

がじまる

2011



11

●今の特集
その痛みは、変形性股関節症？

●ヘルス・アップ・ノート
インフルエンザ



枯葉かく 人も枯葉の色に似て

中川 宋淵すげん

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

ステントグラフト治療の御案内

大動脈瘤の新しい治療が可能となりました。小さな傷で血管内にステントグラフトと呼ばれるバネで広がる人工血管を挿入し、大動脈瘤を治療します。

当院はステントグラフト実施施設として認定され、2010年11月より胸部・腹部大動脈瘤に対するステントグラフト治療を行っております。

手術前日	入院。血液検査があります。
手術日	全身麻酔で手術。 術後ICUにて循環監視。 水分摂取が可能となります。
術後1日目	朝より食事を開始。 歩行が可能となります。
術後2～4日目	点滴が終了となります。
術後5日目	血液検査を行います。
術後6日目	3D-CTを撮影します。
術後7日目～	退院となります。



術前



術後

手術は鼠径部を約4cm切開しステントグラフトを挿入します。
大きな手術創は必要なく患者様の負担の非常に少ない治療です。

動脈瘤を指摘されているものの、高齢や合併疾患を理由に手術を断られている患者様でも、治療が可能です。

ぜひ一度、当院外来受診を勧めて頂けたらと思います。

中部徳洲会病院 大動脈瘤外来 毎週水曜・土曜 8:30～12:00
(事前の予約は必要ありませんので、お気軽に受診してください。)

お問い合わせ：098-937-1070 (地域連携室)
098-937-1110 (代表)

私が治療を担当いたします。

腹部ステントグラフト指導医

胸部ステントグラフト実施医 西島 功

E-mail : gentlelight@yahoo.co.jp



沖縄市消防・救急フェア



2011年9月25日(日)に、沖縄市泡瀬漁港で開催された「東部まつり」に、沖縄市消防本部と当院合同で救急フェアに参加しました。一日消防署長に任命されたミスハイビスカスの伊禮綾香さんが、AED自動体外式除細動器のPRや、救急業務の普及啓発運動をして頂きました。

また、会場漁港内では職域ハーリー大会も行われ沖縄市消防本部チームが悲願の初優勝を飾りました。



華道クラブ のご紹介

講師：華道家元池坊 沖縄ゆうな会支所 金城 春枝

華道クラブは、年1回展示会を開催したり年末年始には正月花を活けたりしています。最近では月2回講師を招き、稽古をしながら週1回院内にお花を活けるようにしています。これからも多くの方に見ていただけるよう頑張っていきますので、皆さんよろしく願いいたします。

中央材料室：志堅原 洋子



11月は別名、霜月といひます。霜がしきりに降るため霜降月といったのが、霜月に転じたことされ、季節は着実に冬へと歩を進めていきます。

さて、寒さの訪れとともに適しさが暮るのが、何といつても鍋料理。家族とともに1つ鍋を囲む団欒は、まさに身も心も温まるひと時です。そんな鍋物に欠かせない白菜も、ちょうどこれから旬。霜にあたると繊維が柔らかくなって風味が増し、葉の糖分も増えておいしくなるといいますから、まさに冬野菜の代表選手です。

また、おいしさもさることながら、その栄養素にも注目です。中国原産の白菜は、古来より大根、豆腐と並んで「養生三玉」とよばれ、身体を温める食べ物として重宝されてきました。鍋に使う食材としては、まさにうってつけというわけです。さらには、ビタミンCが豊富なため、冬のかぜ対策にも効果を発揮します。中国では、白菜の芯を煮こんだ汁をお茶代わりに飲んで、かぜの予防やせき止めの薬とする習慣もあるそうです。

旬の食べ物には、その季節の健康管理に必要な栄養素が豊富に含まれるといわれますが、白菜もまた然りです。鍋物なら、カサが減って1度にたっぷり摂ることもでき、くせのない味で他の食材ともよく調和するので、おいしく食べ

