

# がじまる

2011



9

●今月の特集  
摂食障害を知っていますか？

●ヘルス・アップ・ノート  
脳を老化させない



なにがなし たのしきこころ 九月来ぬ 日野草城

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](mailto: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

# レーボール実業団大会

## 勝!

### 結果

VS 神鋼環境ソリューション(兵庫県)

0 1 0  
4

VS 三菱電機(熊本県)

0 1 2  
1 1

VS 三島市役所(静岡県)

0 1 3  
1 2

VS 日本精工(神奈川県)

1 2 0  
2 1 9

VS 住友電工(大阪府)

0 1 8  
1 9



鳥袋裕斗

中部徳洲会病院バレーボール部  
チームトレーナー



私はチームで選手のトレーニング指導や身体的ケアをサポートしています。

今大会は私にとっても選手同様、開催地が山形県で被災地東北ということもあり被災されました方々に「夢・希望を与えられるプレーを」という思いがありました。そういう思いから私たちチームは選手を含め、監督、コーチ、スタッフ全員で「沖縄から届けよう ゆいまーるの心」と記した腕章をつけ大会に挑みました。

私は他にチームトレーナーとして何ができるのかと考え、選手の体調管理や身体的ケアなどといったサポートをしっかり行うことがチームの勝利のために繋がると思い頑張らせて頂きました。

また、地元の庄内余目徳洲会病院の院長をはじめ、職員の方々が応援に来てくださり、私たちも勇気をもらい頑張る事が出来ました。

試合の方は準決勝、決勝戦と厳しい試合でしたが、一試合一試合、勝

ち進むごとに選手とスタッフが一致団結していくのが感じられました。

その結果今回私自身「2度目の全国制覇」という場に立ち会うことができ、喜びを共に分かち合うことができ感動しました。次回の全国大会は12月に行われる櫻田記念選抜大会で連覇の懸かる大会があり、本大会のようなプレーができるように選手を全力でサポートしていきたいと思っています。



# 第64回全日本9人制バ

# 優

試合



金城直樹

中部徳洲会病院バレーボール部  
ポジション：ライトスパイカー

2回戦	中部徳洲会病院	2	1	2
		2	1	
3回戦	中部徳洲会病院	2	1	2
		2	1	
準々決勝	中部徳洲会病院	2	1	2
		2	1	
準決勝	中部徳洲会病院	2	2	2
		1	6	
		2	1	
決勝	中部徳洲会病院	2	1	2
		2	1	

この度、平成23年7月21日～24日「第64回全日本9人制バレーボール実業団大会」に出場しました。結果は4度目の「優勝」、通算15回目の全国Vという最高の結果を手にすることができました。

当初、この大会は山形県開催という事で東日本大震災の影響で開催が危ぶまれましたが、こういう時にこそバレーボールを通じて東北地方を盛り上げようと開催されました。私たちバレーボール部には東北出身者や大地震の現地で医療支援活動した者、山形徳洲会病院へ応援に行った者もいます。私もその中の1人で、人一倍熱い気持ちがありました。

シードの為、2回戦から出場した私たちは3回戦、準々決勝と持ち味を生かし快勝しました。続く準決勝戦は日本精工(神奈川県)と対戦、第1セットはジュースになりましたが、最後は相手のスパイクミスで22-20先取。第2セットはミスが重なりリズムが掴めず、16-21。最終第3セット、終盤まで緊迫したゲームの中、

ピンチサーバーで途中出場した岡部圭治が連続サーブポイントを奪い、21-19で接戦を制しました。決勝戦は昨年の大会、準決勝戦で敗れた住友電気(大阪府)でした。第1セット序盤から激しい攻防で終始互角の戦いが続きましたが相手のミスで21-18先取。第2セットもコンビバレーやサーブで攻めるも、相手エースを止められず終盤までシーソーゲーム。ここで、準決勝で試合を決めた岡部が再びサービスエースを奪い、最後はセッター小嶋がツーアタックで21-19。セットカウント2-0で勝利し優勝する事ができました。

日本が大変な中、バレーボールが出来る喜びを改めて感じる事が出来ました。これまで支えてもらった方々にこの場をかりて感謝申し上げます。本当にありがとうございます。これからも、チーム一丸「実現できない夢はない」を合言葉に頑張っていきますので、これからも応援宜しくお願いします。



