

がじまる

2011



10

●今月の特集
進行を防げ！C型肝炎

●ヘルス・アップ・ノート
上手な靴の選び方



柿食へば 鐘が鳴るなり 法隆寺
正岡子規

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 ☎(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

中部徳洲会病院

厚生労働大臣が救急医療への貢献を表彰



9月9日に東京・霞が関の厚生労働省にて「救急医療功労者厚生労働大臣表彰式」が行われました。これは長年にわたり地域の救急医療の確保、対策の推進に貢献した医療機関を含む団体・個人を表彰する式典で関係者の意識高揚を図り、救急医療の充実強化を目的として昭和58年度から実施されています。平成23年度では当院を含め医療機関9、団体6、個人19が表彰されました。

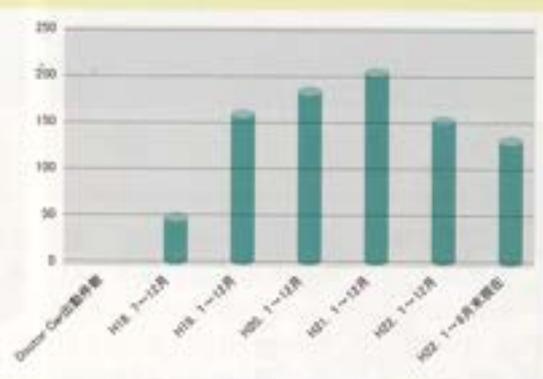
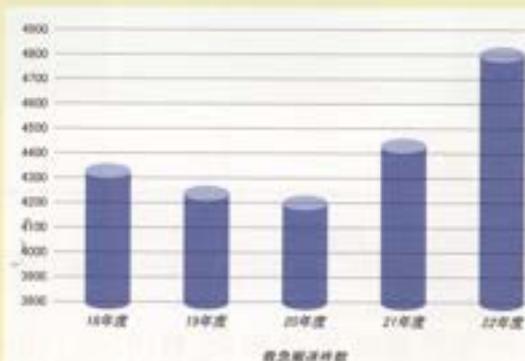
式典に出席した当院伊波院長は「開院以来、「救急患者さんを絶対に断らない」という徳田理事長の教えを愚直に守ってきました。マンパワー不足で職員には苦勞をかけていますが、この表彰はこれからの励みになります。」と語りました。

当院では年間約5000件の救急搬送を受け入れていて、その数は年々増加しており沖縄中部地域の中核病院としての占める役割が大きくなってきています。また当院の救急医療体制の特徴でもあるドクターカーの運用では、沖縄市消防からの要請で出動基準を満たした傷病者発生をオンタイムで受け当院から医師と看護師がドクターカーで出動し、現場や救急車内で逸早く医療活動を行っています。ドクターカーを運用することで早期に患者さんを治療でき、傷病者の社会復帰に貢献しています。平成18年に県内で初めて運用を開始しその年の「平成18年度救急医療関係功労者知事表彰」を受賞しました。



円滑な患者搬送には近隣の消防との連携が欠かせないということで当院では、積極的に救急搬送業務連絡会の開催や消防との合同訓練の実施を通して～顔の見える関係づくり～に日々努めています。

伊波院長は「当院では、満床でも外来や病棟の看護師が早く患者さんを受け入れ、これまで救急搬送を断ったことはありません。3年後の新築移転では、救急室を拡張してさらなる体制強化を図りたいと思います。これからもグループをあげて「救急患者さんを絶対に断らない」という徳洲会の理念を広めていきたい。」と語りました。



※Doctor Car出動基準

- 1、心配停止 (CPA)
- 2、レベル300 (意識なし)
- 3、多重傷病者発生時 (トリアージが必要時)
- 4、救出に時間を要する時
- 5、40歳以上の胸痛の場合
- 6、その他専門的医療が必要な場合

第7回中部地区小学生バレーボール大会 徳洲会カップ開催



第7回中部徳洲会病院主催「徳洲会カップ」中頭地区小学生バレーボール大会を8月27日・28日の2日間で開催しました。大会終了後28日の午後からは、徳洲会バレーボール選手による「バレーボール教室」も行いました。

今大会には、「ちゅうばーリーグ」18チーム、「チャレンジリーグ」21チームの計39チームが出場し、2日間全試合とも熱戦が展開されました。この大会は、特別ルールを採用しているため、男子チーム対女子チームの対戦もあり、通常の大会とは異なる試合展開もありました。毎年参加チームも増加しており、来場している家族の白熱した応援が印象的でした。結果は、「ちゅうばーリーグ」古堅南クラブ(女子)、「チャレンジリーグ」美東クラブ(女子)といずれも女子チームの優勝となりました。通算成績は女子4回、男子3回と女子チームが一步リードしています。