られて、しかも健康づくりにひと役かっ
てくれる、一石二鳥だといえるでしょう。

そのほかにも白菜には、カルシウム、カリウム、カロチンなどが、バランスよく含まれています。また、食物繊維が豊富で整腸作用が期待でき、しかも低カロリー。メタボでお悩みの方には、ダイエット向きの食材でもあるのです。ただし、白菜の栄養分は水に溶けやすいので、鍋の具として使ったあとは、雑炊などで、そのスープもしっかりいただきますよ。

お店で選ぶ時は、先端がしっかりと巻いていて重みがあり、葉先まできれいな淡黄色をしているもの、また根元の切り口がみずみずしく、割れていないものを選びましょう。カットされているものは、芯の部分の切り口が、盛りあがっていないもののほうが新鮮です。

ところで、CMでも目にするように、今年の冬は、まさに白菜が主役の「白菜鍋」が流行りそうな気配です。聞くところによると、これがまたとてもおいしいのだとか。因みにインターネットで調べてみると、さまざまなバリエーションのレシピが紹介されています。皆さんもぜひ、ご賞味あれ。



歳時記

鍋と白菜

その痛みは、

変形性股関節症？

あなたは、こんな症状に心あたりがありませんか？

- 長い距離を歩いたあとに、脚のつけ根が痛む
 - 歩く時に、身体が左右に揺れる
 - 痛くて、あぐらをかくのがつらい
- もしも、これらの異常を感じていたら、その原因は変形性股関節症かもしれません。

股関節の構造

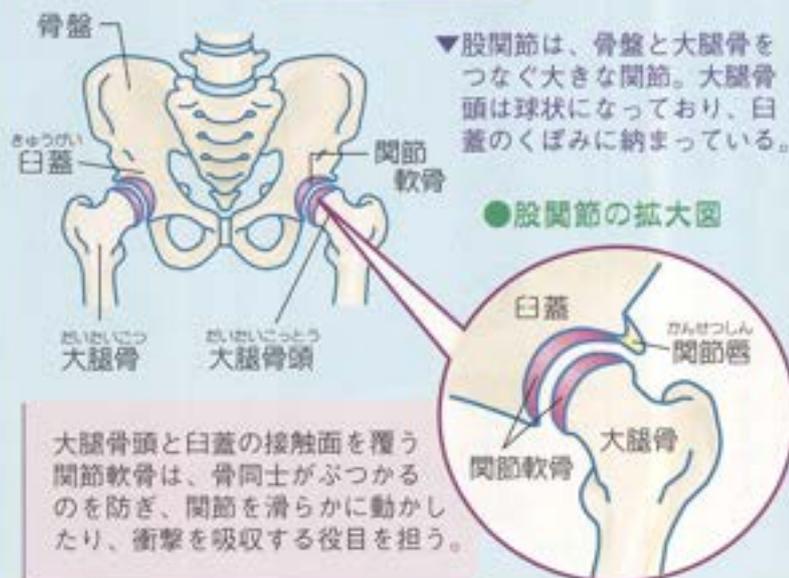


図1

原因の大部分は、生まれつきの股関節の変形にある

歩く時や立ちあがる際などに、股関節に痛みを感じている人は、日本に400〜500万人いると推定されています。痛みの原因となる病気にはさまざまなものがありますが、全体の約

80%は、変形性股関節症によるものです。

変形性股関節症は、圧倒的に女性の患者さんが多いのですが、10歳代、20歳代からすでに病気が始まり、長い時間をかけて徐々に進行していきます。そのため、40〜50歳代になって痛みが強くなり、病医院を受診した時には、病状が