# 『風の又三郎』 に寄せて



そのとき風がどうと吹いて来て教室のガラス戸はみんながたがた鳴り、(中略)教室のなかのこともはなんだかにやつとわらってすこしうこいたようでした。

すると嘉助（中略）がすぐ叫びました。

「ああわかった。あいつは風の又三郎だぞ。」

夏休みが明けた9月1日の朝、山間（中略）の小さな学校に、不思議な転校生がやってくるお話。ご存じ、宮沢賢治の『風の又三郎』です。子供たちは、転校生の高田三郎を、風の神様(精霊)、風の又三郎ではないかと怪しみます。

風がまたどうと吹いて来て窓ガラスをがたがた言わせ、——(中略)

「やっぱりあいつは風の又三郎だったな。」  
「二百十日（中略）で来たのだな。」

二百十日とは、立春から数えて二百十日目にあたる日のことで、ほぼ毎年9月1日がその日になります。二百十日には、台風や強風によって農作物に被害がでることが多かったことから、農家の間では、風害に注意する目安となる日でした。現在でもこの日には、風を鎮めるための祭りが催される地域があります。物語のなかで

も、「風がどうと吹いて……」と繰り返されるように、この日に強い風が吹いていたことがうかがえます。

また9月26日は、統計上、台風が襲来する回数が多い日だそうです。台風接近のたびに近頃目立つのは、外の様子が気になって見に行き、事故に遭うケースです。屋根が心配、田畑の浸水が心配、川や側溝の増水が心配、などの理由で外に出てしまい、思わぬ事故に見舞われるケースをよく目にします。台風が近くにある時は、極力屋外に出ないようしてください。

また、海沿いの高波や山間の土砂崩れも、いったん起こると多くの犠牲者がでます。これらが危ぶまれる地域にお住まいの方々は、警報や注意報をまめに確認し、避難の呼びかけにも速やかに対応できるように、日頃から準備しておきましょう。

さらに『風の又三郎』では、子供たちが遊ぶ自然のなかには、幾多の危険が潜んでいることも示唆しています。高原で馬を追いながら崖の近くまで行ってしまったり、川遊びで濡れかけた……。これから秋の行楽シーズンを迎え、屋外でレジャーを楽しむ家族も多いことでしょう。自然と触れ合う遊びでは、ルールやマナーを守って安全を心がけ、大いに楽しんでください。

つらい心の病...

# 摂食障害

を知っていますか？

美しい歌声で世界を魅了した「カーペンターズ」の妹・カレンさんが、摂食障害でこの世を去ったのは、まだ32歳の若さでした。「やせたい」という願望や、さまざまなストレスを背景として、若い女性を中心に増加している摂食障害。心にも身体にも現われるつらい症状を、決して軽くみずにはいけません。

## 若い女性を中心に増えている現代病、摂食障害とは？

摂食障害とは、食行動の異常に伴って、心と身体にさまざまな症状をひき起こす心身症の1種です。食行動のパターンによって、

●体重が増えることを恐れて、食べるのをがま

んする「拒食症（神経性食欲不振症）」

●やせたいのに、食べずにはいられない「過食症（神経性大食症）」

の2つの分類があり、これらを総称して摂食障害といえます。両方とも、きちんと食事を摂ることができないので、放置すると、心身に数多くの悪影響が現われてきます。

摂食障害はこれまで、10代後半から20代初めの女性を中心に発症していましたが、最近では10代前半の児童、結婚・出産後の30〜40代の女性、また男性にも見受けられるようになり、発症の年代・性別が広がりをみせています。今年の3月に発表された厚生労働省の報告によれば、女子中学生の1000人に2人が、専門医の治療を必要とする摂食障害だと推計され、その低年齢化が浮きほりとなりました。

その摂食障害が起こる原因の1つとして、「太りたくない、やせたい」という体重への極端なこだわりや、「自分は太っている・醜い↓自分には価値がない」という間違った思いこみなどの、心理的背景が指摘されています。その結果、太ることへの恐怖感を持ち、不必要で過剰なダイ

エットを行なったことがきっかけとなって、発症するケースが最も多くなっています。

また、ストレスも大きく影響すると考えられています。摂食障害が多い思春期から青年期にかけては、▼成長に伴う身体の変化、▼異性や友人との人間関係、▼受験、▼親からの自立などが、精神的プレッシャーとしてのしかかってきます。青年期以降にも、▼就職、▼結婚、▼出産・子育て、▼更年期など、ストレスの原因となるものがさまざまにあります。通常私たちは、周囲の援助を得ながらも自力で乗りこえていくものですが、それがうまく解消できないと、心のバランスが崩れて極端なダイエットや、やけ食いといった異常な食行動につながり、摂食

