

ガジまる

2011
5

●今月の特集
不整脈の危険なタイプ

●ヘルス・アップ・ノート
現代型うつ病



著
右往左往
菓子器のさくらんぼ
高浜虚子

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
徳洲会ハンビークリニック	☎(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	石垣島徳洲会病院	☎(098Q)88-0123
よみたんクリニック	☎(098)958-5775	徳洲会新都心クリニック	☎(098)860-0755

平成23年度 中部徳洲会病院 入社式

4月1日当院にて平成23年度の入社式が執り行われ、68名が中部徳洲会病院の職員として仲間入りしました。

入社式では、伊波潔院長の祝辞・新入職の辞令交付を行った後、新研修医・看護師による新入職の代表挨拶を行いました。代表挨拶を行った2名は緊張した様子でしたが、新社会人としての意思表示を述べ、最

後に「徳洲会の理念」を職員全員で唱和し、入社式を終えました。

期待と不安な気持ちでいっぱいだと思いますが、先輩方の指導を受けながら「良き医療人」としての自覚と誇りを持って、何事にも「全力投球」で果敢に挑戦してほしいと思います。共に頑張りましょう！



院長 伊波 潔



研修医 大越 猛



看護師 阿波根 冴子



平成23年度 新入職員です。 よろしくお願ひします。

新入職者に対してのBLS講習開催

当院CPR委員会では、新入職者向けにBLS講習会（一次救命処置法）を開催しました。一医療人として医師や看護師は勿論のことコメディカル・事務職を含む全員を対象に行いました。院内・院外問わず、いつでもどこでも救急に対応できるよう参加者は真剣に取り組んでいました。CPR委員会では、今後も定期的に全職員を対象に講習会を開催していきたいと思ひます。

CPR委員会





江角悠太

この2年間、本当に、ありがとうございました。
中部徳洲会病院で働いて、本当に、温かい気持ち、社会人として大きな2年を頂きました。
この病院に流れ着いて2年が経とうとしています。ここまで未永く、根気強く、そして温かく見守って頂いて、育てて頂いて、中部徳洲会病院のスタッフの皆様、本当にありがとうございました。このご恩は必ず返しに参ります。そのときはまた、ご教授お願いします。ありがとうございました



手登根勇人

中部徳洲会病院に勤めるようになって、はや2年が経とうとしています。初期研修が終わるにあたってこの2年間を少し振り返ってみようかと思いますが、やはり「感謝」という言葉が一番に浮かんできます。
今、この文章を書いている間にも様々な感謝の出来事が走馬灯のように思い出され幸せな気分になりました。4月からは残留して外科スタッフとして仕事に望みます。初心を忘れずに日々精進して生きたいと思えます。
最後に、僕をここまで育ててくれた両親に感謝しています。



佐々木優花

2年間本当にありがとうございました！！
振り返ると、多くの人に支えられ助けられて過ごした2年間だったなと感謝の気持ちでいっぱいです。何も分からない状態を一から、時に叱り時に褒めて育てて下さった諸先輩方、本当に本当にありがとうございました。一緒に数知れない恐怖の当直をこなし、辛い時には支えてくれた同期＆後輩のみんな本当にありがとうございます。月10回以上の当直にも耐えられる丈夫な体に産んでくれたお父さんお母さんありがとうございます。
4月からは小児科医として中徳で研修しますので、またいろいろなところでご迷惑をおかけすると思いますが、どうか宜しくお願い致します。



上門あきの

2年間、本当にありがとうございました。
この言葉は、すべての中部徳洲会病院の職員の皆様にもささげたい言葉です。
この2年間は辛いこともかなりあり、「自分には医師をやっていく資格はない」と思い、辞表まで用意した経験もありました。私の中徳での生活はかなり厳しかったことも事実です。しかし、その分「医者としての生き方」を考えさせられた非常に充実した2年間になりました。それも、一軍に病院スタッフの方々のおかげだと思います。
中徳を去っても、ここで学んだ多くの事は、私が医師として生きていく上で、糧になりました。医師としてキャリアを積んでいくなかで最初の2年間はここで過ごせて本当に幸せでした。私をここまで支え、育ててくれた多くのスタッフの方々に心から感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました！！



早川真人

中徳での2年間を終えて
早いものでとうとうこの時期がやってきました。来年度からは滋賀医科大学の心臓血管外科教室でお世話になる予定です。4月からの生活も決して楽ではありません。むしろこの2年間よりもハードな生活が待っていることでしょう。しかし「はちゃめちゃ」な中徳の研修を乗り切ることができたのですから、その自信を胸にどんな壁も乗り越えていきたいと思います。
最後に、この2年間は周囲の皆様で育てていただいた2年間でした。ご迷惑をお掛けしたことをお詫言するとともに、心から感謝しています。本当にありがとうございました。



山中理菜

中徳で育った2年間
早いもので中徳にやってきて（住むようになって？）2年が経とうとしています。中徳のスタッフの皆さんと仲良く仕事をさせてもらって2年間本当に楽しい日々でした。
いい仲間に出会えて、色々な大会に参加したり言語もときちやったり。きっと中徳でなければこんなに仕事もプライベートも充実したものはなかったと思います。
私は来年度から中徳を離れて別の職場で新たに仕事を始めるわけですが、いつになってもどんだけはあちゃんになって、「中徳で研修医をやったんだぞ」と胸を張って言えると思います。またいつか中徳で働ける機会に恵まれたらいいなあと思いつつ、沖縄の医療に貢献していこうと思います。2年間本当にありがとうございました。