進んでしまっていることも少なくありません。それではまず、病気が起こる仕組みをみてみましょう。

股関節は、骨盤と太ももの骨(大腿骨)をつなぐ、大きな関節です。大腿骨上部の先端部分(大腿骨頭)は丸い形をしており、骨盤側の受け皿(臼蓋)に、包み込まれるように納まっています。また、臼蓋の縁には関節唇という部分があって、関節を安定させる働きをしています。

臼蓋と大腿骨頭が接する部分は、滑らかで弾力性のある関節軟骨で覆われているために、硬い骨同士が直接ぶつからず、関節がスムーズに動く構造になっています。さらに関節軟骨は、股関節への衝撃を和らげる、クッションの役目も果たしているのです(図1)。

この関節軟骨が、さまざまな原因ですり減って、股関節内に炎症が起こり、痛みやだるさが現われてくるのが、変形性股関節症です。関節軟骨から剥がれた破片や、骨にできた「どげ」のような骨棘が、周辺の組織を刺激して、強い痛みをもたらします。

関節軟骨がすり減る原因としては、①加齢に伴って軟骨も老化する、②肥満によって股関節に大きな負担がかかる、③骨折などの外

傷により損傷する、などが挙げられますが、日本人の場合はほとんどが、④股関節の変形が原因となって起こります。なかでも多いケースが臼蓋形成不全で、臼蓋が発育不良で浅く、大腿骨頭をきちんと覆うことができないため、かみ合わせが正常な場合に比べて、関節軟骨がすり減りやすくなるのです。

この変形は生まれつきのものですが、20歳代

3つの特徴的な症状を見逃さず、早めの受診が肝心

このように変形性股関節症は、長い時間をかけて進行し、図2のような段階を経て、関節軟骨が徐々にすり減っていく病気で、一度傷ついた軟骨は、元にもどることはないので、病気を放置しておく、最終的には手術が必要にな

くらいまでは軟骨の修復能力が高いため、あまりはつきりした症状が現われません。その後、30〜40歳代を迎えて、軟骨の弾力が失われてくと、すり減りが起こるようになって、痛みが生じやすく、その程度も強くなっていきます。女性の場合は、妊娠時の体重の増加や、育児によって股関節に負担がかかるため、妊娠・出産を機に症状が現われることも、よくあります。

るケースもでてきます。しかしながら、早い段階で治療を開始すれば、進行を遅らせることができるのです。

骨の状態を外から見ることはできませんが、変形性股関節症には、次のような3つの典型的

変形性股関節症の進行段階

初期



歩行時や運動時に、脚のつけ根に違和感を感じる。

進行期



歩く時の痛みが強くなり、関節が動く範囲が狭まる。

末期



安静時にも強く痛み、正常な歩行が困難になる。

図2

な症状があります。もちろん、進行の段階によって症状は強くなっていきますので、ちょっとでもこれらの症状に気づいた時点で、早めに整形外科を受診し、早期発見に努めることが重要だといえます。

●**脚のつけ根の痛み**：初期には、痛みというよりも、(こわばり)などの違和感が生じます。長く歩いたあとや運動後に、太ももの後ろやおしりの辺りに感じる人が多いのですが、数日すると治まります。進行期になると、痛みは股関節周りに限定され、少しずつ強くなって、歩くのに困難が生じてきます。さらに末期には、安静にしているでも強い痛みを感じようになります。

●**股関節が動かしにくくなる**：進行期になって股関節の変形が進んでくると、本来の滑らかな動きができなくなります。すると、動かすと痛い、股関節の開きが悪いといった理由から、動かせる範囲が狭くなり、その結果、あくらがかけない、靴下の着脱やつめ切りができないなど、日常的な動作に影響が現われてきます。

●**片足を引きずって歩く(跛行)**：進行期から末期にかけては、痛むほうの脚をかばって歩こうとするため、足を引きずったり、身体を左右に揺らして歩くようになります。このような歩き方を続けていると、痛むほうの脚の骨や筋肉