### 摂食障害の2つのタイプ

#### ●拒食症

食べものを食べない、食べられない状態が続き、極度にやせていく。

#### ●過食症

食べたい欲求を抑えきれず、むちゃ食いをする。

#### ●病気の背景

- ▶ 自分に極度のストレスをまじげず
- ▶ 体重やこの完璧な体型にやだわりの恐怖感、影響を及ぼす
- ▶ 他人の体型や完璧な体型を羨望する
- ▶ 他人の体型や完璧な体型を羨望する



障害の原因となるのです。

さらに、摂食障害の患者さんには、次に挙げたような性格面での共通点がみられます。

- まじめ
  - 完璧主義
  - 負けず嫌い
  - 自分に対する評価が極端に低い
  - 他人の言葉や態度に敏感に反応する
  - 考え方に柔軟性が乏しい
- このような性格の人は、ストレスの影響をよ

## 際限なくやせようと無理をしてしまう拒食症

拒食症は、食べる量を極端に少なくし、周囲から見るとやせ過ぎの状態にもかかわらず、それでも体重が増えることを恐れて、食事の制限をエスカレートさせていく症状です。ほとんどの場合、ダイエットを目的とした食事制限がきっかけで始まります。体重が減ることに達成感や優越感を覚えるため、さらに拒食を続ける悪循環に陥ってしまうのが特徴です。

当然、見た目は極度にやせ細り、身体が低栄養状態となっていくきます。にもかかわらず、とても元気で活発に行動し、患者さん本人には病気の意識がありません。

また時折、がまんしていた食欲が抑えきれずに、たくさんの量の食べものを食べてしまうこ

り強く受けやすく、またストレスを回避したり解消したりするのが上手にできないタイプだといわれています。こうした性格的な要因も、発症原因の一つだとされています。

摂食障害は、これらさまざまな誘因が複合的に組み合わさって発症する、心の病気です。それでは、拒食症、過食症のそれぞれについて、詳しくみていきましょう。

拒食症は、食べる量を極端に少なくし、周囲から見るとやせ過ぎの状態にもかかわらず、それでも体重が増えることを恐れて、食事の制限をエスカレートさせていく症状です。ほとんどの場合、ダイエットを目的とした食事制限がきっかけで始まります。体重が減ることに達成感や優越感を覚えるため、さらに拒食を続ける悪循環に陥ってしまうのが特徴です。

病状が進行すると、憂うつ、イライラ、不安などが一度に押しよせ、カッとして家族に当たったり、自暴自棄になるなど、精神的に不安定な症状がみられるようになります。自分がだめな人間に思えたり、生きていることをとてもつらく感じることで、自殺願望をもつこともあり、患者さんの心はたいへんつらい状態となっていくきます。

一方、拒食症による低栄養の状態が続くと、身体にも重大な影響を及ぼします。具体的には、以下のような身体的症状が現われますが、重症

### これが拒食症のサイン

- 小食になってきた
- 極端に体重が減ってきた、または極端にやせてきた
- みんなといっしょに食事をしない
- なかなか食卓につかない
- 食事の時に、食べものを小さく切る
- やたらと活動的になった



化した場合には、多臓器不全に陥り、死の危機に瀕することもありますので、十分な警戒が必要です。

- ◆ 無月経：低栄養により女性ホルモンのバランスが崩れ、月経が止まる。
- ◆ 低血糖：血糖値が低くなり過ぎ、身体のはてり、手足のふるえ、吐き気、動悸、意識障害などが起こる。
- ◆ 不整脈：心臓の筋肉の量が減少したり、拍動に異常が起こり、突然死の原因ともなる。
- ◆ 骨粗鬆症：骨を生成する女性ホルモンが低下するため、骨がもろくなり、骨折しやすくなる。
- ◆ 腎不全：カリウムや塩素の血中濃度が下がっ

これが**過食症**のサイン

- 短時間に大量に食べ、一心不乱に食事を摂る
- 食事の途中でトイレなどに行って、なかなか戻ってこない
- 家のなかの食べものがなくなる
- 指に吐きだこがある
- 部屋にこもりがちになり、長い時間眠る



図3

過食が続くと、気分が激しく落ちこみ、うつ病を併発したり、引きこもってしまう場合も多くみられます。また、自傷行為や自殺を企てるといったケースや、アルコール依存症につながることもあり、精神面にたいへん深刻な影響を及ぼします。

