

がじまる

2011



8

●今月の特集
肺がんを見逃さない!

●ヘルス・アップ・ノート
フケ・かゆみを防ぐ



閑さや 岩にしみ入 蝉の声 松尾芭蕉

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
徳洲会ハンピークリニック ☎(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 ☎(0980)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

業務連絡会を開催

して、救急医療と災害医療の相違点を発表。今後の展望で、沖縄県の地域連携体制の構築の必要性和、継続的な医療の供給が災害医療を支援していく上で大切なことだと発表していただきました。最後に、脳神経外科部長新垣辰也先生による「脳梗塞の新しい治療戦略Merciリトリーバー」について発表。脳梗塞治療最前線t-PAに続く新たな治療法を当院での症例をもとに経過報告もして頂きました。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、日頃から救急隊の皆さんと連携を深め密にしていくな必要があると思いました。

最後に、お忙しい中参加して頂いた消防の皆様には、大変感謝申し上げます。

新研修医の紹介も行われました。



総合診療部部長 池原康一先生
「災害に対する危機管理(対策と展望)」



脳神経外科部長 新垣辰也先生
「脳梗塞治療最前線t-PAに続く新たな治療法」

戦略 Merciリトリーバー

では治療できない症とも事実であり、後早期から、血管内治療のトライアルの中で効果が示さ認められたらたなデ日より本邦で保険承認



③ Merciリトリーバー

適応および使用目的

急性期脳梗塞（原則として発症後時間以内）において、組織プラスミノゲンアクチベーター（t-PA）の経静脈投与が適応外またはt-PAの経静脈投与により血流再開が得られなかった患者を対象とし、血流の再開を図ることを目的に使用する。

④ Merciリトリーバーの適応・使用目的

今後の治療戦略

- Merci リトリーバーの適応はあくまでも、心原性血栓症である。動脈硬化性病変に対しては血管損傷、破裂の危険あり、有効ではない。
- tPAがあくまでもスタンダードであること。その適応外の症例、無効例で適応がある。
- 上記をしっかりと認識しないといけない。

⑧ Merciリトリーバーの今後の治療戦略

脳塞栓症急性期の治療方針



※脳塞栓症発症後3時間以内で血流再開が認められなかった場合は、Merciによる治療も検討する。

⑨ 脳塞栓症急性期の治療方針

第15回救急搬送美

第15回救急搬送業務連絡会を7月15日に開催しました。当院からは院長はじめ医師・看護師・コメディカル等職員69名が参加。近隣の市町村消防(中部MC協議会5消防)からは82名参加があり非常に有意義な勉強会になりました。

今回で15回目を迎えるのですが、これまでとは違い今年3月11日に発生した東日本大震災で救援活動を行った症例なども発表して頂きました。1例目は、NPO法人TMATが

これまで災害医療に携わった活動及び東北地震の医療支援活動報告を治験センター薬剤師佐藤晴彦が発表。2例目は沖縄市消防本部大城章裕さんが「東日本大震災に伴う救急消防救助隊報告」を発表していただきました。救助隊報告では、自衛隊・病院・消防等、異業種間の情報の共有が救援活動に必要不可欠であると強く感じたようです。続いて3例目に、当院総合診療部部長池原康一先生は、「ハイチ大震災」「東日本大震災」の救援活動に参加



治験センター薬剤師 佐藤晴彦さん
「NPO法人TMAT医療支援活動紹介」



沖縄市消防本部 大城章裕さん
「東日本大震災に伴う救急消防救助隊報告」

「脳梗塞の新しい治療



脳神経外科部長 新垣辰也

急性期脳梗塞治療

- 2005年10月より本邦で適応となったtPA治療は急性期脳梗塞の治療を大きく変えた。
- 発症3時間以内の治療開始であれば適応があり、現在でもほぼStandardな治療である。

① t - PA治療
組織プラスミノノーゲンアクチベーターの経静脈投与

問題点

- しかし、tPAの例も多数存在する救急ではtPA承認治療を組み合わせが多数行なわれ、米FDAのガイドラインが2010年4月となった。

② t - PA治療の問題



血管の先までワイヤーを入れてからコイル状の先端を出す。コイル状の部分に血栓をからめる。下のイラスト部分は親カテーテル部分で、透明のバルーンで血栓を遊離しているのがわかる。

⑤血栓除去の内容1



メッシュにからめた血栓を回収している。



親カテーテルのほうまで回収し、血栓を回収して体外に取り出す。

〔遠隔センター/メッシュ/メッシュ〕

⑥血栓除去の内容2



⑦血栓の除去により

夏真っ盛りの8月。朝顔に残った露が、夏の朝に清々しさを添えます。私たち日本人に身近な朝顔は、奈良時代の末期に、遣唐使がその種を持ち帰ったものが始まりとされています。

実は、朝顔の種になる部分には、下剤の働きをする成分が含まれており、奈良時代や平安時代には薬用植物として扱われていたのです。今でも牽牛子と呼ばれる生薬として、日本漢方局にも収録されています。ただし、朝顔の種は毒にもなるので、ご家庭では用いないようにしてください。

