと見極め、 それだけ、頭痛の症状や原因は多岐にわたり、 ではまず、頭痛の大きな分類を挙げてみます。 縮みを軽減させることが重要です 適切な治療を用 44

器質的な原因のある頭痛

くも膜下出血など、 合もありますので、 原因となる病気があり、その症状の1つとし 頭痛が起こるタイプです。 注意が必要です。 命に関わる病気が原因の場 例えば、 腦腫瘍、

> 起きる場合もあります 鼻腔炎、 そのほか、脳の病気以外でも、 緑内障、 鎖権症などが原因となって、 かぜや慢性副

# 2機能性頭痛-慢性頭痛

群発頭痛が、このタ るものです。 り返し引き起こされ 性の片頭痛、 の緊張型頭痛や血管 イプにあてはまりま なるほかの病気がな 頭痛だけが、 そして 筋肉性 慢性頭痛の3タイ

4

般に、

○緊張型頭痛 ギュー、ジンジン

こちらは、原因と

# 原因で起こる頭痛よりも、 器質的な 反復して起こる慢性

〇片頭痛 ズキンズキン

○群発頭痛

目の奥をえぐられるよう

# 緊張型頭 痛

詳しくみていきましょう。

れでは、

頭痛のほうが、圧倒的に多くなっています。そ

慢性頭痛のそれぞれのタイプについて、

後頭部やこめかみ、 額のあたりを中心とした

# 緊張型頭痛の原因となる筋肉のこり

後頭筋 頭 僧帽筋

肩や首の僧帽筋 のこりが、 筋や側頭筋にも 伝わり、頭痛の 原因となる

を細

首で支えてい

IT CONTROL

ĸ

いり

は、 でも肩や首がこりま 不自然な姿勢でデス る頭部周辺の筋肉に ワークをするだけ が それに加えて、 かかっ 精神的 ねに大きな負 T V 体

6

あります。

日常生活では、長時間、

同じ姿勢

してください。心身ともに余分な緊張を減らし、

レッチなど、

少しでも身体を動かすように

ないようにし、

途中で休憩をはさんで、

よけいに強くこり 現われます。 的 な緊張が続くと、 から

わり、 筋にかけて、 かの筋肉にまでお の緊張が、 労が起こると、 みを起こします。 0) 痛となるのです 前頭部の筋肉に伝 酷使などで眼精疲 また、 コン作業による目 頭全体から首 額の辺りに痛 長時間 さらにほ 緊張 0

治療および対処法

# 緊張型頭痛を和らげるスト

周辺

の筋肉が、

不必要に緊張することで起きま

〈ストレス頭痛〉ともよばれ

身体的

肉体的スト

レスが誘因となりま

緊張型頭痛は、

ブです。

基本的には筋肉のこりが原因

頭部 4

慢性頭痛の

4

割以上を占めるのが、

この で、

1

ジワと起こり、

ダラダラと続くのが特徴です。

H

どくなることが多いです。

次第に強くなり、

午後から夕方にかけて最もひ

発作的でなく、ジワ

つけられるような痛みが、

々に頭痛が始まり、

通常は仕事を始めると

症状の中心です。

重い感じや、

締

30

つけられる感じ、

押さえつけ

れる感じ、

さらには

頭

の周りを鉢巻きで締

80



が効くこともありま

治療は消炎額

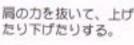
箱

スさせる筋弛緩削 ほうが有効なこと

筋肉をリラ

首をぐるっぐるっ と回す。(左右両方)







伸ばす。(左右両側で)

肩を下げて力を抜き、 首を反対側に倒して

# たり下げたりする。

が多 となるものがあって、 I 脳の血流 レート、 流 ス、 痛みが発生するとされています。 れが悪くなり、 ようです。 月経、 管の チーズ、などが挙げられます。 聯音、 部にけ 誘因としては、 その 意外なところでは、 頭痛発作 60 反動で血管が広がる 12 んが起こっ が促され 睡眠不足、 3 何 か誘 ること IÚI. ス 時 液

# 片頭 痛

温めるとよいでしょう。

浴やマッサージなどで、

筋肉のこった部分を

発作 なくなる、 る場合があるようです しているといわ の前に、 M 箱 は 生あくびが出 目の 若 60 前がチカ れます。 女性に多くみられ、 る、 チカする、 人によっては、 などの 前兆が現 H 遺伝も影 が見え M