また身体面では、食べものの排出行動に伴って、次のような症状を招きます。

◆ 食道炎：繰り返し吐くことで、胃酸が食道の

過食症も、ダイエットをきっかけとして始まる 경우가多く、自分の意志でコントロールすることができずに、普通では考えられない量を食べてしまう病気です。症状自体は、拒食症とまったく正反対ですが、拒食症から過食症に移行するケースも多く、セットで現われることが目

立っています。

無意識に食べてしまう一方で、太りたくないという思いも強いので、そんな自分に罪悪感をもち、食べたあとで吐いたり、大量の下剤を使って排出してしまいます。すると、それがまた自己嫌悪の思いにつながって、もっとやせないといけない。と考え、また新たなストレスを抱えて過食を繰り返す、という悪循環に陥ってしまうのです。

## 無意識のうちに大食し、排出を繰り返す過食症

て、尿を作る尿管が傷み、腎臓の機能が著しく低下してしまう。

次に述べる過食症とともに、拒食症は、患者さん本人が自覚していなかったり、自覚してい

ても隠したりすることがあります。しかしながら、命にかかわるケースもあるため、周囲の人が4ページ図2のようなサインに早く気づき、早期に治療を受けさせることが重要なのです。

粘膜を傷つけ、炎症が起こる。

◆ 虫歯：同じく歯も、嘔吐によって胃酸にさらされるが多くなり、虫歯の原因となる。

過食症が単独で起こった場合には、体重の変化があまりなく、外見からは気づきにくいものです。しかしながら、図3のような食行動の異常は顕著に現われますので、周りの人が発見するポイントとして、覚えておくとよいでしょう。

拒食症も過食症も、患者さん本人には病気の自覚がありません。ご家族を含めた周囲の方が摂食障害のサインに気づいたら、粘りよく説得し、いっしょに病院を受診して、摂食障害が疑われる状態であることを医師に伝えてください。まずは、内科、小児科、婦人科などを受診し、症状に応じて心療内科、精神科といった専門医を紹介してもらおうとよいでしょう。

摂食障害の治療は、①身体の状態を改善する治療、②自分が病気であることを自覚するための治療、③考え方を改め、自分をコントロールできるようにする治療、の3本柱で行なわれます。また回復には、ご家族、医師を含めて、周囲の人の支えが不可欠です。患者さんが抱く悩みや葛藤によく耳を傾け、「いっしょに治していこう」という姿勢で、見守ってあげてください。

夏バテ...? 何となく身体がたるい...  
と思ったら

# ゆで豚と 香味だれ

1人あたり 228kcal

豚肉は、古くから疲労回復に効果的なことが知られています。それは、豚肉に豊富に含まれるビタミンB<sub>1</sub>の効果によるものです。ビタミンB<sub>1</sub>は、摂取した糖質をエネルギーに変えるための手助けをする栄養素なので、体内でエネルギーをつくりだし、疲労回復に役立ちます。そんなビタミンB<sub>1</sub>が、豚肉には、牛肉の約10倍も含まれているので、夏バテには豚肉がおすすめです。食欲はあるのに疲れやすい...という人は、もしかしたらビタミンB<sub>1</sub>が不足しているのかもしれないよ。

## 材料 (2人分)

豚肩ロース (かたまり) ...150g  
長ねぎ (青い部分) ...5cm  
長ねぎ (白い部分) ...3cm  
しょうがの皮 ...大さじ1  
酒 ...大さじ1

しょうが (みじん切り) ...小さじ1  
にんにく (みじん切り) ...小さじ1  
酢 ...大さじ1/2、しょうゆ ...大さじ1  
砂糖 ...大さじ1/2、ごま油 ...小さじ1  
プチトマト ...3個 レタス ...2枚

## 作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうをしておく。
- 2 鍋に4カップの水を入れ、◆を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れる。あくがでてきたら取り除き、ふたをして弱火で30分ほどゆでる。中まで火が通ったら、ゆで汁につけたまま冷まし、食べやすい大きさに薄切りにする。
- 3 長ねぎの白い部分は、縦に切り込みを入れ、中心の芯以外を千切りにし、白髪ねぎにする。芯の部分はみじん切りにし、◇と混ぜ合わせて香味だれをつくる。
- 4 器に2を並べ、白髪ねぎを盛る。レタスとプチトマトを添えて、食べる前に香味だれをかける。



★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** 調子がでない時は無理をしないで、周りを見ながら物事を進めてください。細かいミスには気をつけて。  
3/21  
4/19  
★ 水辺 ◆ 船