このように朝顔は、長い間、専ら薬用としてのみ注目され、観賞用としては注目されてきませんでした。しかし、時代とともに美意識が変わり、桃山時代のころからは、朝顔の文様が小袖や絵巻、襖や衝立、天井などの障壁画として定着していきました。そして、江戸時代には一大ブームが起こり、品種改良も進んで、多種多様な品種が作りだされていったのです。

最初のブームは、1820〜30年代の文化・文政時代に起こりました。朝顔の花や葉の形の珍しさを求めて、数多くの色数ができ、40〜50年代の嘉永・安政時代のブームでは、花の色の組み合わせや、多様性が追求されていきました。最も優れた朝顔図鑑とされている

「朝顔三十六花選」(国立国会図書館所蔵)

は、その多彩さを現在に伝えており、当時は旗本や、滝沢馬琴などの文化人たちがブームを支えていたといわれています。また、そうした時代背景のなかで、喜多川歌麿や歌川広重、歌川国芳らの浮世絵師たちがモチーフに使用したことや、人形浄瑠璃の「生写朝顔日記」が当たったこともあり、朝顔は團扇や家具調度、浴衣などの文様としても親しまれていったのです。

ちなみに原種の花の色は、なじみ深い、薄い青色とされています。この原種の姿は、磁器の古伊万里に息づいています。時には、こうした季節感を感じる器を用いて涼をとるのも、粋ではないでしょうか。その後の品種改良としては、明治・大正期に大輪化が、今日では小形化が進み、今もなお、朝顔栽培の文化はつむがれています。

さて、ご自宅で朝顔を栽培している方もいらっしゃるでしょう。数多くの花を咲かせたい場合は、夜にきちんと暗くなる場所におくことがポイントです。また、即効性は少ないですが、肥料として油かすや生ゴミ、お米のとぎ汁なども使えます。朝顔を通して、改めて文化を見つめてみる夏も、趣深いかもしれませんね。

歳時記

朝顔に
涼を求めて



定期検診でしっかりチェック

肺がんを見逃さない!

肺がんは現在、日本で最も死亡者数の多いがんで、その数は年間6万人以上にものぼります。

それは、早期には症状がほとんどなく、また進行が早いという特徴によって、「治療しにくいがん」となっているからです。では、このような肺がんから命を守るためには、何が重要なのでしょうか？

さまざまなタイプがある肺がん。その特徴とは？

内臓や細胞などでエネルギーを燃焼させるために空気中の酸素を取り入れ、また燃焼時に発生した二酸化炭素を排出する働きをしているのが、肺です。その肺にできるがんは、組織や性質の違いから、4種類に分類されています。

質の違いから、4種類に分類されています。

●**腺がん**——肺がん全体の約60%を占め、日本人に最も多いタイプ。女性や、喫煙をしない人に行、転移の速さは中等度といわれています。

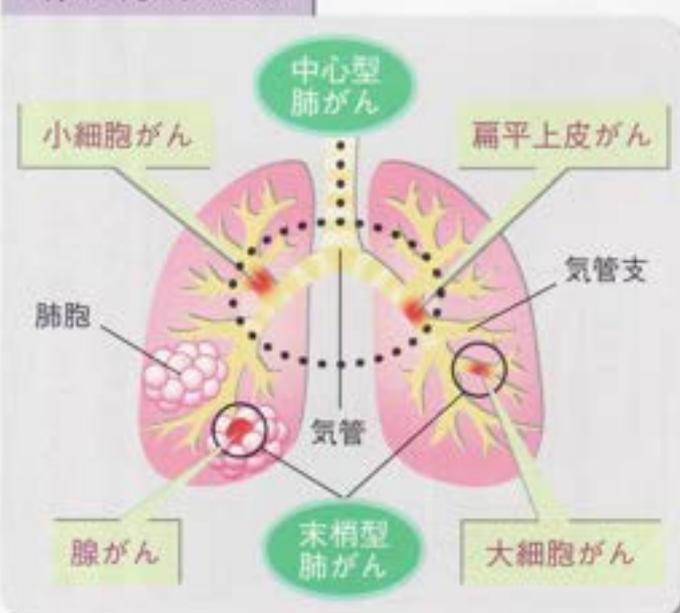
●**扁平上皮がん**——喫煙と関連の深いタイプで、圧倒的に男性の患者さんが多くなっています。症状がやすく、比較的転移が遅いため、治療できる可能性が高いがんといえます。

●**小細胞がん**——これも喫煙との関係が大きく、進行、転移がたいへん速いのが特徴です。発見された時は、すでに進行がんになっていることが多く、最も危険度の高いタイプです。

●**大細胞がん**——ほかの3つのタイプの特徴を少しずつ併せもっています。進行、転移は速いものの、肺がん全体の約5%と、少数です。また、別の分類として、がんのできた部位によって、次の2つに分けることもあります。

▼**中心型肺がん**……肺の入り口、気管から枝分かれした太い気管支の周辺(肺門という)にできるがんを指します。この部位のがんは、喫煙の影響がとくに大きいとされ、扁平上皮がんや小

肺がんの分類



細胞がんが多くみられます。

▼**末梢型肺がん**……肺の奥の細い気管支や、酸素と二酸化炭素のガス交換を行なう肺胞など、肺の末端部分(肺野という)に発生するがんです。腺がん、大細胞がんは、この部位にできやすいタイプのがんです。

一般に肺がんの初期には、はっきりとした自覚症状がありません。ただ中心型肺がんでは、早くからしつこいせきやたん、血たんなどの症状が現われることがあり、それが発見のきっかけになることもあります。一方、末梢型肺がん

喫煙指数とは

$$\text{喫煙指数} = \frac{\text{1日に吸うタバコの本数}}{\text{喫煙年数}} \times \text{喫煙年数}$$

600以上の人はハイリスクグループ

※喫煙開始年齢が若い、煙を深く吸いこむ、などでも危険率アップ!