運動療法

●股関節の前の筋肉を鍛える



仰向けに横になり、片方のひざを立てる。反対側の脚を、ひざを伸ばして10~15cmあげ、5秒間静止して、ゆっくりおろす。

●股関節の横の筋肉を鍛える



横向きに寝て、下の脚はひざを軽く曲げる。もう片方の脚を、まっすぐ10~15cm後ろ側にあげ、5秒間静止しておろす。

●股関節の後ろの筋肉を鍛える



うつ伏せになり、あごの下で腕を組む。片側の脚を、伸ばしたまま10~15cmあげ、5秒間静止したら、静かにおろす。

※左右各10回を1セットとし、朝と夜に1セットずつ行なうとよい。

治療のうえで重要なのは、患者さん自身の心がけ

が弱って、ますます歩行が困難になってしまします。また、股関節の変形によって左右の脚の

長さが違ってきたり、痛むほうの脚が細くなるといった様子も見受けられます。

病医院では、「いつから、どのような症状が現われたか」を問診するほか、股関節の変形や進行度をエックス線検査で調べ、変形性股関節症かどうかを診断します。また治療に際しては、痛みの軽減や進行の予防を目的に、まずは運動療法と生活習慣の改善が基本となります。

○運動療法：運動で股関節周辺の筋肉を鍛え、筋力を強化して、股関節が安定するようにしま

す。最もよい方法は、股関節への負担が少ないプールでの水中歩行ですが、ご家庭でも、図3のような脚あげ運動を行なうとよいでしょう。ただし、余力を残す程度で終え、やりすぎは禁物です。また、必ず医師の指導を受け、ご自身に合った運動を実施するようにしてください。

○生活習慣の改善：できるだけ股関節に負担をかけないように、次のように、ご自身の生活を見

直してみることも必要です。

▼和式の生活は、立ち上がりの際に股関節に負担がかかりやすいので、いす、ベッド、洋式トイレなど、洋風の生活様式にしましょう。

▼歩くとき痛みがある場合は、杖やカートを利用して、負担を軽減します。

▼例えば体重が10kg増えると、股関節への負荷は30kg増加してしまいます。太らないように体重をコントロールすることも、重要な対策です。

▼股関節周辺が冷えてしまうと、血液の循環が悪くなって、痛みが強くなります。服装に気をつけたり、入浴して身体を温めるなどして、患部を冷やさないようにしてください。

これらの方法でも痛みが改善されなければ、塗り薬や貼り薬、内服薬、坐薬などの消炎鎮痛剤を使って、薬物療法が行なわれます。また、病状が進行して、日常生活に大きな支障をきたしている場合には、手術が必要になるケースもあります。手術には、「骨の形を整える手術」と「人工関節に置き換える手術」がありますが、担当医からよく説明を受け、メリット、デメリットを理解したうえで、自分に適した手術法を選択することが大切です。

食事でもがん予防をしたい!...
と思ったら

ブロッコリーの 鶏そぼろあえ

1人あたり 117kcal



- 材料**
(4人分：つくりやすい分量)
- 鶏ひき肉.....100g
 - ◇ おろししょうが.....小さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - 酒・みりん.....各小さじ2
 - ブロッコリー...1株 (240g)
 - 玉ねぎ.....1/6個
 - ◆ マヨネーズ.....大さじ4
 - 溶きからし.....小さじ1

- つくり方**
- 1 鍋に鶏ひき肉と◇を入れ、よく混ぜる。中火にかけ、はし4本またはヘラで、よく混ぜながら火を通す。バラバラになって汁気なくなるまで、混ぜながら煮る。
 - 2 ブロッコリーは小房に分け、くきの太い部分は皮をむいて、大きさをそろえて切る。塩ゆでして、ざるに上げておく。
 - 3 玉ねぎは、みじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。
 - 4 ◆を混ぜ合わせ、1と3を加えて混ぜ、ブロッコリーとあえる。