**おうし座** 勢いで乗りこえようと思わないで、足元をしっかりと見て行動しましょう。自分らしさを大切にしてください。  
4/20  
5/20  
★ 映画館 ◆ スパイス

**ふたご座** 自分のことより、他人のために動くことよいですね。やさしさ、思いやりがどんなことなのか、実感できる時です。  
5/21  
6/21  
★ 神社 ◆ コインケース

**かに座** 日々の積み重ねの大切さに、気づいていく月です。一度始めたことは、最後まで手を抜かないようにしましょう。  
6/22  
7/22  
★ 高原 ◆ 大きなハンカチ

**しし座** 今は周囲に合わせて、自分の価値観を押しつけないようにしましょう。睡眠はたっぷりとってくださいね。  
7/23  
8/22  
★ デパート ◆ シルバーリング

**おとめ座** いつもの自分を見失って、うっかり暴走してしまいそう。クールダウンを心がけて、感情的にならないようにしてください。  
8/23  
9/22  
★ スポーツ施設 ◆ 水玉模様

**てんびん座** 何となく気力がわかなくなったり、集中力に欠けてしまう時です。疲れている時は、1人静かに過ごしてみてください。  
9/23  
10/22  
★ 小さな公園 ◆ フォトスタンド

**さそり座** 行動範囲や、人脈を広げていくのによいタイミングです。新しい発見もありそうなので、思いきって行動してください。  
10/23  
11/21  
★ 駅前 ◆ フルーツジュース

**いて座** 大切な人が誰なのか、それがわかる時です。素直な心で人と向き合ってください。いろいろなことが見えてくるでしょう。  
11/22  
12/21  
★ 川辺 ◆ 緑茶

**やぎ座** 心身ともにゆったりとした時間をもつことが、幸運を呼びこみます。のんびりと過ごしてください。  
12/22  
1/19  
★ 温泉 ◆ コットンシャツ

**みずがめ座** パワーあふれる時なので、やりたかったことにチャレンジしてみてください!! でも、頑張りすぎには気をつけて。  
1/20  
2/18  
★ コンサート会場 ◆ プレスレット

**うお座** あまり思いつめたり、自分を追いこまないように...。自然の流れに任せるとうまくいくので、リラックスしてください。  
2/19  
3/20  
★ 水族館 ◆ のど飴



# 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。

## 腕の疲れを和らげる②

### ●効果UPのために！

長時間のパソコン作業は、手のひらをずっと下に向け、腕を微妙な力加減で使うため、同じ筋肉にばかり負担がかかります。縮こまった筋肉をグーッと伸ばして、1日の疲れを解消しましょう。

①



両方の腕を肩の位置まで上げ、ひじを曲げずに、まっすぐ前に伸ばす。次に、左手のひらを上に向け、右手で、左手の親指を除く4本の指を、軽くつかむ。

①



両手を上に伸ばし、交差させて、左右の手のひらを含わせる。腕の外側を伸ばす意識で、ゆっくり呼吸をしながら、15秒間そのまま静止する。

①



背すじを伸ばして、肩の力は抜いておく。かかとを上げずに、両腕を頭上に伸ばしたら、右手で左の手首を軽く握る。

②



①の姿勢から、右手で左手の4本の指を手前に引き、腕の内側と手首を気持ちよく伸ばす。そのまま15秒間保つ。手を替えて同じように伸ばし、左右1セットで、3~5回繰り返す。

②



両腕を下ろしたら、次に左腕を胸の前に伸ばし、右手でひじを押さえて、ゆっくり手前に引き寄せる。その姿勢を15秒間保つ。反対側の腕も同様に伸ばし、左右を1セットとして、1日3~5回行なう。

②



次に息を吐きながら、ゆっくり右手を下のほうに引き、左腕の肩からひじの部分のグーッと伸ばす。そのまま15秒間保つたら、元に戻る。腕を替えて同様に行ない、左右1セットで、3~5回繰り返す。

筋肉には、常に縮まろうとする特性があります。そのため、長時間の同じ姿勢で緊張状態になった筋肉は、逆の方向に伸ばしてやると、疲労の解消に役立つのです。

睡眠は、食事や排泄とともに、命を支える最も基本的な営みです。気持ちよく眠るためには、よい寝具を選ぶことが第一ですが、とくに寝床で過ごす時間の多いお年寄りには、たいへん重要な要素だといえるでしょう。

まず、ベッドかふとんかという比較については、通気性、保温性、ほこりを吸いにくいなどの点から、ベッドのほうが便利だといわれています。また、介護者がお世話しやすというメリットも、見逃せません。より使いやすい介護用ベッドは、値段も高額ですが、介護保険が適用されるので、レンタルすることも可能です。