数日おきに起こることもあり、 たすほどつらいケースも多くなっています。 た発作は一度だけのこともありますが、 同時に、 ように痛 側や 頭の片側のこめかみから目にかけ 後頭部までもが、 み 吐き気を伴うこともあります。 10分~2時間でピークに達します ズキンズキンと脈打 生活に支障をき て、 数か月、 時には

# )治療および対処法

となり、 る薬で、 片 効果的です Ŵ 痛の病医院での治療は、 おもに用いられるのは、 痛み始めたら、 血管の炎症を鎖め、 すぐに服用するのが 薬物療法が基本 次の3つです。 痛みを抑え

エルゴタミン製剤…拡張した血管を収縮させ る薬です。これも、 トリプタン製剤…血管を収縮させる働きに加 錠剤、 過敏になった神経を鎮める効果があり 点鼻薬などがあります 縮み始めに服用します。

になっていると、 やすのもよいでしょう。 さえて血液を阻害すると、 が悪化しにくとも 冷却用シートなどを使って、 頭痛が起きた時は、 頭痛 V 痛む側のこめかみを押 暗 い部屋で、 縮みが和らぎます。 こめかみ周辺を冷 静かに横 静

るので、 な要素もあって出現す がみられます。 家などの共通した性格 やすい、 患者さんは、 また、 神経質、 ストレスをた 般に片頭痛 緊張し 精神的 努力 片頭痛対策には…

こめかみを押さえた

周辺を冷やす

ない生活を心がけるとよいでしょう。

# 群発頭 痛

を引き起こすためだといわれています。 にある太い血管 ニズムは、 が現われるという特徴があります。 それきりしばらくは起こらず、 が2~3か月、 ん起こると、 中年の男性に多 まだわかっていませんが、 1 集中的に続きます。 日のうち何度も繰り返し、 (内預動脈) い群発頭痛は、 が拡張して、 ある日また症状 縮みがいった 治まった後、 詳しいメカ H この後ろ それ 炎症

のことが多いようですが、 われます。 て目の奥がえぐられるような、 か月にわたって持続します。 最 初は額や目のまわりに不快感があ 1 回の発作の持続時間は、 このような発作が約 激しい痛みが現 I) 30 4 龄 90 分

とい 症状、 いわれています。 います。 また頭痛だけでなく、結膜の充血や涙が出 -よだれが出るなど、さまざまな症状を伴 た目の症状、 飲酒の後に、 鼻水や鼻づまりなどの鼻 頭痛が起こりやすいとも 0 3

暗い部屋で、 かに横になる

# ○治療および対処法

ŧ せん。 群 発頭痛は、 効果的なのは、 市販の鎮痛剤では効きめがあり 「純酸素吸入法」です

> 医療用 吸をすると、 5 こりそうになっ 素を、 みがひいてい 入すると、 また、 窓を開けて深呼 10 0 1 激し 頭痛が起 15 0 予防効 分問吸 0 きま 43 % 酸

果があるといわれて ます。

100

次のような場合には、 を受診するようにしてください 痛薬で対処することが多いでしょう。 こうした慢性頭痛の場合、 我慢しないで、 皆さんは、 医療機関 市販 L かし 0)

# 一痛みが頻繁に起こる・長く続く

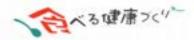
# 市販薬が効かない

■たびたび鎮痛剤を飲んでいる 月に10回以上) (週2回以上、

# 日常生活への支障が大きい

に症状を詳しく伝えることが大切です。 方や持続時間などに特徴がありますので、 け医に相談してもよいでしょう。 頭痛を専門的に診るのは神経 最近では頭痛外来もあります 内科、 それぞれ が 脳神経 か かり 痛み 100 外 0