大会終了後、「バレーボール教室」の前に、徳洲会バレーチームによる紅白試合を観戦。

徳洲会チームの迫力あるスパイクやサーブ・レシーブに子供たちは驚きの様子でした。

バレー教室では、6年生200名を対象に基本動作、パス、レシーブ、スパイクと個別指導を交えながら進行、終盤には徳洲会チームと5点先取の交流試合を行いました。小学生チームが徳洲会チームに勝利するなど、笑いあいの3時間を過ごすことができたと思います。

大会当初の目的は、昨年、沖縄で開催された「美ら海全国高校総体の選手育成」を目的とし、第1回大会の選手の中には高校総体で沖縄県を代表する選手になって活躍していました。これからも、子供たちが「夢の実現」に向かってバレーボールを楽しむことができるようサポートしていきたいと考えています。最後に、大会開催にご協力いただいた中頭地区小学生バレーボールの事務局や関係者、来場して頂いた家族の方々に感謝申し上げます。ありがとうございます。



菊花の妙

菊の季節となりました。菊は奈良時代に中国から渡来し、当時は薬用として利用されてきました。宮中では中国の重陽の節句に因み、菊の花を酒に浮かべて鑑賞する（観菊の宴）が催され、

古くから日本でも愛されてきた花です。

平安後期には鑑賞の対象となり、菊のデザイン化が始まります。鎌倉時代に入ると、菊の文様は大流行し、とくに流水に菊をあしらった「菊水文様」は、長寿の文様として鏡に多用されました。この頃にはすでに、正面から見た菊花、側面から見た菊花、背面から見たもの、蕾、葉と茎、花を単独で文様化したものと、6つのモチーフが整い、その後のデザインの煮地ができていきます。



室町時代から桃山時代にかけては、長寿の象

徴としてだけでなく、花の美しさとそのものに目が向けられ、日本を代表する秋草のデザインの1つとして扱われるようになりまし。また甲冑にも、中国の菊水伝説からくる不老長寿の願いが込められた文様として、用いられていきます。

江戸時代以降は、

菊の栽培が急速に進み、その種類を増やすようになりまし。日本での栽培が盛んになった背景には、栽培のプロセスが、冬に芽をとり、春に植え、夏に成長させ、秋に鑑賞するといった具合に、イネの栽培と類似していることが、影響しているともいわれています。

今も菊花展が盛んに行なわれていますが、多種多様な菊は、大菊・中菊・小菊に大別されま。大菊は一茎に一輪をつけて「厚物」と呼ばれ、一輪一輪の大輪の艶やかさを競い、中菊は「管物」と呼ばれ、狂い咲きの変化をみせ、自在な花相互の妙を競います。小菊は盆栽仕立てにし、幹や茎が根よりも低く、崖のように垂れ下がる「懸崖菊」として、その整然とした品を競います。

その後も次々と新種が生み出されましたが、歌川国芳の浮世絵「百種接分菊」には、一株から百種もの花を咲かせる菊が描かれ、栽培熱の盛んさを伝えています。また菊花栽培の熱狂は、菊花文様の多様化をも生みだしました。菊花文様は、家紋として多用されたほか、衣装、調度から手ぬぐい、花札に至るまで、モチーフとして利用され、好まれていくようになったのです。気候が穏やかなこの季節。菊花展に足をのばして、清々しい江戸の粋を感じてみてはいかがでしょうか。

進行を防げ！

C型肝炎

肝臓病というと、お酒との関係が深いと考えるかもしれませんが、患者さんの数が最も多いのは、ウイルスに感染して起こる肝炎です。なかでもC型肝炎は、ウイルスをもっている人(キャリア)が150~200万人と推計され、肝硬変や肝癌にも進展しやすい、たいへん危険な病気です。そこで今回は、C型肝炎の基礎知識を特集します。

C型肝炎は、おもに血液を介してC型肝炎ウイルス(HCV)に感染し、肝臓に炎症が起こる病気です。といっても、ウイルスが肝臓の細胞を傷つけるわけではありません。ウイルスが細