長田博臣

感謝
振り返ってみると、あっという間に過ぎていった2年間。
この2年間で経験したことは今後の医師人生の中でかけがえのない宝になると思います。
2年間お世話になった患者さん、スタッフの先生方、看護師、コメディカルの方々に感謝。そして4月からは小児科医としてまた1からのスタートとなります。
これからもより一層皆さんのお世話になると思えますがよろしく申し上げます。



直海 玲

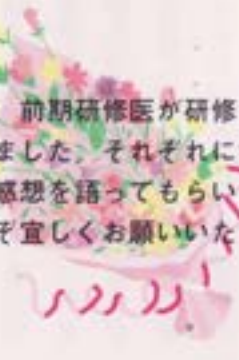
「一生研修医でいたい！」そんな駄々をこねてもどうしようもない。2年間の初期研修は間もなく終了しようとしている。中徳で研修した日々があまりにもキラキラと輝いていて、この先の医師人生でこれ以上楽しくて、充実して、やりがいにあふれた時間は二度と来ないだろうという気持ちになる。
ここまで育ててくれた中徳に感謝の気持ちでいっぱい。2年生になり院外のローテーションが多くなり、離島にも行った。たまに中徳にいと、すれ違うスタッフがみんな「先生久しぶり！どこにいったの？」と声をかけてくれる。中徳は私にとって居心地がよく、働きやすい病院なので離れるのは本当につらい。いつか一人前になって感謝しをするために、輝ける未来のために(?)今、巣立ちの時だ。



平岡知子

2年間の研修を振り返って
ついに、この時がきてしまいました。小心者で鈍く、眠たがりのワタクシが、こんな恐ろしい、体育会系で体力勝負で、当直回数も患者さんの数も突然の無茶振りな仕事(笑)も多い病院で、2年間辞めずに続けることができようとは、何とも不思議な感覚です。
中徳での研修は症例数をこなすのもさることながら、医師としてあるべき姿、求められる姿、患者さんに対する責任感を学ぶという側面も大いにあります。2年間を通じて感じました。同期やその他の病院スタッフ、私を支えてくれた中徳の全ての方々に感謝でいっぱい。
2年間本当にありがとうございました。そして、救急総合診療部としてこれからもよろしく申し上げます。

本年度は、前期研修医が研修を修了いたしました。それぞれに今後の抱負と感想を語ってもらいました。どうぞ宜しくお願いいたします。



枇杷の誤解



5月下旬〜7月にかけての短い間に収穫される果物、枇杷(ビワ)。これからの旬の時事となります。

さて、一般の人にビワのイメージについて聞いたところでは、「皮がむきにくい」「種が大きくて食べる部分が少ない」「高い」といったマイナスのイメージが多いようです。ただしビワは、こうしたイメージも含めて、誤解されているところが多い植物だといえます。その代表が、「ビワを庭(敷地内)に植えると、縁起が悪い」、あるいは「ビワの木がある家は病人がでる」という言い伝えです。結論からいうと、これは単なる「迷信」なのです。言い伝えの根拠には諸説あり、おもにビワの葉が関係しているようです。

その昔、葉が一般的に使われていない時代、ビワの効能を知っていた知恵者が、葉や種を治療に用いて、人々の注目を集めていました。しかし、民家にビワが植えられてしまうとありがたみがなくなると考え、ビワを「縁起が悪い木」と言って広め、これが、先の言い伝えの発端となったという説があります。また一方、ビワの木がある家には、その効能を求めて病人が代わ

る代わる訪れるため、その家にはいつも病人がいる、と言ひ換えられたともいわれています。

それほど珍重されたビワの葉効ですが、皆さんはご存じですか？ ビワの果実にはβカロテンやポリフェノールが豊富に含まれ、がんや慢性疾患の予防効果が期待されるほか、せきや吐き気を緩和する効能があります。また葉にも、抗菌、去痰・せき止め、鎮痛のほか、皮膚疾患を癒すなど、多くの効果が認められ、お茶やお灸や入浴剤に利用されています。おまけに種子には、葉よりもさらに高い薬理作用があり、そのまま食べることは、むしろ危険といわれるほどののです。種子は、焼酎などにつけて「ビワ種酒」にすると、その薬効が得られるといえます。

ここで、冒頭のイメージについても、少し補足しておきましょう。ビワの皮は、(ヘタ(軸)の部分を持って(ヘソ(下)からむくと、比較的むきやすくなります。また、食べる部分が少ない気がしますが、可食部は全体の65〜70%。これは、バナナと変わらない割合なのです。

近年は、農家の高齢化などもあり、収穫量が減りつつあるため、高級な果物と思われるかもしれません。しかしビワは、農家の方が一つひとつ袋をかけ、丹精こめて育てた果実です。短い旬の間に、存分に味わってください。