群発頭痛対策には… 純酸素吸入法 発作期間中 は禁酒 予兆があったら 窓を開けて深呼吸



## 材料 (2人分)

# つくり方

### 温葉 (乾燥)

----15g

豆乳(成分無調整) ……2/3カップ

卵 ..... 1個

塩……小さじ1/3

だし汁

----- 1/3カップ

三つ葉……2本

 湯葉は水に浸して戻し、水気を きって1cm幅に切る。

2 卵を溶きほぐして、塩、だし汁 を入れ混ぜる。豆乳を加えて混ぜ、 こし器に通す。

3 器に湯葉を等分に入れ、2を注ぐ。

4 蒸気の上がった蒸し器に入れ、 強火で1分蒸し、弱火にして7~8 分蒸す。仕上げに三つ葉を飾る。

# 湯葉にたっぷり…トリプトファン

体内では合成できないアミノ酸、必須アミノ酸の1つです。 トリプトファンは、体内に取りこまれると、脳内の神経伝達物質の1つである、「セロトニン」の材料となります。セロトニンは、精神を安定させる働きをする物質で、うつ病や不安障害を和らげたり、不眠を改善する効果があるといわれています。 しかしこれらの病気が、トリプトファンの不足のために起こるわけではありません。トリプトファンは、大豆製品をはじめ、さまざまな食品のたんぱく質に含まれているので、過激な食事制限などをしなければ、不足する心配はありません。

# 

湯葉と豆乳

# 今夕の運勢 - 真珠占い-

真珠霊感 赭 志芳

科理研究



一月生主! "緑の下の力持ち"として信頼されているあなたに、本当の価値観が身につく時です。 また、心の支えになる人が出現しそうな予息が…。

ペットと教生

二月生まり 要領の悪さも手伝い、つらい立場に立たされることが起こりそう。今は人のことよりも、自分を大事にするほうが無難です。

ベストセラー本

三月生ま□ "チェンジ"の時です。プライドの高さから 誤解されることがありそうなので、わがま まさを返上し、優しさを前面にだすことが大切。

イベントに参加

四月生まれ おもしろいほど上昇運の月です。でも調子 にのりすぎると、自分を見失いがちになる ので要注意。周囲とのバランスが大事です。

映画鑑賞

五月生ま□ 静かに上昇していく運勢。チャンスをつか む時です。人との交流や会話を通して、ヒ ントが生まれてきそう。外へ出かけること。

インターネット

六月生まれ「夢に向かって情熱を!」の時なのに、対人 関係にヒビが入り、思うようにいきません。 相手に花を持たせて、静かに時を待ちましょう。

本配りの小物

七月生まれ 心身ともに、ジッとしていられない気分になりそう。運気が"獲得"へと入り、思いきり飛躍して、望みを叶える時だからです。

甘い各水

八月生ま# 気分転換もできず、ストレスいっぱいの時をのりこえて、"新しい出発"の月となります。ようやく先が見えてくる運気です。

オリーブオイル

九月生ます 何事も思うようにならない月です。前半が とくに厳しいけれど、焦らず自分の役割に 専念すること。対人関係ではマイナスが多くなります。

オルゴール

十月生主 常に平和を望み、冷静に対処するあなた。 今月はこの性格が、周りの人に不快感を与えそう。自分の意見ははっきりと!

高级喫茶店

十一月生まれればまでむらっ気が起きやすい時です。 運気はスランプのなかに入ります。責任を 伴うこと、義務などは、しっかり果たしましょう。

日帰り旅行

十二月 生息 さわやかな月、良い方向へと変わる月です。 目標をきちんと定め、あれもこれもではな く、大きな事に挑戦し、努力をすることが大切。

図書館めぐり

# 24. 収勢 (ショウシー) - 終わりの姿勢-

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。



(前回の最後の姿勢)

①両手を外に向けて手をひるがえし、ひじを落と て両肩をリラックスさせる。目は前方を見る。



②商腕を開いて、ゆっくりと下におろし、 股関節の両側にもってくる。全身をリラ ックスさせ、頭、上体をまっすぐにする。



(3)重心をゆっくりと右側に移す。左足を右足 のそばに寄せ、足先から着地して足を踏みし める。つま先は前を向き、両足をそろえる。

今回の型で、二十四式太極拳の型は最後となります。

2年間にわたって「おうちで太極拳」を実践してこられた読者の皆さま、お疲れさまでした。 太極拳は10年やって入門といわれています。これからも自分の身体を大事にし、身体の反応をよく聴 いて、少しずつ深めてください。

最後に、太極拳の姿勢や動作の基本となる要領を、十項目にまとめた「太極拳十要」をご紹介します。 練習する際に、これらが指摘している内容を頭に入れておくと、とても参考になるでしょう。

六

用

+

静なるがごとく、

動中に静を求めることが要求

れて

される

九

相

t

上

F

意識によって導かれる。

太極拳は力を用いて行なうのではなく

カ(よういふようりょく)