ゆつくりと「最悪のルート」をたどるC型肝炎

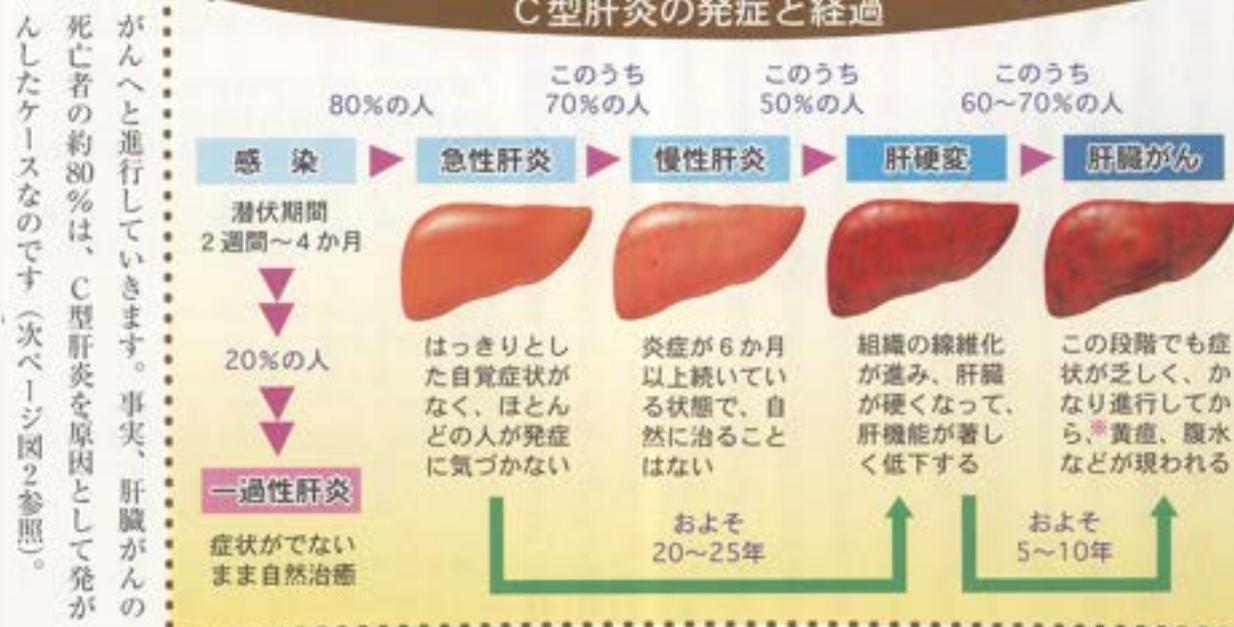
胞内で増殖し始めると、私たちの身体に備わっている免疫システム(ウイルスなどの外敵を攻撃して排除しようとする働き)が、これを異物として認識し、ウイルスを攻撃します。しかしその際に、健康な肝細胞自体も攻撃を受けて破壊されるため、肝臓に炎症が起こってしまうのです。これがC型肝炎急性肝炎です。

ところが肝臓は、「沈黙の臓器」といわれるほど自覚症状の現われにくい臓器で、C型肝炎の場合はとくに症状が乏しく、またまったく現われない人もいます。そのため、病気を見逃こしてしまうことが多く、急性肝炎の約70%の人が、慢性肝炎へと進行していきます。

こうなると自然に治ることはなく、ウイルスの棲みついた肝臓は、長い時間をかけて肝細胞の破壊と再生を繰り返し、少しずつ線維化して硬くなっていきます。これが肝硬変です。C型肝炎になった人の約半数が、肝硬変へ進むといわれています。

さらに、肝硬変が進むと、肝不全などのさまざまな合併症が起こってきます。最も怖いのが、**肝癌**で、肝硬変の患者さんの60~70%が、

C型肝炎の発症と経過



※黄疸(おうだん)：皮膚や白目などが黄色っぽくなる症状

肝臓がんの原因

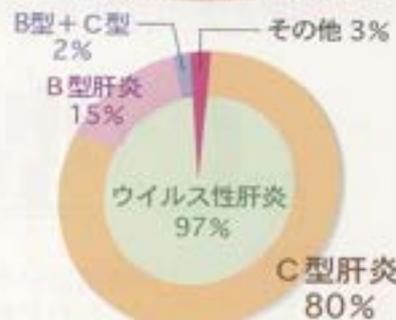


図2

このようにC型肝炎は、ゆっくりと長い時間をかけて、慢性肝炎→肝硬変→肝臓がんと、一定のルートをとって進行していくのが特徴です。しかもその間は、はっきりとした自覚症状が乏しく、いざ気づいた時には、病気がかなり

進行していることも少なくありません。また日本では、C型肝炎ウイルスのキャリアでありながら、感染に気づいていない人が、100万人以上いるともいわれています。もちろん、感染したからといって、必ず肝炎を発症するわけではありません。しかしながら、感染に早く気づくことができれば、必要な治療を行ない、病状の進行を確実に抑えることができます。C型肝炎の対策は、まず自分が感染しているかどうかを知ることから始まるのです。

40歳を過ぎたら要注意！ 1度は検査を受けよう

現在感染している人の多くは、かつて医療現場で適切な感染症予防策がとられていなかった時代に、輸血や血液製剤の投与、あるいは予防接種の注射針の使い回しなどが原因で、血液感染したケースです。しかし現在では、輸血血液のスクリーニングや、使い捨て注射器の普及などによって、こうした経路で新たに感染することは、ほとんどなくなっています。

今後は、入れ墨やピアスの穴開けに用いられる道具、覚醒剤の回し打ちに使われる注射器、などからの感染が懸念されています。ちなみに、くしゃみやせき、食器やコップの共用などで、