図2

この喫煙の危険性を
知る目安となるのが、
喫煙指数(ブリックマ

マ)です。さらには、ほかの人が吸っているタバコの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がんのリスクが約2倍になるといいうデータもあります。

◆ 50歳以上の人(とくに男性)
◆ 喫煙指数が400以上の人
◆ 6か月以内に血たんが出た人
◆ 家族にヘビースモーカーがいる人(受動喫煙の可能性)
◆ アスベスト、六価クロムなどを取り扱う業務に従事する人



肺がんをまねく誘因としては、加齢、大気汚染、アスベスト(石綿)なども挙げられますが、最大の原因は、何といっても喫煙です。タバコを吸う人は、吸わない人に比べて、男性で4〜5倍、女性では2〜3倍、肺がんのリスクが高まるといわれています。また、肺がんが死亡した人のうち、喫煙が原因と考えられる人の割合は、男性が約70%、女性は約20%も占めている

のです。さらには、ほかの人が吸っているタバコの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がんのリスクが約2倍になるといいうデータもあります。

◆ 50歳以上の人(とくに男性)
◆ 喫煙指数が400以上の人
◆ 6か月以内に血たんが出た人
◆ 家族にヘビースモーカーがいる人(受動喫煙の可能性)
◆ アスベスト、六価クロムなどを取り扱う業務に従事する人

こんな人は要注意! 定期的に検診を受けよう

は、ある程度進行するまで症状が現われにくく、逆に症状を自覚した時点では、がんがかなり大きくなっているケースが少なくありません。近年は、検査の技術も進歩し、ごく小さな

ン・インデックス)です。これは図2のように、「1日の喫煙本数×喫煙年数」という計算で求められる数値で、指数が600以上に達すると、肺がん発生の危険率が高いハイリスクグループとなります。1日に吸うタバコの本数が増えれば増えるほど、また長い期間吸えば吸うほど、肺がんのリスクが増していくというわけです。

◆ 50歳以上の人(とくに男性)
◆ 喫煙指数が400以上の人
◆ 6か月以内に血たんが出た人
◆ 家族にヘビースモーカーがいる人(受動喫煙の可能性)
◆ アスベスト、六価クロムなどを取り扱う業務に従事する人

胸部エックス線検査

- 末梢型肺がんの発見に有効
- 2cmの大きさであれば、肺がんを見つけることができる
- がんの発生部位によっては、画像に写りにくいこともある



胸部にエックス線をあてて、肺の状態を撮影する。身体の正面からだけでなく、側面から撮影することもある。異常があれば白っぽく写る。

肺がんの検診は、胸部エックス線検査と喀痰細胞診の2つをセットにして行なうのが一般的です。これは、中心型肺がんと末梢型肺がんとは発生する場所が異なるため、それぞれに合わせて検査をする必要があるからです。

末梢型肺がんの基本的な検査で、特定健診などでも実施されています。がんがあると、その部分が白っぽく写しだされ、2cm以上の大きさのものを発見することが可能です。ただし、骨や太い血管、心臓と重なっている場所に発生したがんは、発見することが困難です。そういった場合に有効なのが、胸部CT(コンピュータ断層撮影)検査です。エックス線を照射する装置が

胸部エックス線検査

末梢型肺がんの基本的な検査で、特定健診などでも実施されています。がんがあると、その部分が白っぽく写しだされ、2cm以上の大きさのものを発見することが可能です。ただし、骨や太い血管、心臓と重なっている場所に発生したがんは、発見することが困難です。そういった場合に有効なのが、胸部CT(コンピュータ断層撮影)検査です。エックス線を照射する装置が

図3

喀痰細胞診

- 中心型肺がんの発見に有効
- たんの中にがん細胞が混じっていないかを、顕微鏡で調べる検査
- 画像検査では発見しにくい肺がんを、見つけることができる
- 特別な準備も不要で、痛みもなく、身体への負担が少ない



朝一番に出たたんを、専用容器に吐きだし、これを3日間続ける。

身体の周りを回転し、肺を輪切り状に撮影します。見つけにくい部分にある肺がんや、1cm程度の小さながんも発見することができ、最近ではエックス線検査の代わりに、胸部CT検査が行なわれる場合もあります。

【喀痰細胞診】

中心型肺がんを発見するためには、喀痰細胞診が最も重要になります。このタイプの肺がんは、気管や太い気管支にできるため、多くの場合、たんの中にがん細胞が混じります。そこで、たんを採取し、その中にがん細胞が混じっていないかどうかを顕微鏡で調べて、がんの発見に