内外相 動作と意識を協調させて行なう。 上体と下半身が協調して動く 相 随 合(ないがいそうごう) (じょうげそうず

動中求静(どうちゅうきゅうせ 太極拳の攻防動作はすべて意によって導か 開始から終了までを途ぎれることなく行なうこと いるので、静によって動を刺し、動によってなお 連不断(そうれんふだん v

五

沈肩墜肘(ちんけんついちゅう) 肩とひじをゆるめて落とす。 意不用

分虚実(ぶんきょじつ) 出した手(実)と引いた手(虚)、 ている足(実)とかかっていない足(虚)などの 動作を中途半端でなくはっきりさせる。 体重のかかっ

=

腰

しょうよう

をゆるめて柔らかくする

29

虚領 うなじをゆるめ、 頂勁 (きょれいちょうけ 頭を上に支え上げる。 13

物を張らないで自然にゆるめ、含胸抜背(がんきょうばっ

IÍ V

骨中をゆったりとのびやかにする

太

極

拳十

NPO法人 太極拳友好協会 指導: 本下 資和子



# 動を

### 【どんな病気】

春先から初夏にかけて流行し やすく、5~9歳の子どもがか かりやすいのが風疹です。風疹 ウィルスが原因となる感染症で すが、はしかや水ほうそうと違って、感染しても20~40%の人 は、発病しない不顕性感染で終 わります。ただその場合も、は しかと同様、一生免疫を得るこ とができます。

潜伏期間は2~3週間で、発 参が出はじめて気づくことが多 く、子どもの場合、それ以前に せきや鼻水などの症状はあまり 出ません。年長児や大人では、 時に37~38℃くらいの微熱、の ど痛、順痛などがみられること もあります。

### 【症状】

発疹は、顔や耳の後ろから出 はじめ、1~2日のうちに全身に 広がります。先に出たところか ら順に消えていくため、手足の 先に発疹が出る頃には、すでに 値や首の部分の発疹は消えはじ め、3日前後できれいに消えて しまいます。

発疹は、豆粒からえんどう豆 くらいの大きさの、淡いピンク 色をしたもので、消えかかる頃 にはかゆみを感じます。熱は、 発疹と相前後して、2~3日続 きますが、40~60%の子どもに は、発熱がみられません。

また、発疹の出る前から、耳 の後ろや首のリンパ節がはれる のが特徴で、触ってもあまり痛 がりません。

風疹は、合併症を伴わなければ、症状は軽く、治りもよいので、特別な治療は必要ありません。発熱時は安静にさせ、リンバ節のはれが大きくなったり、

縮みを強く感じているようでな ければ、心配はいりません。

## 【注意点】

熱が高い時には、解熱鎮痛剤 で症状を和らげます。ただし、 子どものうちでなく、小学校高 学年以上や大人が感染すると、 重症になりますので、気をつけ ましょう。

伝染力は、発疹の出る7日前 から発疹出現後14日くらいまで は、比較的強いですが、発疹が 出て5日を過ぎると、ウィルス は少なくなります。元気なら入 浴しても構いませんが、発疹が 消えるまでは、外出は避けるよ うにしてください。

# **しいしいしいしい**

妊娠中の風疹感染は、胎 児への影響が懸念されま す。他の子どもがかかっ た場合は、充分に注意を。

# 1

# うつの時

うつ病は、単なる気持ちの問題と考えられがちですが、脳の神経系統に変調が起きて、神経伝達物質が少なくなっている病気です。生活環境の調整やカウンセリングのほか、抗うつ薬による治療が必要となります。

業の効果には個人差がありますが、再発を防ぐためにも、薬 は根気よく飲み続けていくこと が、大切です。

抗うつ薬には、大きく分けて 「SSRI」、「SNRI」、「三環系・四環 系」の3種類があります。これ

# お薬こんな時??…

らの抗うつ薬は、神経伝達物質 の量を増やす働きがあり、それ により気分を改善し、不安を和 らげたり、身体的な不調を改善 します。

抗うつ剤の副作用は、心配な ものは少ないのですが、SSRIは、 初期には胃腸症状、長期服用の 際には、性機能障害が起こるこ とがあります。SNRIは、排尿困 難、頭痛などの副作用が現われ ることがあります。また三環 系・四環系の抗うつ薬では、ロ の渇き、動悸、便秘、排尿困難。





眠気などの副作用がみられます。 なお、副作用があるからと抗 うつ薬を服用せず、アルコール やたばこで気を紛らわせようと する人がいますが、依存状態に なりやすいので注意が必要です。