介護用ベッド



ただ、長年の習慣は、なかなか変えられないこともあります。お年寄りがベッドになじめないようであれば、ふとんにしたほうがよいでしょう。またお年寄りの状態が、身体は動かせるものの立つことはできないというような場合にも、転落の心配がない、ふとんが適しています。

掛けぶとん、毛布、シーツ、枕カバーなどは、

## 寝具選びのポイント

### こんな寝具を選ぼう

#### ●マットレス、敷きふとん

軟らかいものよりも、やや硬めのほうが適している。身体が沈みこんでしまうと、腰痛の原因ともなる。敷きふとんは、湿気を充分吸うように、2枚重ねるか、硬めのマットレスを下に敷くとよい。



#### ●掛けぶとん、毛布

ふとんは厚いものよりも、薄いものを重ねて使うほうが、保温性もあり、寝返りもうちやすい。軽くて暖かい羽毛ふとんがお勧め。また、毛布が直接肌に触れる部分には、木綿のタオルなどでカバーをするとよい。



#### ●シーツ、カバー

肌ざわりがよく吸湿性に優れた、綿100%のものがよい。しわが寄ると床ずれの原因ともなるので、ふとんやマットレスがすっぽりと覆えるものを選び、のりづけはしないようにする。

#### ●枕、枕カバー

枕の横幅は、肩幅の約1.5倍くらい大きさで、高さは、仰向けに頭をのせた時に、6~8cmになるものを選ぶ。カバーは、枕がすっぽり入る袋状のものがよく、床ずれの原因となる結び目やフリルがないものにする。



#### ●寝具はいつも清潔に

ふとんや毛布は、こまめに日干しをして、湿気がこもらないようにする。シーツやカバー類も、定期的に清潔なものに取り替える。

肌に直接触れるものですから、いつも清潔に保ち、肌ざわりのよいものを選びましょう。タニの発生や、床ずれを防止するためにも、

通気性や吸湿性も重視したいものです。左の図に注意点をまとめましたので、お年寄りの快眠のために、寝具を見直してみてください。



## 子育てに悩んだら

### 【1人で悩まないで】

子どもを育てるといのは、大変なことです。日に日に成長していく子どもの姿はとてもいとおしく、健やかな成長を望まない親はいません。でも、兄弟姉妹や、同じ年頃の子どもと比較して、言葉が遅いとかまだ歩かないとか、お母さん1人で悩んでいませんか？

心と身体の成長をしっかりとみてあげるのは、お母さんだけの役割ではありません。ご両親が同じ方向をみて、愛情いっぱい子育てをしていれば、たいがいのお子さんは安心と信頼をもって、伸び伸び育っていくことでしょう。

しかし、それだけではいけま

せん。子どもは自分の身体の異常や変化を、自ら親に知らせることができにくいものです。日々しっかりと子どもに目を向け、小さな違和感に敏感になることも、時には必要です。

仮に心身の障害があったとしても、早めに発見すれば、よい治療を早期に開始できます。そのためには、何でも相談できるホームドクターをもつことをお勧めします。それは子どもばかりでなく、お母さん、お父さんの心の安心にもつながります。

### 【コミュニケーションを大切に】

子どもが少し成長してから悩むのは、友達との関係。とくに、親の目が届かない幼稚園、学校での友達や周りの人たちとの関わり方は、心配の種です。こうした場合には、親が積極的に教育活動に関わっていくのも大切です。そこで子どもとの会話、コミュニケーションが増え、学校生活を共感しやすくなりま

す。子どもの教育現場としっかり関わられる時期は、とても短いですから、大切にしてください。

この時期の人間関係の悩みは、カウンセラーに相談してみることもよいでしょう。今は、学校にスクールカウンセラーが常駐しているところも多いようです。その他にも、保健所や行政機関に相談することで、よりよい解決策を見つけることもできるでしょう。

親の精神状態は、子どもに反映されます。大らかに子育てを楽しみ、育児を通して育自（自分をも育てる）ができるようになれば素敵ですね。

### ここがポイント

家庭のことだからと1人で悩まず、専門家の力を借りて、よりよい育児をしていきましょう。

## ？お薬のなぜ？何？？

**Q** 内服薬の袋に飲むタイミングが指示されているけど、具体的にはどれくらいの時間なの？

「食前」や「食後」など、お薬を飲むタイミングは、その薬剤の特徴に応じて、効果がスムーズに発揮されるように決められています。例えば、胃の働きを促進するお薬は、食前に飲むことで、その後食べたものの消化を助けるように作用します。一方、胃粘膜を傷めやすい解熱鎮痛剤などは、胃のなかに食べものがある食後に飲むことで、