検査で見きわめることが大切

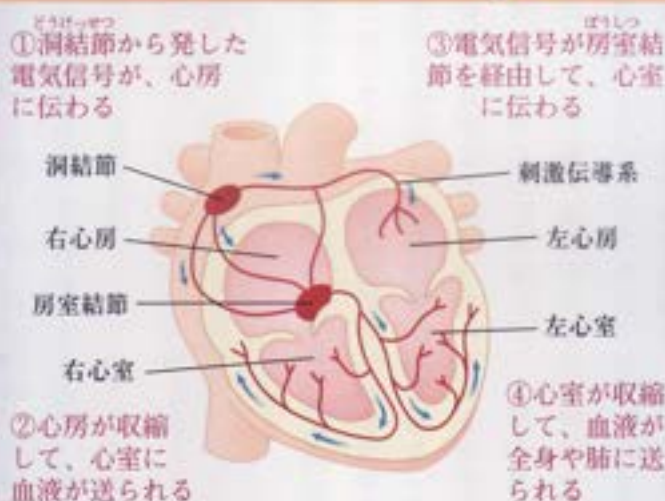
休みなく働いてくれる心臓。その心臓のリズムが乱れてしまう状態を、不整脈といいます。不整脈自体は、だれにでも見受けられるものですが、なかには命にかかわるようなタイプもありますので、正しく理解しておくことが必要です。

不整脈の危険なタイプ

ご存じですか？ 不整脈が起こるメカニズム

不整脈は正確にいうと、心臓の拍動（心拍）のリズムや速さに、乱れが生じた状態を指します。拍動とは、「ドクン、ドクン」という、心臓が収縮と拡張を繰り返す動きのことです。

拍動が起こる仕組みと不整脈



この電気信号の経路に乱れが起こると

不整脈

広い意味では、緊張したり階段を昇ったりした時に拍動が速くなるのも、不整脈だといえます。ではその不整脈は、どのような仕組みで起こるのでしょうか。

心臓は筋肉でできた臓器で、自ら電気信号を発することで、リズムカルに動いています。電気信号をつくっているのは、右心房にある洞結節という部位です。この電気信号は、刺激伝導

系と呼ばれる経路を巡って心臓全体に伝わり、その刺激によって、心臓が収縮と拡張を繰り返しています(図1)。つまり、電気信号が規則正しいリズムで発生し、スムーズに心臓の各部位に伝わることで、正常な拍動が生まれるのです。

ところが、この電気信号の発生や伝達に異常をきたすと、拍動が速くなったり、遅くなったり、あるいはリズムの乱れが起こってきます。

その結果現われるのが、不整脈なのです。

不整脈は、心臓の疾患や、心臓以外のさまざまな病気があると起こりやすくなります。例えば、

心臓の筋肉が一部死んでしまう心筋梗塞や、心臓の筋肉が肥大または拡張する心筋症、心臓の弁に異常が発生する弁膜症などの心臓病は、不整脈の大きな要因となります。また、甲状腺の病気や高血圧が原因となったり、薬の副作用で起こることも少なくありません。

その他に、背景に病気が潜んでいるわけではなくても、加齢や体質、あるいはストレスや睡眠不足・過度の飲酒・喫煙といった生活習慣によって自律神経のバランスが乱れても、不整脈が起こることがあります。

このように、不整脈の原因はさまざまに挙げられますが、その多くは心配なものではありません。例えば、特定健診などの心電図検

查で不整脈がでたのに、「とくに治療は必要ありません」といわれるケースも、これに当てはまります。しかし一方では、命にかかわるような

危険なタイプもあり（とくに心臓病が原因の場合）、突然死を招くこともありますので、軽く考えすぎるのは禁物です。

不整脈には、さまざまなタイプがあります

健康な大人の拍動は、安静時で1分間に50～100回程度とされています。不整脈は、この回数を目安に3つに分類され、さらには心拍数に応じて、さまざまなタイプに分けられます。

① 頻脈性不整脈

通常の拍動よりも速くなるタイプで、1分間に100回を超えた状態が、持続的に続きます。心臓を動かす電気信号が、異常に速く作られたり、刺激伝導系が正常ではない場所に来て、そこを電気が通ってしまうために発生するものです。おもな症状としては、ジッとしていても発作的に起こる動悸を感じたり、ひどくなると胸苦しさや吐き気を感じたり、冷や汗が出たり、意識がなくなってしまうこともあります。

頻脈性不整脈は、100回を超えたからといって、すぐに心配というわけではありません。しかしながら、突然に発症する頻拍、粗動、細動というタイプになると、危険性が非常に高まってしまうのです（図2）。

心房または心室がけいれん状態になる細動は、生命に直結することもある、たいへん危険な状態です。その一つ、**心房細動**が起こると、心房のなかで血液がよどんで、血栓ができやすくなります。この血栓が、血流にのって脳の血管まで運ばれると、脳の血管がつまる**脳梗塞**を引き起こす原因となるのです。

また、もう一つの**心室細動**は、心室がけいれんして収縮できなくなるため、**突然死**につながる可能性があります。とくに、かつて心筋梗塞を発症したことがある人は、このような事態を招きやすくなるため、十分な注意が必要です。

② 徐脈性不整脈

こちらは、通常よりもリズムが遅くなるタイプで、1分間に50回未満の状態が続く不整脈です。心臓を動かす電気信号が十分に作られなかったり、刺激伝導系の途中でストップしたりすることが原因です。

心臓から送り出される血液の量が少なくなる

頻脈性不整脈の危険なタイプ

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 正常 | ●健康な成人の場合 50～100回/分 |
| 頻脈性不整脈 | ●脈拍数 100回/分以上 |
| 危険度 | ●脈拍数が 150～250回/分 …… 頻拍 |
| | ●脈拍数が 300回/分 …… 粗動 |
| | ●脈拍数が 400～500回/分 …… 細動 |