空気感染や口腔感染することはないので、日常生活であまり神経質になる必要はありません。

ともあれC型肝炎は、いつどこで感染したか不明な場合が多く、さらには症状がはっきり現われないという特徴もあることから、厚生労働省では、とくに図3に該当する人に対して、肝炎ウイルス検査を受けるように勧めています。また該当しない場合でも、**40歳を過ぎた方で、まだ1度も検査をしたことのない人は、積極的に検査を受けるようにしてください。**

最近では、定期的な特定健診と併せて実施する場合もありますが、お住まいの地域の保健所や

- 1992(平成4)年以前に輸血を受けた人
- 以前、大きな手術を受けた人
- 長期に血液透析を受けている人
- 輸入非加熱血液凝固因子製剤を投与された人
- フィブリノゲン製剤(フィブリン糖としての使用を含む)を投与された人
- 臓器移植を受けた人
- 薬物乱用者
- 入れ墨をしている人
- ボディピアスを施している人
- 過去に健康診断等で肝機能検査の異常を指摘されているにもかかわらず、その後、肝炎の検査を実施していない人
- 集団予防接種を受けたことのある40歳以上の人 等

図3

医療機関などでも受けることができます。具体的な実施機関や費用などは、地域によって異なりますので、詳細については各自自治体に問い合わせをしてください。

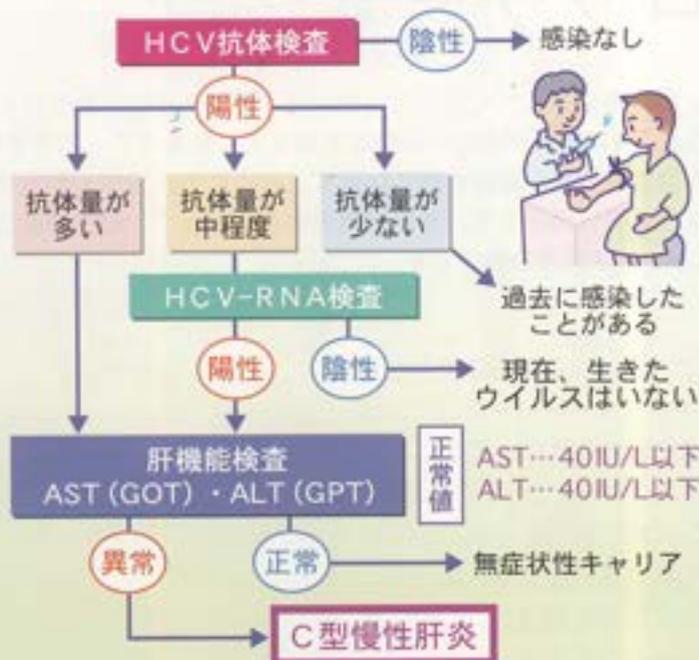
C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査によってわかります。具体的な検査内容は、次のような流れで行なわれていきます(次ページ図4参照)。

①HCV(C型肝炎ウイルス)抗体検査……HCVに感染すると、身体の免疫システムの働きで、血液中にHCV抗体がつくられます。したがって、この抗体の有無を調べ、「陽性」ならば、感染の可能性があり、「陰性」であれば、感染していない、と判断することが可能です。

ただし陽性であっても、抗体の量が少ない場

輸血血液に対してC型肝炎ウイルスの有無を検査し、陽性となったものを除外すること

C型肝炎ウイルス検査



合には、過去に感染したものの自然に治癒した可能性があります。逆に抗体量が多ければ、現在も感染が続いているという判断になります。一方、抗体の量が中程度の場合は、この検査だけでは判定不能のため、次の検査を行いません。

② HCV-RNA (C型肝炎ウイルス遺伝子) 検査……ウイルスそのものの有無を測定する検査です。ここでまた陽性となれば、現在もウイルスに感染していることが確定します。また、体内のウイルス量や、ウイルスの遺伝子の型など



過去に感染したことがある
現在、生きたウイルスはいない

AST…40IU/L以下
ALT…40IU/L以下

無症状性キャリア

C型慢性肝炎

図4

が調べられるので、検査結果は今後の治療に役立てられます。

③ 肝機能検査……血液中のAST (GOT) やALT (GPT) の数値を測定します。これらは肝

治療技術の進歩によって、C型肝炎は克服できる

臓に含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流れだし、数値が高くなります。さらにこれらが異常値であれば、C型肝炎と診断され、治療が必要な状態だとわかるのです。

もし仮に、C型肝炎を発症していたとしても、悲観的になる必要はありません。肝炎に対する治療法は飛躍的に進んでおり、早期に適切な治療を行えば、肝硬変や肝臓がんへの悪化を防ぐことは、十分に可能なのです。

C型肝炎の治療は、注射薬のインターフェロンを使った療法が中心となります。インターフェロンは、もともと私たちの身体のなかでつくられるたんぱく質で、侵入してきたウイルスの増殖を抑える働きをします。それを人工的につくり、一定期間注射によって補充することで、ウイルスの排除を目的とする治療法なのです。