また、抗うつ薬の効果を充分 にひき出すために、毎日欠かさ ず定められた量を飲み、症状が 軽くなっても、自己判断で中止 してはいけません。医師の指示 に従って、再発防止のために、 しばらくの間は、きちんと服用 を続けていきましょう。

みます。 にも精神的にも、 (起き上がって、座る)ことです。 寝ているだけの状態と比べると、身体的 次のような大きな遠いを生 座った姿勢

お腹や背中などの筋肉を使うことになり 血液の循環も改善されて、身体や内臓の機

飲みこみが楽になり、 能が活発になる 食事がしやすい。

床ずれを防止できる 自然に腹圧がかかり、排泄がしやすくなる

視界が広がって気分が変わり、 次は立ち上がって歩きたいなど、 きな気持ちが起こってくる 積極的な

ただし、寝たきりだった人が起きあがる時 活動意欲につながる やはり不安を感じるでしょうし、 めまい

りが自力で起きあがろうとする時は、 きない部分は、手助けをしてください。 る人が側につきそい、危険のないように注意 や吐き気をおぼえることもあります。 しましょう。また、どうしてもお年寄りがで お 年寄

みんなり

自力で身体を起こす

明るく前向

# 自分で行なう上体起こし

# 仰向けの体勢から



守ることが大切です

らず無理をせず」を忘れずに、ゆっくりと見

そして、リハビリの大原則である、

あせ

上を向いて寝た 姿勢から、片方 ずつ、ひじをつ <.



両ひじで支えな がら、ゆっくり と、胸から上を 起こす。

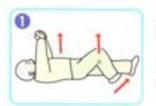


片方の手のひら をついて、上体 を持ちあげるよ うにする。



もう片側も同じ 要領で行ない、 身体を起こす。 少しひざを曲げ て、あぐらをか くようにすると、 姿勢が安定する。

# 横向きの体勢から(左側にまひがある場合)



健康な側の足先を、まひ側 の足の下に入れ、ひざを立 てる。次に、健康な側の手 で、まひ側の手首を握り、 真上に持ちあげる。



健康な側のひざを倒しなが ら、身体を横向きにして、 健康な側のひじで、身体を 支えるようにする。



健康な側の手のひらをしっ かりとついて、ひじを伸ば し、上体を押しあげるよう に、ゆっくりと起こす。



健康な側の脚を曲げて、バ ランスをとる。



# 効果的に使うための

# 胃薬の選び方

# あなたの症状は?

はまるのかを、探ることが必要です。 です。まずは自分の症状が何に当て っても、 ひと口に「胃の調子が悪い」とい その症状や原因はさまざま

# 「胸やけ

刺激されることで起こります。 胸の奥が焼けるような不快感で 門液が逆流して、 食道の粘膜が

出過ぎ、油分の多い食べ物などが長 時間、胃に留まる、 ス、タバコの吸い過ぎによる胃酸の 原原 肥満による腹圧の上昇、 因…食べ過ぎ、お酒の飲み過 なと ストレ

# 問もたれ

うなムカムカ感や、 胃の中に食べ物が留まっているよ いつもお腹の上

> まって起こる症状です。 時間がかかり、食べ物が長く胃に留 胃の働きが鈍くなることで、 のほうが重いような感じがします。 消化に

運動機能の低下、消化の際に発生し ぎ・ストレスなどを原因とする胃の たガスがたまる、 因…食べ過ぎ・お酒の飲み過 など

あります。 縮む場合など、さまざまなタイプが また空腹時に起こる場合や、 や、持続的にさすような鋭い痛み、 周期的にさしこむような鈍い痛み 食後に

喇 ●原 病気、解熱鎮痛剤や抗生物質などの 薬剤の影響、 便秘、胃潰瘍などの消化器系の 因…暴飲暴食、ストレス、 など。 F

# 腹部膨満感

お腹が張り、ガスがたまったよう

ます。 な感じを伴う、腹部の不快感をいい

的な低下、など。 ●原 い、疲労などによる胃の機能の一時 食事のときに空気を飲みこむ量が多 因…でんぷん類の食べ過ぎ、

# さまざまな薬の種類

用する症状をしぼって作られている タイプの薬です。 (いろいろな成分を組み合わせた総 合胃腸薬)があります。そのうち 成分の特徴をいかした胃薬)は、 成 薬局で販売している胃薬には、 「分の特徴をいかした胃薬)と、

が現われやすくなります。 それに合わせて選ぶことで、効きめ 症状がはっきりしている場合には、 そのため、胸やけ、胃の痛みなど、

ES.