ので、少し身体を動かしただけでも、だるさや息切れの症状が現われます。拍動と拍動の間隔が長くなると、めまい、ふらつきなどを覚えた

り、意識を失うケースもでてきます。

徐脈性不整脈は、程度が軽ければ普段は症状がなく、心配のいらぬケースが多いものです。ただし、電気信号の伝達が完全に途絶えてしま

うと、心停止が起こり、**突然死**を招くことがあ

図2

不整脈が起こす危険な症状

危 急に意識がなくなる、失神する。
何もしていないのに、フラッシュとする。

心臓の電気信号に異常が発生し、一時的に心臓が止まっていたり、極端な頻脈が起こっている可能性がある。

危 脈拍数が1分間に40回を下まわり、強い息切れやめまいを感じる。

脈が遅くなりすぎて、心停止を起こしていることが考えられる。

危 突然、動悸が始まる。脈拍が不規則で、しかも速く打つ。

強い頻脈の状態。さらに脈拍数が多くなると、血圧の低下、息苦しさ、冷や汗などの症状もみられる。

図3

臓病をかかえている方は、十分に警戒して、不整脈を放置することのないようにしてください。危険なタイプの不整脈は、症状の有無とは無関係の場合もありますが、図3のような症状を示す場合が比較的多いようです。急にこれらの強い症状が起こったら、早急に医療機関を受診しましょう。また、**周囲の人が急に意識を失った場合には、119番に通報するとともに、救急車が到着するまで心肺蘇生法やAEDを施して、救命措置を行なうよう**にしてください。

そして、これら不測の事態を招かないためには、健診で不整脈の治療を指摘されたり、日頃、動悸、息切れなどの気になる症状があったら、早めにかかりつけ医か、または専門の循環器内科で診断を受けることが肝心です。詳しい検査に基づいて、まず危険なタイプかどうかを識別する必要があるからです。

不整脈をはじめ、心臓の異常を調べるために

重要なのが、心電図検査です。安静時12誘導心電図検査は、その最も基本的な検査法です。ベッドに仰向けに寝て、胸と両手首、両足首に電極を貼り、12種類の心電図を約15秒間、同時に測定します。



それに加えて、運動時の拍動をみる運動負荷心電図検査、検査機器を身体につけ24時間連続して測定するホルター心電図検査、不整脈の発作時にすぐ記録できる家庭用イベント心電図検査などが、必要に応じて実施されます。

その結果、たとえ危険なタイプの不整脈が見られても、近年の治療法の進歩はめざましく、今はその大部分が治せるようになっていきます。

頻脈性不整脈の場合は、カテーテル(細い管)を、血管を通して心臓に送りこみ、異常を起こしている部位を焼き切るカテーテル・アブレーションという方法や、命にかかわる不整脈を自動的に感知して止めてしまう植え込み型徐細動器が、大きな効果を発揮します。徐脈性の人は、ペースメーカーを体内に取りつけることで、普段と変わらない生活を送ることができます。

また、不整脈を抑える薬もありますので、何より、早期に治療を受けることが大切なのです。

ります。また、失神した場合に、転倒して事故につながることも心配されます。

③期外収縮(さかい)
いわゆる「脈がとぶ」状態の不整脈です。一定

警戒を要する危険な不整脈は、こんな症状です

これまで述べてきたように、実は不整脈の多くが、心配のいらぬケースです。しかしそれとは逆に、命にかかわる危険なタイプがあることも、理解しておくことが重要です。とくに心

貧血がみ…むくみやすい…
と思ったら

クレソンと アンチョビの パスタ

1人あたり 466kcal

クレソンには、鉄分が豊富に含まれており、鉄欠乏性の貧血を予防する効果があります。また、カリウムやカルシウムも多く含むため、利尿作用にすぐれ、とくに女性が気になるむくみの改善も期待できます。クレソンにはその他に、ビタミンC、β-カロテンなどのビタミン類も豊富なので、免疫力を高め、粘膜を強化する作用があります。さらに、クレソンのピリッとした辛みには抗菌作用があるため、かぜをひきやすい人には、サラダやスープに入れるなどして、積極的に料理に使いたいハーブです。

作り方

- 1 クレソンは、大きな枝を小分けにする。アンチョビは粗くほくし、にんにくは薄切り、赤とうがらしは種を取り除く。
- 2 スパゲティを、塩（分量外）を加えた湯で硬めにゆでる。
- 3 フライパンでオリーブ油を弱火にかけ、にんにくと赤とうがらしを入れる。
- 4 3のにんにくが薄いきつお色になったら、アンチョビを加えて炒める。
- 5 4にゆでたスパゲティを加え混ぜ、クレソンを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。

材料 (2人分)

クレソン……
1束(約50g)
アンチョビ……3枚
にんにく……1かけ
赤とうがらし……
1本
スパゲティ……160g
オリーブ油……
大さじ2
塩・こしょう……少々



今月の 星座

★はラッキースポット
◆はラッキーポイント

西洋占星術 りんね



おひつじ座 エネルギーの入れ替わりが激しい時で、気持ちも揺れ動くことが多くなりそう。自分のポリシーをしっかり持って前進です。
3/21
4/19
★ 怒の近く ◆ お守り

おうし座 自分らしさを取り戻せて、のびのび生活できそう。ただし、周りの空気をよむことを忘れず、弱い人への思いやりを大切に。
4/20
5/20
★ 図書館 ◆ 花柄