また近年は、改良型のインターフェロンで、効果の持続性に優れたペグインターフェロンが使われるようになり、

抗ウイルス薬リバビリンとの併用で、治療効果を格段に向上させることができるようになりました。また、肝臓の状態、ウイルスの型や量など、個々の患者さんに応じた治療法(オーダーメイド医療)も可能となり、治療法の選択肢が広がっています。

もちろんいずれの治療法も、早く開始するほど根治する可能性が高まります。そのためにも、積極的に検査を受けて早期発見に努めることが重要なのは、いうまでもありません。

なお、C型肝炎のインターフェロン治療には、医療費の助成制度があります。治療費の自己負担の上限を、原則月額1万円と定め、それを超えた分は国と自治体が負担します。助成期間は1年～1年6か月で、さらに医師が医学的效果を認めた場合は、2回目の制度利用も可能になっています。詳しい制度の内容については、かかりつけ医か専門医に相談してください。

おからと鮭の コロッケ

揚げ物は食べたいけど
脂肪分が気になる...と思ったら

1個あたり 145kcal

中性脂肪やカロリーを気にしている人にとって、揚げ物はなるべく避けたいものですが、たまには食べたくなりますね。そんな時は、食物繊維が豊富な食材を使うと、食物繊維が脂肪分の吸収を抑えてくれるので、おすすめです。おからはご存じのように、大豆の絞りをかすて、大豆の栄養素が凝縮されています。とくにカルシウムや食物繊維については、同じく豆腐を作る工程でできる豆乳よりも高いほどです。食物繊維の働きによって、腸内の善玉菌も増え、便秘の解消にも効果がありますから、ダイエットには最適の食材です。

材料 (12個分)

- おから.....100g
- 鮭の缶詰...220g(大1缶)
- 玉ねぎ.....1/2個
- じゃがいも.....4個
- 卵黄.....1個分
- バター.....大さじ2
- 牛乳.....大さじ5
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- 小麦粉・卵・パン粉...適宜
- 揚げ油

つくり方

- 1 おからは、フライパンでバラバラになるまで炒りする。鮭の缶詰は、キッチンペーパーなどで汁気を切って、皮と骨も一緒に細かくほくしておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、バター大さじ1で炒める。
- 3 じゃがいもは皮をむいて4つ切りにし、水につけてあくを抜いたら、柔らかくなるまでゆでる。湯を切って、再び火にかけ、弱火で水分を飛ばす。つぶしながら冷まし、残りのバターと◇を加え、火にかけながら木べらで練る。火からおろして卵黄を混ぜる。
- 4 3に1と2を混ぜ、バットで冷ます。
- 5 4を12等分して好みの形に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、中温の揚げ油でカラリと揚げる。



今月の 占い 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 3/21 ~ 4/19
ストレッチなど、軽く身体を動かすと、運氣がUP! 深呼吸して新しい空気を取りいれましょう。ムダ遣いに注意!
★本屋 ◆レモンティー

おうし座 4/20 ~ 5/20
今は深刻に考えず、時の流れに任せていたほうがよい時です。明るい笑顔を大切にしてください。早めの就寝を。
★キッチン ◆帽子

ふたご座 5/21 ~ 6/21
新しいことをスタートするのによい時期です。しっかり計画を立ててください。本当に必要なことを見きわめるのが大切。
★地元 ◆フルーツケーキ

かに座 6/22 ~ 7/22
困っている人がいたら協力してあげると、周囲からの信頼が高まり、よい流れになります。夏の疲れに気をつけて。
★お祭り ◆小さなバッグ

しし座 7/23 ~ 8/22
大切なことには手を抜かず努力すれば、思った以上の成果がでやすい時です。周りの人に感謝の気持ちを。
★デパート ◆シルク

おとめ座 8/23 ~ 9/22
食生活の見直しをすると吉。広い視野をもって、生活していきましょう。人間関係も広がる時期です。
★近所のお店 ◆大きなお皿

てんびん座 9/23 ~ 10/22
早起きすると運氣UP! やらなくてはいけないことは、できるだけ早めにすませ、すっきりしましょう。
★川 ◆小説

さそり座 10/23 ~ 11/21
細かいことにこだわり過ぎないで、今の安らぎや喜びに感謝しましょう。体調管理をしっかりと。
★和食のお店 ◆音楽

いて座 11/22 ~ 12/21
今は思いどおりにならないことが多いかもしれませんが、逃げるのをやめて受け入れていけば、新しい道が開けそうです。
★旅先 ◆新しい服

やぎ座 12/22 ~ 1/19
気持ちのアップダウンが目立つ時ですが、こんな時こそリラックスして、のんびり過ごしてください。焦りは禁物。
★空気の良い場所 ◆お守り

みずがめ座 1/20 ~ 2/18
身体が冷えやすくなっています。温度調節を心がけてください。昔の友人に連絡をとると、よいニュースが聞けそうです。
★老舗のお店 ◆ミネラルウォーター