結びつけるのが、この検査です。

朝起きた直後にうがいをし、口の中をきれいにしたあとで大きくせきばらいをして、専用の容器にたんを吐きます。これを3日間続けるだけです。方法も簡単で、身体に負担がかかることはありません。中心型肺がんであれば、約80%の確

肺がん予防の大前提は、一も二もなく禁煙すること

他のがんと同様に、肺がんにも確実な予防法というのはありません。ですが、その危険性を大幅に減らすことは可能です。その手立てとは、ズバリ**禁煙**です。タバコの煙には30〜40種類の発がん物質が含まれており、その煙を吸いこむ肺にどれほどの悪影響を及ぼしているかは、もう皆さんご存じでしょう。また、受動喫煙によって周囲の人に健康被害を及ぼす点も、すでに大きな社会問題となっています。

どんなに長い間吸っていても、また何歳から始めても、禁煙に遅すぎるといえることはありません。図5のように、肺がんのリスクは、禁煙後10〜15年で半分程度に減り、20年以上でタバコを吸わない人と同じレベルに近づくといわれています。喫煙者にとって最も重要な肺がん対策は、今すぐタバコをやめることなのです。

率で、たんの中にがん細胞が見つかるといわれています。

これら2つの検査で肺がんが疑われた場合には、その部分の組織を採ってさらに詳しく調べ、がんかどうかを確定するとともに、4種類のうちのどのタイプかも診断します。

最近では、禁煙外来での治療が健康保険の適用となり、医師のサポートのもとで、禁煙補助薬の処方や、専門的な治療・指導を受けることもできるようになっています。

まず禁煙をして一次予防に努め、二次予防として早期の発見・治療のために定期的に検診を受ける。こうした心がけが、肺がん対策の大原則だということを、覚えておきましょう。

禁煙年数と肺がん発生率の推移



暑さ負けで食欲がない…
と思ったら

冷や汁ごはん

1人あたり 364kcal

しそのすがすがしい香りは、ベリルアルデヒドなどの芳香成分によるものです。この成分は、嗅覚を刺激し胃液の分泌を促進して、食欲を増進させるとともに、消化吸収を助け、健胃作用もあります。また、β-カロテンの含有量が野菜の中でもトップクラスで、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルも豊富です。みょうがの香りにも食欲をそそる効果があり、解熱、解毒作用がある辛味成分も含まれています。

材料 (2人分)	きゅうり…1/2本	青じそ……………5枚
ごはん……	なす……………1/2本	◇ [だし汁…800ml
茶わん2杯分(240g)	みょうが……1個	◇ [みそ…大さじ1 1/2
あじの干物……1枚	塩……………少々	

つくり方

- 1 だし汁にみそを溶き、冷蔵庫で冷やしておく。あじの干物を焼き、粗くほくして皮や骨を取り除く。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、なすはヘタをとって縦半分に切り、薄い半月切りにする。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。青じそはせん切りにして
- 3 水に放ち、水気をしぼっておく。きゅうり、なす、みょうがを混ぜ、塩もみし、10分ほどおいておく。水が出てきたらしぼって、冷やしておいただし汁に加える。
- 4 3に干物を加え、器にもったごはんの上からかけ、青じそを散らす。



★はラッキースポット
◆はラッキーポイント

今月の 星座

西洋占星術 りんね



おひつじ座 3/21 ~ 4/19
いつもどおりの習慣や行動を少しだけ変えてみることで、思いがけないラッキーなことが飛びこんできそう。意外性を大切に。
★ にぎやかな場所 ◆ アロマオイル

おうし座 4/20 ~ 5/20
足元をしっかり固めながら、焦らずゆっくり進みましょう。まずは頭のなかを整理して、計画を立ててみるのがお勧めです。
★ パン屋 ◆ パスタオル

ふたご座 5/21 ~ 6/21
問題から目を背けず、しっかり受け止めれば、解決策が見つかるはず。経験者に相談すると、よいアドバイスがもらえそう。
★ CDショップ ◆ 南の方角

かに座 6/22 ~ 7/22
家族や身近な人とコミュニケーションをとることで、よい情報が得られそうです。食事は野菜を中心に。
★ 商店街 ◆ カメラ

しし座 7/23 ~ 8/22
連絡ミスに注意しましょう。約束ごとは、時間や場所など、しっかり確認をとるようにしてください。
★ スーパーマーケット ◆ 花束

おとめ座 8/23 ~ 9/22
のんびり穏やかに過ごすことが、幸運の鍵となります。気の合う仲間とリラックスできる時間を過ごして、リフレッシュ！
★ 行きつけのお店 ◆ 大きめのアクセサリ

てんびん座 9/23 ~ 10/22
金運が好調なので、ついつい買い物に走ってしまいがち。せっかくなので、有意義に使うように気をつけましょう。
★ 水族館 ◆ 香り

さそり座 10/23 ~ 11/21
急な用事が入って、予定が狂ってしまうことが…。何ごとも、余裕をもって行動するようにしてください。かぜに注意！
★ 橋 ◆ 帽子