ふたご座 今まで後回しにしたり、あきらめていたことにチャレンジすると、思いがけず良い流れになることも…。アドバイスは大切に！
5/21
6/21
★ 駅前 ◆ フルーツ

かに座 思わぬ一言で周囲の人をビリビリさせてしまったら、傷つけてしまわないように。周りの空気をよみとる努力をすれば大丈夫。
6/22
7/22
★ キッチン ◆ グレープフルーツ

しし座 インスピレーションがさえ、いろいろなアイデアがひらめく時。集中して取り組みれば、今までできなかったことにも良い結果が！
7/23
8/22
★ 学校 ◆ アロマソープ

おとめ座 友人や周りとの人間関係に、変化が起きやすい時。自分にとって、本当に大切な人は誰なのか、見きわめていくことが必要です。
8/23
9/22
★ 神社 ◆ ハーブ

てんびん座 小さなことでも心に引っかかり、落ちこんでしまうことも…。たまには何も考えずゆっくり過ごして、身も心も休養です。
9/23
10/22
★ カラオケ ◆ 緑茶

さそり座 華やかな運氣ですが、出費がかさんでしまいそう。大きな買い物は慎重に。今までの地道な努力が、開花する時です。
10/23
11/21
★ バスルーム ◆ 黄色の小物

いて座 無意識のうちに頑なな態度をとって、反感を買ってしまいそう。素直な心で人と向き合うことを、心がけてください。
11/22
12/21
★ 親戚の家 ◆ 和紙

やぎ座 1人静かに心を落ち着ける時間や空間を、キープしましょう。周囲の騒音に振りまわされず、自分の世界を大事にすると吉。
12/22
1/19
★ 定食屋 ◆ リップクリーム

みずがめ座 対人運が絶好調なので、楽しい時間が過ごせそうです。自然体を心がけると、さらに良い運を引きよせます。金運も好調！
1/20
2/18
★ スポーツセンター ◆ デジカメ

うお座 身近な人に、ワガママや甘えが得意な時です。度が過ぎないように気をつけて。睡眠不足からくる体調不良に注意！
2/19
3/20
★ 池 ◆ 小さな花束

おうちで トレーニング

「身体を動かすことは健康にいい」と解っていても、なかなか実行には移せないものです。まずは、自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズから、始めてみませんか。あなたの健康づくりに、ぜひ役立ててください。

肩こりの予防・解消に②

●効果UPのために！

肩こりを和らげるには、普段あまり動かすことのない方向に関節を伸ばし、首や腕など、周辺の筋肉の血行をよくすることも、効果があります。

①



顔はまっすぐ前を向き、右手を頭上に高く上げたら、ひじを曲げて、頭の後ろに大きく回す。

②



右手の指先で、左側の耳からほおへと触れるように、息を吐きながら、ゆっくりと腕を回していく。

③



次に、できるだけ鼻先に触れるような感じで、さらにゆっくりと筋肉を伸ばす。左右の手を替えて、それぞれ15秒×2セット行なう。

①



腕を伸ばして、身体の前で手を組む。両足は肩幅に開いておく。肩をリラックスさせるように意識し、背すじは伸ばす。

②



息を吐きながら、気持ちよく伸びるところまで、手をゆっくりと頭上に上げていく。かかとは上げないようにする。

③



いったん①の姿勢に戻し、今度は手のひらを上に向けて、もう1度ゆっくり伸ばす。①～③の動作を、3～5回繰り返す。

私は身体が硬いから…、とあきらめるのは禁物です。硬いからこそ健康効果があがる、それがストレッチのメリットです。無理をせず、少しずつ続けていきましょう。

人は年をとるにつれて、だんだんと身体の機能が衰え、消化吸収力も低下していきまします。その結果、胃腸のトラブルが多くなり、お年寄りが便秘に悩むケースは少なくありません。それに加えて、床についている時間が長い、あまり身体を動かさないとといった生活習慣も、深く関わっているのです。具体的には、次のような要因で、便秘を起こしやすいとされています。

①腸の働きが低下する：食べ物や水分が腸を通過するのに時間がかかり、その間に水分が吸収されて便が硬くなるため、排便がしにくくなる。

②腹筋の力が弱くなる：「いきむ」力が足りなくなり、便をなかなか押しだせない。

③歯の欠損が多い（入れ歯になる）：食事がよく噛みくだけず、消化されにくい。また、食物繊維の少ない、軟らかいものを好むようになる。

④食べる量が減る：腸で十分な量の便が形成されず、便意が起こりにくくなる。

⑤運動不足：全身の血行が悪くなり、胃や腸の働きも鈍くなる。

若い人でも同じですが、便秘が続くと何だか気分がすぐれず、食欲の不振を招きます。また、便意そのものを感じにくくなったり、痔のある

お年寄りの便秘を改善する

便秘の予防・改善法

●朝起きがけに、コップ1杯の水を飲む

起床後にコップ1杯の水や牛乳を飲むと、胃腸が活発に活動を始めます。また、お年寄りは水分が不足しがちなため、快便のためにも、こまめな水分補給を心がけてもらう。

●毎朝決まった時間に、朝食とトイレを

規則的な食事と排便を、習慣づけるようにお世話する。朝食を摂ることによって腸も働き始め、快便へとつながる。便意がなくても、トイレに行くようにしてもらおう。

●食物繊維や乳酸菌を積極的に摂ろう

便秘解消の決め手は、やはり食物繊維。例えば、野菜はじっくり煮こんで柔らかくするなど、お年寄りの好みに合わせて、調理を工夫することが大切。また、乳酸菌やオリゴ糖は、腸の運動を活発にする働きがある。