胃への負担を軽減することができます。

また、たいていは食事を基準として決められていることが多いのですが、これは1日のなかで食事時間がほぼ一定であることから、飲み忘れを防ぐという効果ももたらしています。

具体的な時間の目安は、次のように覚えておきましょう。

◆**起床時**：起きたらすぐ。骨粗

しょう  
鬆症治療薬など。

◆**食前**：食事の30分くらい前。食欲増進剤、吐き気止めなど。

◆**食後**：食事のあと30分以内。解熱鎮痛剤、総合感冒薬など。

◆**食直前、食直後**：それぞれ、食事のすぐ前、すぐあと。血糖値を調節する糖尿病治療薬など。

◆**食間**：食事と食事の間。具体的には食事を終えてから2～3時間後。漢方薬、胃潰瘍薬など。

◆**就寝前**：午後9～10時くらいが目安で、遅くとも寝る20～30分くらい前。催眠鎮痛薬、ぜんそく発作を抑える薬など。

## 心がけしだいで脳力アップ

# 脳を老化させない

脳は人間の中枢であり、たいへん重要なものですが、年とともに記憶力が低下するのは、脳細胞が死滅していくためです。脳細胞には新陳代謝が起これないので、死滅していく過程で脳の萎縮が起き、機能が衰えてしまうのです。認知症を防ぐ意味からも、脳の老化予防をしましょう。

### 脳の老化とは

脳の老化ときいて、真っ先に思いあたるのはアルツハイマー病かもしれません。しかし脳は、使わないで放っておくと、どんどん老化が進んでしまうのです。老化の原因はさまざまですが、1つには活性酸素の存在があげられます。活性酸素は、脳の細胞内に存在する不飽和脂肪酸を酸化させ、有害な過酸化脂質「LPO」を作りだします。

ただし、活性酸素を除去するだけでは、脳の老化は予防しきれません。そもそも脳細胞は、時間とともに死滅していくものです。最近の研究では、脳細胞は減るだけでなく増加することもあるとされていますが、やはり全体としては、脳細胞の減少が

起こります。また、脳細胞はとても繊細で、血液の流れが悪くなって酸素が充分にいきわたらなくなっても、機能が衰えてしまうのです。

脳の老化を最小限に食い止めるためには、予防策として、脳細胞を増やすような生活を心がけることが重要です。もちろん、減少量をできるだけ少なくとどめるといったことも、大切になります。脳の老化のスピードを緩やかにすることは十分に可能なので、脳の老化防止となるようなライフスタイルを実践してみましょう。

脳は大きく、「大脳」「小脳」「脳幹」の3つに分けられます。大脳は、考えたり、言葉を話したり、感じたり、

### 脳の仕組みを知って脳力アップ!

記憶したりする役割を担っており、外部から刺激を受けると、脳が活性化している状態になります。

また、大脳のなかの「前頭葉」は、人間だけが特別に発達している部分で、創造・記憶・コミュニケーション

- 思考力アップ** DHA(トコサヘキサエン酸)を多く含むサバやイワシなどの青魚や、レシチンが豊富な大豆や卵は、脳を活性化するといわれています。
- 運動力アップ** 1日30分ほどを目安に散歩しましょう。日によって歩くコースを変えると、脳に新鮮な刺激が加わります。
- 想像力アップ** 自分の印象に残ったもの、出来事、草花などを描くと、脳の刺激になります。絵日記を書いたり、知人に絵手紙などを送るのも、想像力が広がります。
- 判断力アップ** いろんな楽器で演奏されるクラシックを聴く習慣をつけると、音を聞き分ける力がつきます。同時に判断力も高まります。

体を動かすために筋肉に命令を出して運動に関する機能を司る

運動野

痛覚や触覚などの皮膚感覚を司る

体性感覚野

大脳

視覚野

目から送られてきた情報を処理する

前頭葉

頭頂葉

後頭葉

側頭葉

前頭連合野

思考や感情、行動に必要な情報を脳のさまざまな部分から受け取り、処理する

小脳

脳幹

聴覚野

耳から送られてきた音声情報を認識して聞き分ける





# 沖縄徳友会ピジョン21 ～車椅子6年連続寄贈～



去る7月23日沖縄徳洲会協力企業会で沖縄徳友会ピジョン21（会長伊芸善光）の総会が中部徳洲会病院内で行われ、県内の徳洲会グループ14施設に車椅子を寄贈されました。