いて座 11/22 ~ 12/21
約束したことを、うっかり忘れてしまいそう。大切なことは、しっかりメモに残しましょう。睡眠不足に気をつけて！
★ イベント会場 ◆ 歯みがき

やぎ座 12/22 ~ 1/19
早寝早起きがツキをよびます。健康的な生活を心がけて、身も心もスッキリ！新しい出会いも期待できそう。
★ 玄関 ◆ グリーンサラダ

みずがめ座 1/20 ~ 2/18
慌ただしいなか、ちょっとしたことで安らぎを感じることができそうです。友人に対しては、思いやりの心を大切に。
★ イタリアンレストラン ◆ 青いアクセサリ

うお座 2/19 ~ 3/20
1つ1つのことを丁寧にこなしていく姿が、周囲に好印象を与えます。明るい笑顔と挨拶が、幸運の鍵です。
★ 歩道橋 ◆ サボテン

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、自宅です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。

腕の疲れを和らげる

●効果UPのために！

腕は働きづめにもかかわらず、疲労や痛みを感じにくい部位です。放っておくと、手首やひじを傷めたり、肩こりの原因ともなりますので、ストレッチでしっかりと疲れを解消しておきましょう。

①



胸の前で両腕のひじを立て、手のひら同士を合わせる。左右の肩を内側にしぼるような感覚で、さらにひじとひじをぴったりつける。

②



次に、ひじから上を反転させて外側にひねり、左右の手の甲同士と、腕の外側同士を、ぴったりと合わせるようにする。

③



②の姿勢から、両腕をできるだけ高く、ゆっくりと上げて、10秒間そのまま保つ。②の姿勢に戻したら、これを3回繰り返す

①



両足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。肩には力を入れず、両手を肩の高さに合わせて、床と平行になるように広げる。手のひらは、親指が上になるように開き、正面に向ける。

②



両手を床と平行に保っておく。親指を前方に倒すような感じで、手首、ひじ関節、肩関節を同時に、ゆっくりと内側にねじる。そのまま5秒間静止する。

③



親指をゆっくりと真上に戻し、さらに後方へ倒すようにして、②とは反対向きに、腕を外側にねじる。その姿勢を5秒間保つ。内回し、外回し、各10回ずつ行なう。

ストレッチは、目的の筋肉に意識を集中することがポイントです。その部位の筋肉が伸びている、血行がよくなっている、というイメージをもって行ないましょう。

入浴は、身体を清潔にし、血液循環をよくするとともに、心身をリラックスさせる効果があります。とくに大量に汗をかいたこの時期は、できるだけ入浴することで、お年寄りにもさっぱりしてもらいたいものですね。

ただし入浴は、想像以上に体力を消耗し、思わぬ事故につながることも少なくありません。統計によると、入浴中の事故で死亡する人の数は、年間1万人を超え、交通事故の死亡者数の2倍以上にもなります。しかもその大部分は、65歳以上の高齢者が占めているのです。1年を通してみると、事故のほとんどは寒い冬場に起こっていますが、暑い夏には、入浴中に熱中症が起こる危険性も潜んでいますので、やはり充分な注意が必要です。

その入浴事故を起こす引き金となるのは、「熱い湯に」(長時間)「肩までつかる」ことだといわれています。これらの入浴習慣が、血圧の急激な上昇をもたらす、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を招くことになるのです。また冬場には、暖かい居室→寒い脱衣所・浴室→熱い湯という急激な温度変化が加わり、血圧が激しく上下動して、さらに病気が発症する危険が高まっ

お年寄りの入浴事故を防ぐ

安全な入浴のポイント

- ☺ 浴槽のお湯の温度は、夏が38℃、冬は40℃くらいのややぬるめの湯にする。
- ☺ 湯船につかるのは1回5分程度にし、入浴時間は15～20分ぐらいにとどめる。
- ☺ お湯につかるのは胸の下まで(半身浴)にしておき、浴槽の縁に手をかけておくとよい。
- ☺ とくに冬は、あらかじめ脱衣所や浴室を暖めて(22℃以上)、入浴時の温度差を少なくする。
- ☺ 入浴中は、浴槽のふたを胸の前に置いておくと、非常時に、前かがみで湯に沈んでしまうことを防げる。
- ☺ 湯船に入る前は、足から順番にゆっくりかけ湯をし、出る時は、急に立ちあがらないようにする。
- ☺ 入浴の前後には、それぞれコップ1杯の水分を補給し、脱水症状を防止する。
- ☺ お酒を飲んだ後や、食前食後の1時間は、入浴しないようにする。
- ☺ お年寄りが1人で入浴する時は、必ず家族にひと声かけてもらう。できれば入浴時につきそったり、あるいは家族がこまめに声をかけて、安全を確認する。



ていきます。

それとともに、こうした入浴の仕方は、湯あたりが発生しやすく、意識を失って、風呂で溺れてしまう事故にもつながります。とくに体力や皮膚感覚の低下したお年寄りでは、こうしたケースが起こりやすく、暑い夏には