●適度に身体を動かして、腸に刺激を与える

お年寄りが可能な範囲で、身体を動かすようにしてもらおう。散歩や、布団に寝て両ひざを立て、腰を左右に倒す運動などでも充分。また、お年寄りのおへその周りを、手のひらで時計回りにマッサージするのも、効果がある。



人は悪化したり、もっとひどい場合は、腸閉塞を起こすこともあるのです。お年寄り本人はもちろんのこと、お世話をする人も、左図のような予防・改善法を心がけて、毎日の快便につながるようにしましょう。

ただし、突然便秘になったり、あまり長期間続くような場合には、腸の病気がひそんでいるケースも考えられます。たかが便秘と片づけるのではなく、念のため医師の診断を受けるようにしてください。



水いぼ

【どんな病気】

水いぼの正式名は「伝染性軟属腫」といい、水いぼウイルスによって伝染する、イボの一種です。小さいものは直径0.5mm、普通は2mm前後、大きいものは5mmほどまでになり、淡紅色で半球状に隆起し、光沢があって、中心部分が少しへこんだ形をしています。

水が溜まっているように見えるかもしれませんが、水疱の中身は皮膚細胞やウイルスが混じり、白く濁ったものです。つぶすと、芯のようなかたまりができます。この中にウイルスが含まれているため、内容物が皮膚につくとうつります。

弱いウイルスなので免疫反応

が起きにくく、治るのに時間がかかりますが、痛くもかゆくもありませんし、いくら増えても、身体にはまったくの無害です。

最初は1つでも、水いぼを自分でいじったり、かくことによってウイルスが広がり、多発していきます。完全な予防法はありませんが、皮膚の清潔を心がけることが大切です。

【治療】

水いぼが治癒するには、半年から1年くらいかかりますが、きれいに治るので、自然に治るのを待つほうがよいでしょう。早めに治したい場合は、皮膚科を受診し、漢方薬などの処方を受けたり、はと麦茶を飲むのも効果的だといわれています。

ピンセットでとるという方法もありますが、痛みがあるのと、取った跡が化膿してしまうことがあります。また、その部分の皮膚が傷つくことにより、「と

びひ」などが起こりやすくなってしまいますので、できるだけ避けたほうがよいでしょう。

他にも、硝酸銀ペーストでやく、スピール膏でやくといった方法もありますが、自然に治るのを待つことをお勧めします。

【水いぼとプール】

水いぼは、ウイルスが原因のため、人から人へとうつっていきます。普段の集団生活のなかで、水いぼに接触すれば、うつってしまいます。ただし、プールの水を介して感染することはありません。プールで感染率が高くなるという疫学的なデータも、ありません。

ここがポイント

自然に治るので、かいたりせず待ちましょう。治療する場合は、皮膚科を受診してください。

？お薬のなぜ？何？？



カプセル剤はなぜ、お薬をわざわざカプセルに入れているの？

カプセル剤は、錠剤に続いて多い剤形（お薬の形）です。カプセルの中には、粉末や顆粒状、液体など、さまざまなお薬を充填できるため、解熱鎮痛剤、抗潰瘍薬、抗生物質など、多くの内服薬に用いられています。外側のカプセルは、おもにゼラチンを原料としています。

お薬の成分には、苦いものや臭いが強すぎるもの、のどや舌

に刺激のあるものなどがありますが、無味無臭のカプセルに入れることで、患者さんが飲みやすいというメリットがあります。

また、カプセルの材質やコーティングなどによって溶け方を調整でき、薬が効いてほしい場所（胃か腸か）や、効果の持続時間もコントロールすることができます。これも大きな利点です。ですから、カプセル剤を服用

する際は、噛みくだいたり、中身を出して飲まないようにしてください。本来のお薬の効果が発揮されないばかりか、逆に、思わぬ副作用が現われる原因ともなりかねません。

また、必ず多めの水かぬるま湯（コップ1杯程度）と、いっしょに飲んでください。水の量が不十分だと、カプセルがのどや食道などに貼りついて、その部分で溶け、炎症や潰瘍を起こす可能性があるからです。飲みこむ力の弱い子どもやお年寄り、とくに注意をしてください。

ストレス社会に忍びよる

現代型うつ病

現代型うつ病とは

精神科や心療内科が扱うおもな心の病は、下図に示したものです。最近用いられることが多くなった診断基準として、米国民精神医学会のDSM(精神障害の診断と統計の手引き)と、WHOによる国際疾病分類ICD(疾病及び関連保健問題の国際統計分類)が挙げられます。

DSMではパーソナリティ診断をはじめ、5つの軸で評価を行なうため、同時に複数の病態を認めることになりやすい。これは、従来の伝統的な精神医療の考えとは異なり、1人の人間を複数の視点でとらえるため、他の疾患との識別がしにくいという欠点もありますが、客観的で分かりやすいという特長があります。

DSMが採用されたことにより、うつ病の定義が拡大し、統計上の患者数が増加してきました。実際には、

これまでうつ病の基準に当てはまらなかった人や、別の病気に分類されていた人が、うつ病の仲間入りをしたという面もありますが、心の病は時代や世相に影響されやすく、病状そのものにも、「今どき」を反映する変化が起こっているのが現状です。