贈呈式に参加された伊波潔院長は、車椅子の利用が年々増加する状況で離島の宮古・石垣の施設にまで毎年車椅子を寄贈され、患者さんやご家族から大変喜ばれ感謝に耐えません。

又、3月11日に発生しました東日本大震災に全国の徳洲会グループが救援・支援活動を行う中、徳洲会の義援金活動にも積極的に賛同して頂き心よりお礼申しあげますと挨拶されました。

沖縄徳友会ピジョン21は県内徳洲会グループの取引企業で構成され、平成8年に発足、発足10年目の節目として平成18年より県内の徳洲会施設に車椅子を寄贈頂いており、今年で6回目に会員の皆さんも10年連続寄贈を目標に掲げられ大きな期待が寄せられます。

今後とも沖縄徳友会ピジョン21の益々のご発展を祈念致します。



# 部署紹介コーナー

医事課は病院の総合窓口として、患者様へ提供する医療サービスに関する事務を行っています。患者様が病院に来て最初に関わるのが、受付（フロント）の医事課職員になります。「病院の顔」とであるという意識を持ち、いつも笑顔で患者様と接するよう努めています。

## （業務内容）

- 1、窓口業務・・・受付・会計（外来・入院）
- 2、保険請求業務（レセプト）
- 3、文書業務（各種診断書、証明書の発行）
- 4、カルテ管理業務
- 5、統計業務（患者数・業務量等）
- 6、電話対応業務

複雑な医療保険制度の手続きに関することや又は医療費に関する事など、何か分からないことやお困りがありましたら医事課にご相談下さい。患者様が安心して治療に専念できるよう誠意を持って対応させていただきます。

## お問い合わせ先

中部徳洲会病院  
 本院受付 TEL 937-1110 (代表)  
 別館受付 TEL 939-2266 (代表)

## 【医事課】



## 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. ご自身の病状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」は速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）

# 9月 MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日  
などのメモに…

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

むかし使った、楽しんだシリーズ⑥

## 赤チン

懐かし「もの」スタルジ



1868 江戸 1912 明治 1926 大正 1989 昭和 平成

まだTVゲームやパソコンがなかった時代、子どもたちは近所の路地や原っぱで遊びまわり、身体のおちこちにすり傷や切り傷が絶えなかったものでした。そんな時に強い味方だったのが、消毒薬の赤チンでした。

赤チンは、正式にはマーキュロクロム水溶液といい、鮮やかな赤い色をしています。同じ消毒薬のヨードチンキが茶色だったことから、それとの比較で「赤いヨードチンキ」という通称が生まれ、略して赤チンとよばれるようになったのです。

傷口にしみない赤チンは、家庭の常備薬として、また学校の保健室でも、広く使われていました。しかしながら、赤チンに含まれる水銀が問題視されたこ

とや、製造過程で発生する水銀が公害問題のイメージとも重なり、昭和40年代後半には、急速に姿を消していったのです。

結局、通常の使用においては安全だということが判明し、現在でも販売されていますが、生産量はごくわずかだとか。ひざ小僧に赤チンを塗ったガキ大将の姿とともに、今となっては懐かしい、昭和の遺産といえるかもしれませんね。



「カギ」をヒントにクロスワードを埋めてください。その後、ピンクの二重枠の文字を並べ替えると、秋の風物詩が3つできあがります。それは何でしょう？



### タテのかぎ

- 1 便せんなどに一定の間隔で引かれた線。
- 2 ネズミの仲間。トグのような体毛を持つ。
- 3 ○○つきのフル。
- 4 最後に「ん」がつくと負けの言葉遊び。
- 5 1から9までの掛算表。
- 6 空白、余白。
- 7 1本のレールで走る電車。
- 8 口のなかで溶かして使用する錠剤。
- 9 漢字で「胡桃」と書く木の実。
- 10 くぼんで深くなったところ。海○○。

### ヨコのかぎ

- 1 紅葉が美しく、建築材としても良質の樹。
- 2 海蔵太郎作曲。「♪春の○○○の隅田川」。
- 3 京都市にある豊臣秀吉がつくった城下町。
- 4 冬季オリンピックが開催されたイタリアの都市。
- 5 ○○泣いたカラスがもう笑う。
- 6 鉄道で、終点へ向かう方向のこと。
- 7 正当な労働によらず得た金銭。○○○銭。
- 8 竹馬の○○。
- 9 伴奏音楽に合わせて、美しさを競う水泳競技。
- 10 居住設備を持ち、外洋を航海できるヨットや船。
- 11 ものを載せて運ぶための平たい器。
- 12 聞いたこともない○○の生物。