入浴中の熱中症の原因ともなるのです。気持ちいいはずの入浴が、死亡事故につながっては元も子もありません。入浴の際には、左図のような注意事項をお年寄りにもよく理解してもらい、安全なお風呂タイムを楽しんでもらいたいです。



結膜炎

【どんな病気】

子どもの目が充血していたら、学校で感染したウイルス性結膜炎かもしれません。結膜炎になると、結膜（白目）がウイルスや細菌によって炎症を起こします。目が真っ赤に充血し、まぶたが腫れ、かゆみや涙、目やにがたくさん出ます。

咽頭結膜熱（プール熱）の場合は、のどの痛み、発熱、吐き気などを伴います。また乳幼児の場合には、角膜にまで炎症が広がり、視力障害を起こす危険もあるので注意しましょう。

通常、発病後、数日から1週間位で症状がピークをむかえ、その後2～3週間で治ります。

結膜炎は、よく夏に注目され

ますが、実は通年発生しています。容易に感染しやすいため、1人から多くの生徒へ短期間に感染し、発症します。

【原因】

細菌やウイルスのほか、アレルギー、酸、アレルギー、異物などでも起こり、多種多様です。

【おもな感染ルート】

ウイルス性結膜炎は、感染性の強いウイルスに感染することで発症します。ほとんどの場合、子供同士の接触によって感染していきます。学校で、感染者から直接感染する、同じものに触れる、同じタオルを使う、そんな簡単なことでウイルスはうつります。

症状が軽くなっても、便の中にウイルスが出ていたり、白目やのどの粘膜から感染する可能性があるため、家庭内でも十分な注意が必要です。

【感染を防ぐために】

流行性結膜炎の場合、かかっ

た人は目に触れないようにして、タオルや洗面器具などを他の家族と別々にしてください。学校は休ませ、プールに入ることも避ける必要があります。

【治療】

結膜炎にかかると、およそ数年間は免疫ができるといわれています。流行性結膜炎の場合は、混合感染を防ぐために、サルファ剤や抗生物質の内服、あるいは点滴を行いません。

目やにや充血が多いときは、早めに眼科を受診してください。眼科で、症状に合った点眼薬を処方してもらうことが大切です。

ここがポイント

早めに対処することと、家庭内も含めて、周囲の人への感染を防ぐよう、十分な注意が必要です。

？お薬のなぜ？何？？

Q 薬の効果は、使ってからどれくらい経つと現われてくるの？効き目はどれくらいもつの？

つらい症状は、一時も早く解消したいものです。とはいえお薬は、「飲んだからすぐ効く」というものではありません。例えば飲み薬の場合、有効成分が小腸などで吸収されて血液中に入り、全身を循環します。そして、血液中の成分の濃度（薬物血中濃度）が一定以上になった時に、始めて効果が現われてきます。つまりは、それだけの時間が必

要になるのです。

お薬の効果が現われる時間は、複数回服用するお薬では、飲んだ後2時間くらいで効き始めるのが一般的です。痛み止めなど、必要な時にそのつど飲む頓服薬は、それより速く、服用後30分くらいで効果が現われるといわれています。

ただしこの時間は、体格や体質、内臓機能などによって個人

差があります。また剤形（お薬の形）によっても、多少異なってきます。

一方、効果の持続時間も、種類によってさまざまですが、1日3回服用するお薬だと、6時間くらいで効果が徐々に落ちてきます。つまり、薬物血中濃度が下がるわけですが、ここで効き目を持続させるには、有効成分を補充しなければなりません。お薬の服用間隔は、この持続時間に応じて決められていますので、指示どおりに正しく服用することが大切なのです。

毎日洗っているだけじゃダメ

フケ・かゆみを防ぐ

フケ・かゆみは、頭皮からの警告です。放置しておくと頭皮が炎症を起こし、抜け毛・薄毛の原因になってしまうことがあります。時には、身体のカビが関係する脂漏性皮膚炎にかかっていることもありまうので、1人で悩まず、適切な治療を受けることもに、生活習慣の見直しもしていきましょう。

5人に1人が悩んでいるというフケ・かゆみ。実際には、毎日シャンプーをしつかりしていても、フケがでてしまう場合もあります。そのようなケースでは、皮膚の病気が原因かもしれません。そもそも、なぜフケはでるのでしょいか。

フケの正体

私たちの皮膚は、日々新陳代謝を繰り返しており、皮膚の表面の角質層は、古くなるとはがれ落ちます。約1か月かけて角質は入れ替わりますが、このはがれ落ちた皮膚がフケの正体です。ただ、新陳代謝によるフケは健康な状態の頭皮でも起こっており、この場合のフケは肉眼では見えない大きさなので、あまり気にはなりません。

一方、頭皮に異常が起きると、多量にフケが発生したり、大きなかたまりとなって目立ってきます。これがフケ症です。元々、頭皮にはフケ原因菌が存在し、皮脂腺から分泌される皮脂を栄養源に増殖します。それが、何らかの要因で皮脂の分泌量が増えると、この原因菌が異常繁殖をし、頭皮の角質を刺激するのです。原因としては、脱脂力の強いシャンプーの使用、頭皮を傷つける髪の毛の洗い方、シャンプーが頭皮に残留したことで起こる炎症、パーマ液やカラー液による刺激、その他、睡眠不足、疲労、ストレスや、真菌の感染が挙げられます。