海外の調査では、一般的なうつ病が発症する平均年齢が32・3歳であるのに対し、現代型うつ病は、平均16・8歳とたいへん低くなっています。若い世代は裕福な環境で育った人が多く、耐えることになれておらず、少しのストレスでも強く受け止めてしまうのが一因のようです。最近では、「非定型うつ病」「気分変動症」「逃避性うつ病」「未熟型うつ病」

最近、比較的若い20〜30代の勤労者に多くみられる、現代型と呼ばれるうつ病がクローズアップされるようになりました。特徴として、自分ではなく他人を責めるような、自己中心的な性格が見受けられます。典型的なうつ病とは異なる多彩な症状を示すため、診断が容易でなく、治療法の選択についても、明確に定まっていません。ここでは、その現代型うつ病についてみていきましょう。

統合失調症
幻聴・幻覚、妄想など独特な症状を呈し、本人には病識がない。話にまとまりがなく、病気が進行すると著しく社会適応能力が損なわれる場合もある。早期の薬物療法により、症状の抑制が可能

気分障害
憂うつあるいは、そう状態を中心としたもの。大うつ病、双極性うつ病、非定型うつ病、気分変動症など

不安障害
神経症
パニック障害、全般性不安障害(GAD)、社会不安障害、高所・閉所など特定の恐怖症、強迫性障害、心的外傷後ストレス障害(PTSD)など。急性不安と慢性不安がある

身体表現性障害
(心身症)
検査で身体疾患が見つからないが、持続的な痛みや感覚異常などにより、社会生活に支障が生じるもの

脳器質的障害
認知症、せん妄、健忘症障害など

適応障害
強いストレスが原因で起こるさまざまな精神症状によって、生活が送りにくい状態。他の精神疾患に該当しない程度に症状が軽く、原因から1か月以内に症状が起り、原因消失から6か月以内に治るもの

パーソナリティ
障害
妄想性、反社会性、境界性、自己愛性、依存症、強迫性パーソナリティ障害など



うつ病の種類

「ディスチミア親和型うつ病」と呼ばれる症状の患者さんが増え、総称して現代型うつ病と呼んでいます。

○大うつ病（典型的なうつ病）

何もかもが億劫、眠れない、食欲がない、朝は気分がすくれず夕方になるとすこし楽になる

○非定型うつ病

比較的若い20〜30代に目立つ。過眠・過食を伴い、状況によって気分

大うつ病

几帳面でまじめ、努力家、凝り性、融通がきかない

眠れない、食欲不振
異常なまでの罪悪感

非定型うつ病

自己愛が強い、寂しがりや、人間関係に敏感で不信感を抱きやすい、20〜30代に多い

寝過ぎ、食べ過ぎ、状況によって気分が左右される、他動的

気分変調症

自分に自信がない、ささいなことで悩む、人付き合いが苦手、若年層に多く有病率も高い

比較的軽いうつ症状が、2年以上続く

双極性うつ病

エネルギーで統率力がある社交的で面倒見がいい

強いうつ状態と、気分が高揚して活動性のある状態が交互に現われる

が左右され、どちらかというところから夜にかけて症状が重くなる

他動的（自分以外のせいにする）

な傾向がみられ、典型的なうつ病の症状とは大きく異なります。リラックサスしている時は何ともないため、周囲がうつ病にかかっていることに気がつかないことがあります。DSMの診断ではパーソナリティ障害がみられることが多く、傷つきやすく、人に何かいわれるとすぐに攻撃的になるなどから、医師との信頼関係も築きづらいことが多いようです。

○気分変調症

悲観的で後ろ向きな思考パターンにおちいる、長期的

症状の数が限られ、比較的軽いものの、それが2年以上続く状態をいいます。「ぐるぐる思考」と呼ばれるものがみられ、自信を喪失し、何に対しても悲観的で、後ろ向きの考えが堂々巡りに繰り返されます。小さな失敗で傷つき、何もかもうまくいかないと思います。



現代人が、憂うつな気分と無縁でいるのは困難ですが、だれもがうつ病になるわけではありません。うつ病が単なる憂うつ感と異なるのは、症状が重く、日常生活に支障が生じ、その状態が2週間以上続く点です。

症状はうつ気分だけでは限らず、不眠、めまい、頭痛、吐き気など、さまざまな身体の異常が現われることがあります。またうつ病は、症状の訴えの数や程度、持続期間によって診断されます。もし、気になる症状が続いている場合には、1度専門医を受診してみる必要があります。

現代型うつになった時は

HEALTH ●治療方法

一般的うつ病と同様に、抗うつ薬を使用します。同時に、気分を安定させるための気分安定薬、抗不安薬、必要に応じて、睡眠薬などを併用します。抗うつ薬で効果があがらない場合、別の薬が使われることもあります。また精神療法として、生活のリズムを整えるための生活指導や、考え方を変えていく、認知療法を行なうことが多いです。

●ストレスコーピング

ストレスは、だれにでもあるものです。気づかないフリをして無理をするよりも、その存在を認めて発散することが大切です。ストレス要因を書きだすことで認め、自分自身がそれをストレスと認識していることを受け入れましょう。その次にコーピングとして、意識的に行なう対処法を書きだします。内容としては、読書やスポーツなどの具体的な趣味や、甘いものを食べるなど、何でもOKです。1つでも多くの、心地よいと思えることを見つけることが、大切になります。