うお座 2/19 ~ 3/20
おいしい話にすぐ飛びつかず、しばらく考える時間をもつなど、慎重に。信頼できる人が誰なのか、わかる時です。
★公園 ◆腕時計

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。

背中のかりを解消する

●効果UPのために！

デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けていると、猫背になったり左右にゆがんだり、姿勢が悪くなりがちです。今日の疲れを明日に残さないために、固くなった背中の筋肉を和らげましょう。



① 両足を肩幅よりやや広く開き、ひざを軽く曲げる。両手は肩の高さまで上げて、腕をまっすぐ前に伸ばし、手のひらを合わせて、指をしっかりと組む。

② 大きく息を吸いながら、あごを引いて、上体を前に倒す。組んだ腕は、前に押し出すように伸ばし、同時に背中から腰をグーッと伸ばす。そのまま15秒間静止する。

③ さらに腰を後ろに引きつつ、手のひらを返して、両腕の間に頭を深く入れる。細く長く息を吐きながら、背中、肩、腰を伸ばし、15秒間保つ。①～③を1日2セット行なう。



① 上の①と同じ姿勢からスタート。今度は、背中を左右に伸ばすストレッチを行なう。

② 組んだ腕を、左斜め前方に、突き出すように伸ばす。それと同時に、背中からわき腹に意識を集中し、気持ちよく伸ばす。このポーズを15秒間保つ。

③ 次に、両手を組んだまま、手首から腕、肩をねじるようにし、さらに背中からわき腹を伸ばす。そのまま15秒間静止する。反対側も同様に伸ばし、左右各2セット行なう。

1つの動作に15～30秒程度かけて、2セット以上行なえば、ストレッチの運動効果が得られます。最初のセットは軽く、次のセットはより深く、というのがポイントです。

脳卒中や骨折などによって、長期間寝こむ生活が続くと、見る間に身体の機能が衰えてしまい、そのまま寝たきりになることも少なくありません。安静の期間が過ぎ、医師の許可が得たら、できるだけ早く元の生活に戻す準備（リハビリ）を始めましょう。

リハビリは、病院で受けるものだけをいうのではありません。むしろ、退院して自宅に戻ってきてからのリハビリ（在宅リハビリ）こそが、大切だといえます。例えば着替えや洗面などの動作、食事の時の指を使う動きなど、日常生活のなかでできることを行なうようにすれば、大きなリハビリ効果（生活リハビリ）につながっていきます。

ただし、決して焦ったり無理をしてはいけません。お年寄りの状態に合わせて、下図のようなステップを目標にし、1つずつできるようにしていきます。初めは全面的なお世話が必要でも、少しずつ介助の度合いを減らしていく、段階的にリハビリを進めていくことが肝心です。寝たきりのお年寄りでも、試してみると、案外できる例がたくさんあります。できなくてもあきらめず、地道に取り組んでいきましょう。

リハビリのステップ

リハビリの段階目標

step 1 横になった状態で手足を動かす

まだ起きあがることは無理でも、自分で手の指や手首、足首、ひざなどの曲げ伸ばしができるようにする。



step 2 ベッドの上で座る

最初は背もたれなどを利用して座る練習をし、徐々に自分の力で座れるようにする。慣れてきたら、座る時間を長くしていく。

step 3 ベッドに腰かける

足の裏を床につけ、バランスを取る。パジャマから部屋着へと、着替えるの練習をする。



step 4 ベッドからいすに移る

ベッドと同じ高さのいすを横に置き、介助バーなどを使って、1人でいすに移動する。

step 5 立ちあがる

ベッドやいす、床からなど、いろいろな体勢から立ちあがる。つまり立ちができたなら、手を離して立てるように練習する。



step 6 歩く練習

まずは手すりにつかまったり、介助を受けて歩く練習をし、次は杖を使って歩いてみる。安定感ができたら、階段の昇り降りも練習する。

step 7 いよいよ外出

最初はつき添いが必要でも、身体の機能が回復すれば、1人の外出も可能になる。





ひょうそ

【どんな病気】

深づめをしたり、調理の時に魚の骨やとげを刺したり、水仕事のあとにつめの周囲がふやけたりした場合には、つめのまわりが赤くはれて痛くなる場合があります。こうした急性化膿性炎症を、ひょうそといいます。

主として、ブドウ球菌の感染が原因で起こり、若い女性や手指をよく使う職業の人に多くみられます。また、指しゃぶりをする子どもも、常に指が湿った状態にいるために、かかりやすいとされています。

【症状】

感染して1～2日後に、指が赤くはれ、脈を打つような激しい痛みが起こります。わきの下

のリンパ腺もはれて、痛みます。炎症が皮膚だけにとどまる時は、間もなくはれの中央に黄色い膿疱が現われて痛みが軽くなりますが、病変が皮下組織や腱、骨、関節などに及んだ場合には、発熱および悪寒を伴って、筋肉や関節の運動障害を生じます。