ブロッコリーは、ビタミン・ミネラルなどが豊富で、健康と美容の維持に大変効果的な緑黄色野菜です。また、抗がん作用、血糖上昇抑制作用、コレステロール吸収抑制作用などの、さまざまな生理機能成分があることでも注目されています。とくに、ブロッコリーから発見された「スルフォラファン」という成分は、がん予防の効果があることがわかり、脚光を浴びました。スルフォラファンは強い抗酸化作用とともに、解毒作用で発がん物質を体外へ排出する効果があるといわれています。このほか、粘膜を強化するビタミンAやCも豊富ですから、かせ予防にも最適。これからが旬のブロッコリーを、積極的にいただきましょう。

★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
気持の切り替えが大切な時。手が届かないものには、あまり執着をもたないで、明るい気持ちでゆっくりと。
★ 喫茶店 ◆ 赤い服
- おうし座** 4/20 ~ 5/20
小さな幸せや、うれしいハプニングを大切に。素直な心が幸運の鍵です。いつもより少し積極的になってみてください。
★ 地下 ◆ お茶
- ふたご座** 5/21 ~ 6/21
あれもこれも...と欲ばっていると、收拾がつかなくなりそうな時です。大切な物事を見きわめていきましょう。
★ 駅前 ◆ 帽子
- かに座** 6/22 ~ 7/22
思いこみのせいで、トラブルが起きやすくなります。いつもしっかり確認を。メモをとることも忘れないで。
★ コンビニ ◆ 香り
- しし座** 7/23 ~ 8/22
フットワークを軽くして、今までできなかったこと、行けなかった場所に、チャレンジしてみましょう。新しい発見が！
★ 車のなか ◆ 光る素材
- おとめ座** 8/23 ~ 9/22
こだわりが強すぎて、身動きがとれなくなってしまうことも...。心を柔らかくして、受け入れていくことも大切です。
★ 空港 ◆ ボールペン

- てんびん座** 9/23 ~ 10/22
わからないことは後まわしにせず、その場で解決していきましょう。周囲の人に聞くことを、恥ずかしいと思わないで。
★ デパート ◆ ミルクティー
- さそり座** 10/23 ~ 11/21
いつもよりも、休息時間をたっぷりとりましょう。休日はなるべくリラックスして、ストレスをためこまないように！
★ 静かな場所 ◆ 和菓子
- いて座** 11/22 ~ 12/21
パワーを充分チャージできないまま、忙しい時期に突入しそうな気配...。息切れしないように気をつけましょう。
★ 思い出の場所 ◆ ニット素材
- やぎ座** 12/22 ~ 1/19
無理をしないで一歩ずつ行動すれば、よい結果が得られる時です。周りの人への感謝の気持ちを大切に。
★ 山 ◆ 手作りのもの
- みずがめ座** 1/20 ~ 2/18
頭の回転が速い時。思いがけないひらめきが、役に立ちそうです。自分の感性を磨くのも忘れないで。
★ 家電売り場 ◆ キャンディー
- うお座** 2/19 ~ 3/20
睡眠リズムと食生活が乱れてしまいそう...。規則正しい生活を心がけて、体調を整えることが、幸運の鍵になります。
★ オフィス街 ◆ ハンドタオル

問い合わせ先：ラ・ミニア・ヤスラク 03-5917-3139

りんね：独自の感覚から導きだされる占術と、優しい語り口で、多くのファンをもつ。西洋占星術は雑誌にも連載中。

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。

毎日の疲労を改善する

●効果UPのために！

私たち現代人の疲労は、肉体疲労というよりも、手・指の部分疲労、肩・腰の緊張疲労、そして精神疲労がほとんどです。何となくだるさを感じたら、身体を休息させるストレッチが効果的です。