プラス

PLUS

東北地方太平洋沖地震への医療支援活動について 第2報

3月11日に発生した大震災に対して徳洲会では、発生直後から医療支援活動を行っています。4月11日現在では、グループ全体で医師99名・看護師21名・臨床検査技師3名・理学療法士4名・作業療法士1名・診療放射線技師2名・歯科衛生士1名・相談員1名・救急救命士1名・事務職48名合計317名が、気仙沼市・南三陸地区・本吉地区などを中心に巡回診療等の活動を行っています。避難所での生活が長期化する中で、医療支援体制は急性期の対応は少なくなりつつありますが、逆に亜急性期の対応が増加し支援体制の方法を考え応援体制を行っています。当院ではこれまで、医師7名・看護師10名・准看護師1名・臨床検査技師1名・事務職2名・介護職1名の合計22名の派遣を行っています。遠い沖縄からですが、中長期的な支援を視野に支援して行きたいと思えます。

がんばれ東北・がんばれ日本！

report

研修会に参加して



臨床検査部
臨床検査副主任 赤嶺光

私は、平成23年2月13日から2月25日までの2週間、「国立循環器病研究センター病院 循環器病医療従事者研修 臨床検査課程」へ参加しました。

研修初日から、大雪に見舞われ、真っ白な雪景色が印象的でした。また、研修内容として「輸血の考え方・技術」を中心に「止血検査」などの分野についても学ばせて頂き、知識や技術の向上は、もちろん、患者さまに対する自分自身の心構えにも変化を感じました。

○「移植」と「輸血」

今回、研修先の国立循環器病研究センター病院は心臓移植を行っていて、平成23年2月現在までに、30件以上もの心臓移植が施行されています。（日本国内の件数は、約60件）

平成22年7月における「改正臓器移植法の施行」により、改正後から平成23年2月まで4例の移植を行っています。

ところで、皆さんは「移植」と「輸血」について、どんなふうに感じていますか？



「移植」に比べて、「輸血」は、比較的身近な感覚があると思います。実は、医療現場での意識としては、「輸血」は献血してくださった方々の血液を患者さんの身体に入れる「血液の移植」なのです。そのため、病院や血液センターでは、たくさんの検査をして、安全性を確認しているのです。

○臨床検査技師のお仕事について

私たちは、患者さまの病気の診断や治療経過などを見るための検査データを医師に提供しています。主に、血液や尿などの検査をする「検体検査」と、心電図や超音波検査などといった患者さまに直接対応する「生理検査」があります。ちなみに、当院での外来採血も受け持っています。



いまい整形外科医院

〒904-2143 沖縄県沖縄市知花6-23-22

TEL: 098-939-1100

FAX: 098-934-0280



院長 今井克己

この度、「きゆな整形外科医院」を引き継いで「いまい整形外科医院」を開業しました。

出身は東京で、昭和52年千葉大学卒業です。整形外科領域の中で私の得意な分野は「手の外科」です。25年以上に及ぶ経験を積み、その間の手術症例は5000件以上になります。当院では新たに手術設備を備え、日帰り手術可能にしたのが最大の特徴です。手の骨折・脱臼等の外傷、炎症性疾患や腫瘍などに専門性の高い治療を提供します。またリハビリ部門では超高齢化社会への対応として、ロコモティブシンドロームに力を入れております。

さらにクリニックは患者様が落ち着いてくつろげる雰囲気作りを目指しており、職員一同常に癒しの心使い忘れぬよう心がけております。

○診療科 整形外科・リハビリテーション科

○診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	×	○	○	○	×
午後	○	○	×	△	○	○	×

○月・火・金・土曜……午前9:00～11:30 / 午後2:00～5:30

○木 曜……午後は手術日（リハビリは可能）

○休診日……水曜・日曜・祝日・年末年始



腰椎牽引器



低周波治療装置

受付



リハビリ室



手術室



スタッフ一同

氷冷蔵庫



1898 江戸 1912 明治 1926 大正 1989 昭和 平成

氷冷蔵庫は、明治の終わり頃出現したようですが、三種の神器の1つ電気冷蔵庫が産まれた昭和40年頃まで、全国で使われていました。今問われている、省エネの典型的な製品でした。

しかしこの冷蔵庫は、当時では贅品で、おもに生ものの保存だけに使われていたのです。

昔は冷蔵庫がなくても、井戸水や川などを利用して、さまざまな工夫をこらしました。そして主婦は、毎日お店に行って、その日に使う分だけ、新鮮なものを買い求めていたものです。

氷冷蔵庫は、右上の図のように、上段の氷室に氷を入れ、下りてきた冷気によって、食べものを冷やしていました。

冷蔵庫に入れる氷は、毎日、

氷屋さんが配達していました。リヤカーや荷車に積んだ大きな氷のかたまりを、のこぎりで切り落とし、各家の台所に運んでいたのです。

ちなみに、日本最初の電気冷蔵庫は、東芝から昭和8年に販売されましたが、その時の値段は980円で、庭付きの一戸建て住宅が買えたそうです。

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

頭のストレッチ

「鮭」と「味」のように、同じ読みで違う語というのがたくさんあります。下に並んだ語の中から、そのような組み合わせを全部見つけてください(組み合わせは1文字同士です)。その後に残った文字をつなぎ合わせると、季節にあった花の名前ができてあがります。それは何でしょう？

髪	葦	竹	真	館	彩	春
缶	鯉	愛	紙	薬	信	織
肩	綾	足	束	恋	丈	塚
咳	旬	食	芍	藍	片	席

答えは13ページの下一