フケのタイプ

フケ症は、フケの性状によって大

きく2つのタイプに分けられます。バラバラと乾燥した乾性型のフケと、ベタベタと脂っぽい脂性型のフケで、タイプにより原因も異なります。乾燥性のもは洗髪のし過ぎや、シャンプーによる頭皮の乾燥が原因です。また、脂性型のフケがでるという人のほとんどは、脂漏性皮膚炎の軽症型といわれるものです。

脂漏性皮膚炎

フケで受診する人の半数以上が、脂漏性皮膚炎だといわれていますが、どのような病気なのでしょう。脂漏とは、皮脂が過剰に分泌される状態のことで、30〜40歳以降の男性に多くみられます。脂漏性皮膚炎は、実は頭皮に限らず、Tゾーン

(ひたいから鼻すじにかけて)や耳の

食事改善しよう

ビタミンB群やビオチン(ビタミンH)は、皮膚炎の予防・改善に効果があり、不足すると、皮膚が赤く炎症を起こします。また、B群の中でもビタミンB2、ビタミンB6は、脂質代謝を促すビタミンです。皮脂の過剰な分泌を抑え、皮膚の状態を良好に保つうえで欠かせません。また、食べ過ぎた分は脂肪に合成されるので、腹八分目を心がけ、和食を中心に、皮膚の健康を守るビタミン類を積極的に摂りましょう。お菓子やナッツ類などの油を多く含むものや、アルコールやコーヒーは、皮脂の分泌を促進するので控えましょう。



● フケを防ぐために ●

フケ原因菌の増殖を防ぐために、専用のシャンプーを使って頭皮の清潔を心がけましょう。適度な洗浄力で、なおかつ刺激の少ないシャンプーを選び、洗髪時にはつめを立てたり、ブラシで頭皮を強くこすったりせず、指の腹でマッサージするように洗ってください。ただし、フケやかゆみがあるからといってシャンプーをしすぎると、かえって悪化させることとなります。洗髪後6~24時間で、頭皮の皮脂は洗髪前に戻るとされていますので、低刺激性のシャンプーで毎日洗髪しましょう。

またヘアケア剤（ヘアスプレーなど）は、頭皮に刺激を与えてしまうので、控えるようにしてください。日常生活では、アルコールや脂肪分の多いものを避け、規則正しい食事を心がけるほか、過労やストレスがたまらないよう、十分な休養をとることも大切です。

● 洗髪方法 ●

1. 洗髪する前に、1、2分頭を十分にすすぐ
2. ブラシなどを使って、頭皮をブラッシングする
3. 刺激の少ないシャンプーを使って洗髪する
4. 再びブラシなどで頭皮の毛穴の皮脂をしっかりと除去する
5. シャンプーの成分が残らないよう、しっかりと1、2分すすぐ



後ろ、鼻の両脇など、皮脂分泌が活発な部位に発症します。皮膚炎が起これると、皮膚が赤くなり、その周りの皮がカサブタ状にむけたり、粉をふいたようになつたりするのが特徴です。

発症の原因は、皮脂の過剰分泌だけでなく、人間の皮膚にすみついてあるカビの一種、常在真菌であるマラセチア菌が密接に関係しています。マラセチア菌は、だれの皮膚にも存在し、皮脂を分解して遊離脂肪酸という物質を作りだしています。脂を栄養にして増殖する性質をもつ

ているため、皮脂量が増えたと菌の数も増えます。すると、遊離脂肪酸も増産され、皮膚に炎症を起こしたり、新陳代謝を早めるのです。はげ落ちる角質が増え、それを補うために皮膚の細胞分裂が活発になり、悪循環に陥ってしまいます。

その他にも、いくつもの誘因があります。皮脂分泌は男性ホルモンに支配されていますが、ホルモンの分泌に異常があったり、ビタミンの代謝に異常があると、それらが皮脂を増やす要因ともなるのです。

かゆみには

フケがでる時、多くの場合はかゆみを伴います。かゆみは、頭皮から分泌された皮脂のなかの、トリグリセライドという成分が、頭皮に存在する微生物によって遊離脂肪酸に分解され、それが頭皮を刺激するために起こるものです。かゆみの対策としては、殺菌作用があり、なおかつ低刺激性のシャンプーやリンスを、洗髪に使うとよいでしょう。

洗髪のポイント

フケ症の人でも、シャンプーは1日1回にしておきます。頭皮が乾燥している人や高齢者は、様子を見て、2日に1回程度で構いません。洗う時は、まず頭皮をよくすすいで、頭皮を傷つけないようにつめは立てず、指の腹で洗い、すすぎ残しないようにします。

また、フケ症用のシャンプーを使ってみるのも、よい方法です。フケを溶かす成分、かゆみを減らす成分、皮脂を落とす成分、細菌を殺す成分など、

それぞれの機能性成分が配合されています。

そのほかに、脂漏性皮膚炎のフケ症に効果がある抗真菌薬・ミコナゾール硝酸塩入りのシャンプーは、使い始めて2週間ほどで効果がではじめるようです。抗真菌シャンプーは、予防的に使っても差し支えありません。