:服用は食前→胃もたれ、腹部膨満

ジの図も、あわせて参照してくださ 次のような種類があります。ロペー (成分の特徴をいかした胃薬)には、

就寝前→胸やけ、間の痛み 酸の分泌を抑える) …服用は食間 は食間、就寝前十胸やけ、間の痛み ○制酸薬(胃酸を中和する):服用 〇比(エイチツー)ブロッカー(サ

やけ、胃の痛み 修復・保護する) …服用は食問→胸 |胃粘膜保護薬(荒れた胃の粘膜を

○健胃薬(胃の機能を活発にする) 食後→問もたれ )消化薬(消化を助ける)…服用 は

を鎮める) ::服用は食問→胃の痛み の分泌を抑え、胃の緊張による痛み )鎮痛けいれん薬 (出過ぎた円酸 になるのが、胃薬です。ところで皆さんは、症状に応じ

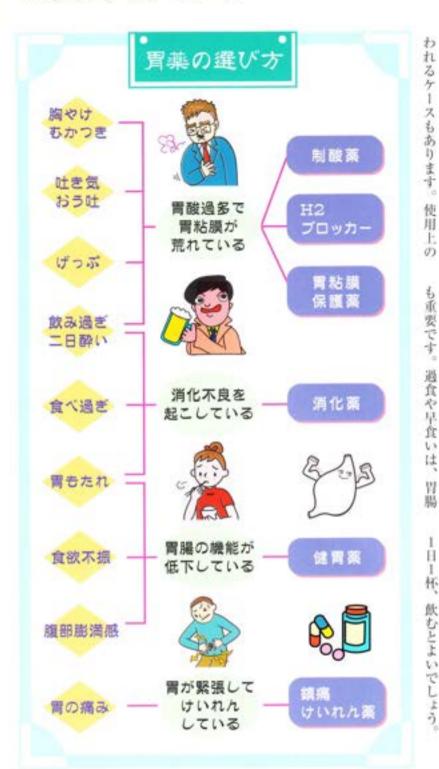
胃もたれや急な腹痛…、日常のさまざまな場面で頼り

て使い分けていますか?

胃薬ならどれでもいいという

もあるのです。今回は、その胃薬の選び方について、み 効果が弱まったり、ときに症状を悪化させてしまうこと わけではなく、服用する種類や時間を間違えると、薬の

ていきましょう。



以下のような日安を覚えておきまし 間後くら 1 が現 分く 用 往 も重要です。 すむように、 ることもありますので、 しても、 は を受診するようにしましょう。 さらに、 そのうえで、 く場合には、 量で服用してください。 意事項をよく読み、 薬剤師に相談すると安心です。 症状が改善されず、 市販薬を1週間程度服 過食や早食いは、 食生活を改善すること 他の病気が隠れ 胃薬を使わなくても īE. 必ず専門医 不明な点 10 長期に 用 智陽 法 Ш

熱いもの

・冷たいもの、

香辛料を多

に飲むものによっ

ては、

MI

作 10

用

また他

の薬との併用

4

-2

20

の空腹時

食事のあと、

2

BŞ

らい

と時 腹八分目を心がけましょう。 Ĺ 負担をかけます。 ま 規則正しく摂ることも大切です た 問をかけ、 油分の多いものや、 よく噛んで食 食事はゆ つくり 極端に 1 H

用

食事の

30分ほど前

食事の直後から食後

30

するタイミングに関しては

# こんな漢方薬も

M FART

漢方では、身体のなかでも胃腸はとくに重要だ と考えられており、胃の調子を整える漢方薬が、 たくさんあります。

P 👡 👑 😘

○六君子湯(りっくんしとう)…一般に食欲不振、 胃もたれなどに用いられ、胃の機能の不調を改善 する。

○茯苓飲(ぶくりょういん)…胃もたれに胸やけを 伴う場合に、有効な薬。

○平胃酸(へいいさん)…ストレスが原因の胃もた

れに効果を発揮する。

Jį,

ので、

ほどほどにします。

は

胃壁を守る働きをしますの

胃の粘膜を傷めてしまうことがある く使ったものなどを食べすぎると

○補中益気湯(ほちゅうえっきとう)…体力がない 人の食欲不振に効き、体力を取り戻す薬効がある。

○半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)…比較的体力 がある人の、食べ過ぎや二日酔いを改善する。