時につめが取れる、リンパ管炎を起こすこともあります。つめの下に起こると、早くから痛みが強く、つめの上からでも膿が透けて見えます。つめの生え際の場合には、つめの周りが赤くはれて痛み、つめと皮膚の間から膿が出ます。

【治療】

抗生物質を早期に使用し、局所を高く上げて安静にして、冷たい湿布を行ないます。痛みがひどい時には、痛み止めも処方されます。表面から膿が見えるような場合は、皮膚を切開し膿を出せば、痛みが和らぎます。皮膚のひょうそは、表面をは

きみで切除することによって簡単に治りますが、そのほかのものでは、切開を必要とする場合が少なくありません。また、つめの下にできたものは、つめを抜かなければならないことがあります。

予防法としては、普段から指先を清潔に保ち、傷などがあれば早めに治しておくことが必要です。また治療の際は、そのものを治す治療と、再度かからないための予防的治療を、いっしょに行なうことが望ましいとされています。ひょうそかな、と思ったら、外科か皮膚科を早めに受診しましょう。

ここがポイント

子どもの指がいつも湿っていることのないように、気をつけてあげましょう。

？お薬のなぜ？何？？

Q

お薬の副作用は、どうして起きるの？どんな症状があるの？

例えば、かぜ薬を飲んだあとで、体調はよくなったものの、眠気が強くでた経験はありませんか？この場合、かぜの症状が軽くなったことが「主作用」で、眠気が起こったことが「副作用」となり、大部分の薬は、その両方の作用を併せもっているといってもいいでしょう。

もともとお薬は、身体にとっては異物です。それが血液とい

っしょに全身を回るため、必要のないところにも働きかけてしまい、結果的に副作用を起こすことがあるのです。お薬の成分によるもの以外としては、

- ①患者さんの使用上の間違い
- ②体質、年齢、性別など、患者さんの個人差

が副作用の原因と考えられます。つまり、副作用を防ぐには、まずお薬を指示どおりに正しく

使うこと。そして、以下のような症状がみられたら、すぐに使用を中止して、医師や薬剤師に必ず相談してください。また、非常に強く副作用が現われた場合には、緊急を要する事態のこともありますので、至急、医師の診察を受けることが必要です。

- 皮膚：発疹、発赤、かゆみ
- 消化器：吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛、便秘、下痢
- 精神神経系：頭痛、めまい、眠気、けいれん、不眠、不安感
- その他：発熱、顔のほてり、排尿困難、全身倦怠感

健康にも直結！

上手な靴の選び方

の、などを選ぶとよいでしょう。

歩き方や目的に合わせて

靴選びは、履く際の目的によって大きく変わってきます。あらかじめ履く状況を考慮し、それに適した服装やソックスと組み合わせ、選ぶとよいでしょう。

●しつかり歩く時

長時間歩く時は、足全体をしつかりサポートしながら、関節・皮膚・つまみでも守ってくれる靴を選ぶようにしましょう。具体的には、①かかとにもしっかりした芯が入っており、さらに靴全体がねじれにくいもの、②足のアーチを正しく補正するためのパッドで、外反母趾など足の変形やタコを予防してくれるもの、③かかとの骨やひざ関節を守るために、中敷や靴底のクッション性に優れたもの

●近所に出かける時

靴の脱ぎ履きが頻繁に行なわれる日本では、つっかけやサンダルなどは便利なものです。しかし、歩き方が不安定な人にとっては、危険なものであります。そうした時は、簡単に履け、ひもなしのスリッポンの靴をおすすめします。かかとがあると安定するので、安心です。ただ、足が入れやすいように大きめのものを選ぶと、歩いたびにかかたが浮いて危ないので、気をつけましょう。脱ぎ履きしやすい靴がいい靴、というわけではありません。

購入する時間

人間の足は、朝と夕方では、だいたい0.5〜1cmくらい大きさに差があ

靴選びはここをチェック！！

・甲は

靴と甲の間がゆるいと、マメがでる場合があります。また、キツイと血行が悪くなって疲れやすくなります。甲の部分は、どんなタイプでも、空いている空間が少ないほうがベターです。極端に合わない時以外は、靴ひもで調整してみましょう。

・つま先は

靴を履いて立った時に、足の指を動かして、自由に動くが確かめてください。1〜1.5cmくらいの余裕は必要です。親指や小指のつけ根は、キツイと骨の異常を招いてしまうこともあります。また足は、変形を起こしやすいところです。親指のつけ根から小指のつけ根までの横幅部分がジャストフィットしているが、指のつめがあたりすぎていないがモチエックしましょう。

・土踏ますは

アーチクッションが土踏ますとスリていると、アーチに摩擦が加わり疲労を招く原因になります。扁平足の人、とくにアーチクッションの位置に注意して靴を選んでください。静止した状態で全体重を靴にかけた時に、重心をしつかりがかとに加重できれば大丈夫です。つま先立ちになっしまわぬが、チェックしましょう。