なお、頭皮が乾燥している人は、脱脂力の弱いシャンプーを選ぶとよいでしょう。合成界面活性剤などの化学物質が多く含まれていると、頭皮が刺激されてフケが目立ち、さらにかゆみを生じることもあるので、注意してください。

自己脂肪組織由来幹細胞移植による 乳房再建の外来ご案内

当院では、乳房再建の外来を形成外科・外科外来で行っております。
担当医師より詳しくご説明致しますので、お気軽にご相談下さい。



大石正雄 形成外科医長



池原康一 乳腺・一般外科部長

乳癌に対して乳房温存手術を受けられた患者さん
に対して、へこんだ部分を修正する新しい治療とし
て幹細胞を用いた脂肪移植という方法があります。

幹細胞とはいろいろな細胞に分化したり、血行再
建を促す能力を持った細胞で、再生医療において重
要な役割を期待されているものです。

従来は骨髄や胚から採取されていましたが、脂肪
組織からも抽出できることが分かり、しかも骨髄な
どに比べて採取が容易で量も豊富で培養なども必要
としません。

手術は全身麻酔下にふとももやおなかから脂肪を吸
引し、その脂肪の一部から幹細胞を分離して、残りの

脂肪を洗浄して不純物を取り除いた脂肪細胞と混ぜ合
わせて、乳房の陥凹した部分に注入します。従来の脂
肪注入であれば大半が吸収されていたものが、幹細胞
を混ぜることによって8-9割の高い生着率が期待でき
ます。また、インプラント（シリコン）などと比べて
異物を使用しないので化膿しにくいなどの利点があげ
られます。

手術による傷あととしては5mm長くらいの小さな
切開あとが乳房と脂肪採取部位とに数箇所残る程度で、
比較的目立ちにくいと思われま。術後は当日より歩
行も可能で、処置としては2-3ヶ月間は脂肪吸引部位
に腹帯やストッキングを当てる必要があります。

診察時間のご案内

外科外来	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	☆	○	○
16:00~19:00	○	○	○	☆	○	

※☆は、池原の外来となります。

形成外科外来	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☆			☆		☆
17:00~19:00		☆	○		☆	

※☆は、大石の外来となります。

※休診や外来時間の変更の場合もありますので、来院の際には電話にてご確認下さい。

中部徳洲会病院

TEL 098-937-1110 (代表) 14

部署紹介コーナー

当院は、平成14年4月に「地域医療連携室」を開設して今年で10年になります。これも備に皆様のご支援とご協力の賜だと大変感謝しております。

連携室の主な業務は地域機関との連携になりますが、中部地域における中核病院として連携強化に努めてまいりたいと考えております。

(スタッフ)

1. 医療事務
2. 医療相談員
3. クラーク
4. 搬送係・ドクターカー機関員
5. 渉外

(業務内容)

1. 地域の医療機関・診療所・施設・消防・自治会・企業等との連携
2. 紹介患者様の優先診療及び患者情報データ管理
3. 診療情報提供書(紹介状・返書)等データ管理
4. 救急患者データ管理
5. 医療相談及び退院援助支援
6. 地域医療活動への協力・参加・広報
7. ドクターカーの運用
8. おでかけ健康講座等の企画・開催

スタッフ一同真心こめて対応致しますので、ご気軽にお問い合わせ下さい。

地域医療連携室 TEL 937-1070 (直通)

【地域医療連携室】



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

むかし使った、楽しんだシリーズ…⑧

むかし「もの」スタルジ

てるてる坊主

白い布や紙をくるんで作り、軒先などにつるせば、天気が晴れになるといわれた「てるてる坊主」。皆さんも1度や2度は、飾ったことがあるのではないのでしょうか。ほかに、「日和坊主」、「晴れ晴れ坊主」など、地域によって呼称はさまざまですが、元々は中国から渡ってきた風習です。日本では、江戸中期ごろにはすでに飾られていたようですが、信仰や呪い（のろい）がその起源であろうといわれています。

また、晴れを願う歌も作られ、それがおなじみの童謡、「てるてる坊主 てる坊主 明日天気にしておくれ…」です。長雨で河川が氾濫したり、作物にも甚大な被害が発生するなど、降り続く雨を恨めしく思う農民が、最初



1868 江戸 1912 明治 1926 大正 昭和 1989 平成

に歌ったのかもしれませんが。

一方、晴天続きでも農作物には悪影響がでるため、一部の地域では、逆に倒立させて雨を願い、「ふれふれ坊主」、「あめあめ坊主」、「るてる坊主」とも呼んだそうです。現代は、正確な気象データが人工衛星から送られてくる時代ですが、遠足や運動会の前夜には、お子さんといっしょに「てるてる坊主」を作ってみてはいかがでしょうか。

頭のストレッチ



左の例を参考にして、矢印の方向に二字熟語ができるよう、それぞれの中央のマスに漢字を入れてください。次に、その5つの漢字を並べ替えると、8月にちなんだある言葉ができあがります。さて、その言葉とは？



答