○人参湯(にんじんとう)…胃腸が 弱く、疲れやすい人の食欲不振に効 果がある。

○安中散(あんちゅうさん)…やせ 形でお腹の筋力がない人の、胃痛、 胸やけ、食欲不振を和らげる。



# 無料シャトルバス時刻表















停 車 場 所	「便	2便	3便
中部排列会會競棒報所(正面玄関付近)	7:30	8:50	10:10
窓古そば店前 (島間向け)	7:37	8:57	10:17
島袋三叉路(エメラルド)町	7:38	8:58	10:18
球簿高校バス伴付近(旅河向け)	7:43	9:03	10:23
山内中学校バス保付近(コープ向け)	7:45	9:05	10:25
株山バス併付近(コープ前)	7:46	9:06	10:26
安全運転学校バス停付近 (ソウ前)	7:47	9:07	10:27
第5ゲート前バス停付近 (58号線向け)	7:49	9:09	10:29
上勢銀バス停付近 (58等韓向け)	7:50	9:10	10:30
北谷老人福祉センターバス停付近(58号線向け)	7:51	9:11	10:31
JA (表協) 前	7:52	9:12	10:32
旧ユニオン前	7:54	9:14	10:34
ケアサービスくくる前	7:55	9:15	10:35
団地入口バス停付近(白皇向け)	7:56	9:16	10:36
古際入口バス停付近(山里向け)	7:57	9:17	10:37
構築バス停付近 (山里向け)	7:58	9:18	10:38
は陽高校バス停付近 (山里向け)	7:59	9:19	10:39
山内バス併付近(山里向け)	8:00	9:20	10:40
<b>企里バス停付近</b>	8:02	9:22	10:42
建見バス併付近(胡屋向け)	8:03	9:23	10:43
第田バス停付近 (誘題向け)	8:04	9:24	10:44
中之町バス停付近(胡屋向け)	8:05	9:25	10:45
班屋十字路/(ス件付近 (コザ向け)	8:06	9:26	10:46
安康日バス保近く (コザ向け)	8:09	9:29	10:49
コザ十字路バス停付近(高原向け)	8:12	9:32	10:52
コザ高松バス停付近(高原向け)	8:14	9:34	10:54
高原十字路付近(禁屋向け)	8:16	9:36	10:56
中部進測会與能停留所(正面玄関付近)	8:22	9:42	11:02

停車場 所	4便	5便	6便
中部德洲会病院停留所	12:20	13:40	15:00
高原十字路付近(胡耀向け)	12:23	13:43	15:03
コザ高校バス停付近 (コザ十字語向け)	12:26	13:46	15:06
コザ十字路バス停付近 (禁屋向け)	12:29	13:49	15:09
安徽田郵便局前バス停近く(胡屋向け)	12:30	13:50	15:10
<b>球屋十字路バス停付近(那覇向け)</b>	12:33	13:53	15:13
中之町バス保付近 (影響向け)	12:36	13:56	15:16
裏田バス停付近 (那覇向け)	12:37	13:57	15:17
諸見バス併付近(斯覇向け)	12:38	13:58	15:18
山里バス停付近(筋嚢向け)	12:39	13:59	15:19
山内バス保付近(施苅向け)	12:40	14:00	15:20
球尾高校パス併付近(謝司向け)	12:41	14:01	15:21
山内中学校バス停付近(コープ向け)	12:43	14:03	15:23
株山バス停付近(コープ前)	12:44	14:04	15:24
安全運転学校バス併付近(ソワ県)	12:45	14:05	15:25
第5ゲート前バス停付近 (58号韓向け)	12:46	14:06	15:26
上朝頃バス併付近 (58号線向け)	12:48	14:08	15:28
北谷老人福祉センターバス停付近(SS号線向け)	12:49	14:09	15:29
以 (機能) 前	12:50	14:10	15:30
Eユニオン前	12:51	14:11	15:31
ケアサービスくくる前	12:53	14:13	15:33
団地入口バス停付近 (山里向け)	12:54	14:14	15:34
吉原入口バス停付近(山里向け)	12:56	14:16	15:36
快頭バス停付近 (山里向け)	12:57	14:17	15:37
は隔高校バス併付近 (山里向け)	12:58	14:18	15:38
山内バス停付近(山里内け)	12:59	14:19	15:39
山里バス停付近(胡星向け)	13:00	14:20	15:40
建見バス停付近(胡屋向け)	13:01	14:21	15:41
裏田バス停付近(胡屋向け)	13:02	14:22	15:42
中之町バス停付近(胡座向け)	13:03	14:23	15:43
中部德洲会病院停留所(正面玄関付近)	13:12	14:32	15:52