・ガかと部は

ガかとを浮かして靴が脱げてしまうようでは、着地する時に不安定になり危険です。ガかとをくわえこむようにフィットするのガベストです。また、外くるぶしの下が靴のふちに当たらないが、確認してください。

・捨て寸は

どんなにしつかりと靴を合わせたとしても、歩行時の足の前後の揺れは完全には防げません。そのため、一番長い指から1〜1.5cmの余裕をもって、選びましょう。

人はそれぞれ足の形が異なります。履く足にあった靴選びができるように、自分の足の形を確認しましょう。靴選びの際に、いろいろなデザインの靴を選ぶのは楽しいものですが、それ以上に機能性を重視することが大切です。靴選びは多くの場合、健康に影響するためです。今回は、上手な靴選びの方法を見ていきましょう。

防災訓練 いざという時のために！



防災の日にともない当院でも去る8月25日に防災避難訓練を行いました。これまで行っていた防災訓練は火災に対する防災意識を高める訓練でしたが、今年は東日本大震災という大災害が起きたこともあり、震災による火災に対処できるよう訓練を行いました。

病院は日頃から命を預かる施設です。患者さまの安全確保を第一と考えることはもちろんの事、職員の安全も確保しなければなりません。また災害時に病院は救援活動の拠点となり、ケガ人や病気の方を救助する機能も維持しなければならないことを今回の訓練で再認識しました。

今回の訓練は火災を想定して行ったのですが、一人ひとりが日頃の防災の意識を高め、災害が発生した場合の病院の機能や役割を考える非常に意義ある訓練となりました。



部署紹介コーナー

私達放射線部は、画像診断部門として、医師が診断するための助けとして画像を提供する部署です。主に放射線（X線）を使用して仕事をしています。

（業務内容）

- 1 単純撮影（胸部・腹部・骨部）
- 2 CT（コンピューター断層撮影）
- 3 MRI（核磁気共鳴断層撮影：磁場の中で検査します。X線は使用しません。）
- 4 RI（ラジオアイソトープ断層撮影。放射性医薬品を使用して検査します。）
- 5 マンモグラフィ（認定技師4名在籍、内女性技師3名）
- 6 パノラマ断層撮影
- 7 透視撮影（造影剤を使用しての胃部・腹部、骨折整復等の検査）
- 8 骨密度検査（二重X線を使用して、腰・大腿骨・前腕を測定）
- 9 血管造影（心臓カテーテル検査や治療・アンギオ検査やIVR）

単純撮影・CT・MRI検査等、放射線部関連検査に関することやX線被曝に関する事など、なにかお困りな事、教えてもらいたいことがありましたら、放射線部までご相談ください。

患者様が安心して検査に進めるよう誠意をもって対応させていただきます。宜しくお願い致します。

【放射線部】



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）

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

むかし使った、楽しんだシリーズ⑦

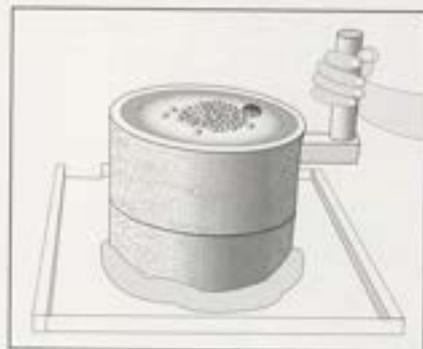
懐かし「もの」スタルジー

ひき臼

「臼」は、ふみ臼、つき臼、ひき臼に分けられます。その起源は、農耕や牧畜が始まって社会構造が急速に変化し、文明が発達したと推測される新石器時代（紀元前8500年ごろ）だといわれています。日本では縄文時代にあたりますが、はっきりと臼の存在は認められていません。

つき臼は、石または木製で、餅つきや、水車に用いられていました。また、昭和30年ごろまで農家で使われていた「バッテリー（ふみ臼）」は、実際には杵でつく原理のものでした。今回は懐かしい、ひき臼（石臼）を取りあげてみます。

ひき臼は、上下に円盤型の石を積み重ね、上石の上に大豆や小麦、そばなど、粉にしたい原



1868 1912 1926 1989
江戸 明治 大正 昭和 平成

料をのせて、穴の中に少量ずつ落としていきます。上石の下と下石の上に、各々溝が刻まれており、上石の取っ手を左にくると回せば、摩擦が生じて、材料によって異なる音をたてながら、下石の周囲に粉がたまっていく仕組みです。

ひき臼の特長は、食品の成分を壊さず、また酸化することも少なく、味やコクや香りを最大限に引きだすことにあります。



頭のストレッチ

それぞれのグループから、本物と同じものを1つだけ見つけてください。2の問題は角度が変わっていますから、目を皿のようにして探しましょう。

Question 1



Question 2