①



まずは、首と肩の筋肉を伸ばすストレッチから。肩の力を抜いて、大きく深呼吸をする。右の手のひらを頭の右横側、耳の上あたりに当てる。

①



次はいすに座って行なう。背すじをまっすぐ伸ばして、あごを引く姿勢をとる。つま先を逆八字にして両脚を大きく開き、両手はひざの上のにせる

①



最後に足腰のエアロビクスを。いすに浅く腰かけ、お腹をへこませて、両手はいすの横をつかむ。上体をやや前に倒して、できるだけ顔に近い位置まで、左足を上げる。

②



①の姿勢から、手と頭で互いに押し合うように、軽く力をこめる。そのまま10秒間静止し、ゆっくり元の姿勢に戻す。これを3回繰り返し、同じ要領で反対側も伸ばす。

②



顔は正面に向けたまま、左肩をあごの位置くらいまでグーッと突き出すようにして、上体を大きくねじる。15秒間保ったら、①の姿勢に戻る。これを左右交互に繰り返し、各3回ずつ行なう。

②



左足を下ろしたら次は右足を上げるという要領で、左右交互に、1秒1歩のテンポで、足の上げ下げを繰り返す。60歩を1セットとして、1日3セット行なう。

ストレッチに加え、軽いエアロビクス（有酸素運動）で身体を動かすと、血液中に溜った疲労物質が取り除かれ、肉体的疲労はもちろん、精神的疲労も改善できます。

病気やけがで寝たままの状態から、自立した生活へ戻す第1のステップは、へ起きあがって、座る姿勢をとる<こと>です。

横になった姿勢は、身体にとっては最も楽で、確かに安静のためには適しています。しかし一方で、使わない筋肉は衰え、血行も悪くなって、身体や内臓の機能はほとんど衰弱していきます。また、腹圧がかからないため排泄がしにくくなったり、床ずれも起きやすくなります。そして、心理的にも無精<せしやう>になって、積極的な活動意欲も損なわれがちになってしまいうでしょう。

これら身体への悪影響を取りのぞくためにも、へ起きあがって、座る姿勢をとる<こと>は、たいへん重要なステップだといえるのです。

今回は、ベッドから自力で起きあがる時のポイントを紹介いたします。思うように身体が動かせなくても、ちょっとしたコツで動作がしやすくなる場合があります。また、マヒが残った場合でも、手すりなどの介護用品を上手に使えば、自分で起きあがることも十分に可能です。下の図を参考に、どうしてもできない部分は介助を受けながら、少しずつ地道に取り組んでいきましょう。

ベッドから起きあがる

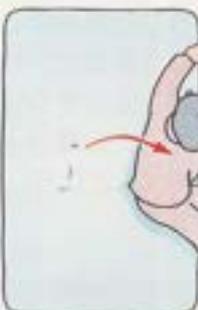
自分でベッドから起きあがる方法



1 起きあがる側に向かって、両足をずらして動かす。肩を中心にして、頭を足と反対側に移動し、身体を斜めにする。

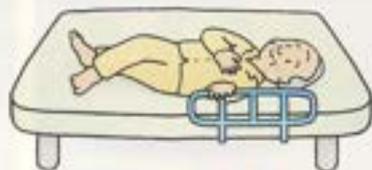


2 全身をひねって身体を横向にし、下になった腕をベッドの上方に押しつけるようにして、ひじを曲げながら片ひじ立ちになる。



3 下半身をずらしてベッドの外に出し、床に両足を着けたら、ひじを伸ばして起きあがる。不安定な時は、ベッドの縁につかまる。

手すりを使う(右側にマヒがある場合)



1 健康な側の足を、マヒ側の足の下に入れ、健康な側の手で手すりをつかむ。



2 健康な側の足を使って、マヒ側の足を動かし、両足をベッドの外へ下ろす。



3 手すりをつかんだ腕を使って上体を起こし、おしりを移動しながら、両足を床に着ける。



インフルエンザ脳症

【どんな病気】

インフルエンザ脳症とは、インフルエンザをきっかけとして生じた脳症、という意味です。他のウイルス感染(突発性発疹、胃腸かぜなど)でも、同様に脳症が起きることがありますが、インフルエンザの際に最も起きやすいため、こう呼ばれています。おもに6才以下の子どもに多く、毎年100人以上がかかっています。