※ この運行表は、交通量の事情で変動します。時間の 5分前 までに、各停留所でお待ち下さい。

※ 尚、当コース以外には行きませんので、ご了承下さい。バスをお乗りの方は、手を挙げて下さい。

※ 土曜日は、5便まで連行。日曜・祝祭日・年末年始は運休。

詳しい運行表と時刻表は、フロントに置いてあります。ご自由にお取りください。



# 医療法人沖縄徳洲会 中部 徳洲会病院

# 医療法人 沖縄徳淵会の基本理念

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。
- 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」は遠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。
- 思者様は、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语動に積極的に 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) ※ジュネープ宣言 (医の倫理の国際綱領)

# おきなわマラソン参加

「きっと出会える 人・夢・愛」をキャッチフレーズに、第19回「2011おきなわマラソン」が2月20日、県総合運動公園を発着点に開催されました。1万人以上のランナーが午前9:00、東門美津子 沖縄市長の合図でスタートしました。

中部徳洲会病院は、ドクター3名、看護師8名、搬送係2名の13名が医療救護班として参加。また当院から30人のランナーが制限時間内のゴールをめざし大会を盛り上げました。

当院の研修医たちは、初マラソンで完走し、「走ってよかった。苦しかったけど楽しかった。沿道の応援も 力になりました」と感動した様子でした。











フ月	体温、血圧、地灰日 などのメモに…
1 <sup>火</sup>	先負
2 *	16 ist
3 *	大安
4 क	赤
5 ±	友
6 H	51 先
7 <sup>月</sup>	A 16
8 *	
9 *	赤口
10 *	失縣
11 <sup>金</sup>	友
12	引 先 爽
13 H	46
14 <sup>H</sup>	海
15 <sup>火</sup>	大 完 表 D
16 *	失
17 *	
18 <sup>金</sup>	31 先
19	<u>與</u> 仏
20 H	
21 H	安
22 火	D 先
23 *	*
24 *	51 先
25 <sup>金</sup>	魚仏
26	波
27 H	安
28 <sup>月</sup>	先
29 <sup>½</sup>	
30 *	51 先
31 <sup>*</sup>	魚仏
21	300

# 金言・迷言

記憶に残る言葉

人は年をとると性格が丸くなるといいますが、私はいけません。それこそいい年をして、些細なことにイラついてしまうのです。イラつくだけならまだしも、態度にでることもあります。例えば、歩き煙草の人とすれ違うと、時に舌打ちをしてしまいます。例えば、通勤電車の中で、ゲーム機やら携帯やら、最

違うと、時に舌打ちをしてしまいます。例えば、通勤電車の中で、ゲーム機やら携帯やら、最近はスマートフォンやらが、突き出されていると、好きな表現ではありませんが、「うざい」のです。それが体に触れたり、ましてや髪を乱したりしたら、振り返って睨んだりもします。押し合いへし合いの電車の中で、小突かれでもしたら、黙ってなどいません。

職場でも、年長者ということ に甘えていませんか、などと若 い女の子に言われた時は、血が 逆流したものです。勿論、その たびに大人気ないと反省し、時 には白居易(白楽天)の詩を思い 出したりもするのですが…。

調牛角上何事をか争う おかである。 石火光中此の身を寄す

富に随い貧に随い旦く歓楽せよ 口を開いて笑わざるは是れ癡人

一世の人は、かたつむりの角の上のような狭いところで、何を争うというのか。すぐ消えるような一瞬の間に、人はこの世に存在する。金持ちも貧乏人も、それなりに分に応じて、しばし楽しもう。大きな口を開いて笑わないものは、ばか者だ。

人生、一度きり。あまりビリ ピリしないで、穏やかに生きて いかなければと、痛切に思うこ としきりです。

# TILL

# A HO



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:数えてみましょう

# Question 3



ヒント:共通のことばがつきます

# Question 2

# 冒習君

ヒント:よく見ると何かが隠れています

# Question 4



ノーヒント