脳炎という病気は、ウイルスが直接脳に入って増殖し、炎症を起こすものです。脳の神経細胞が、ウイルスによって破壊されてしまいます。この時、脳のなかに、リンパ球、マクロファージといった炎症細胞が多数出

現し、脳がはれやすくなります。脳症の場合は、脳のなかにウイルスも炎症細胞も見あたりませんが、それでも脳がはれ、脳のなかの圧力が高まります。このため、脳全体の機能が低下し、意識障害を起こすのです。

【症状】

初期には、インフルエンザの症状に加えて、1) 呼びかけに答えないなどの意識障害、2) 意味不明の言動、3) 持続性のけいれん、などの症状が現れます。発病した場合の死亡率は約30%、また25%の子どもに後遺症が残ります。インフルエンザの発熱から数時間~1日と、神経症状がでるまでの期間が短いのも特徴です。

【原因】

詳しい原因はわかっていませんが、特定の強い解熱剤を使用した場合に、起こりやすいといわれます。発熱は、体内に入ったウイルスを殺すための身体の

防御反応です。熱を下げると、このウイルスを殺す力が弱まってしまうので、解熱剤を使用する際は、医師に処方されたものを使用するようにしましょう。

【治療法】

確実な治療法はありませんが、インフルエンザ脳症の疑いがある時は、即座に小児救急病院を受診してください。

【予防】

インフルエンザにかかってからでは、脳症の予防はできません。インフルエンザの予防接種を受け、インフルエンザにかからないようにすることが、一番の予防法です。

ここがポイント

うがい・手洗い・予防接種をし、インフルエンザにかからないようにしましょう。

？お薬のなぜ？何？？



忙しくて食事が摂れなかったんだけど、食後に飲むお薬はどうしたらいいの？

「1日3回、毎食後」という服用方法の指示は、多くのお薬で見られますが、それはおもに、次のような理由によるものです。
①食事の時間はほぼ一定しており、そのあとにお薬を飲むことで、飲み忘れを防ぐ効果がある。
②胃の中に食物が残っているほうが、胃粘膜への刺激が少なく、胃痛障害などの副作用を起こしにくい。

つまり、食事自体とお薬の効果目には、直接的な関係はないことが多いのです。したがって、食事を抜いた場合でも、お薬は、通常の食事時間に合わせて服用してください。下痢や吐き気がひどく、食事を摂れない時も同様です。そうしないと、薬物血中濃度が維持できず、お薬の効果が十分に得られません。

ただし、解熱鎮痛剤や総合感

冒薬は、空腹時に飲むと、胃粘膜を傷めやすいお薬です。食欲がなくても、バナナ1本やビスケット1枚など少量でいいので、食べものを摂ってから服用するようにしましょう。

また、糖尿病治療薬のうち、血糖を下げる飲み薬を使っている場合は、食事抜きで服用すると、低血糖の発作を誘発して、たいへん危険です。糖尿病治療薬は、服用のタイミングがとても重要なお薬ですので、医師や薬剤師の指示を、くれぐれも守って服用してください。

日常での予防をしつかり!

インフルエンザ

毎年流行するインフルエンザ。症状はかぜと似てはいますが、略段に重いのが特徴で、肺炎や気管支炎といった合併症を引き起こし、場合によっては死に至ることもあります。予防法はかぜ対策と同じですので、日ごろから手洗いなどを励行し、予防接種を受けて、万全の態勢でいるよう心がけましょう。

●インフルエンザって?

インフルエンザウイルスは大きく分けて、A型・B型・C型の3種類があります。このうちヒトの世界で流行を起こし、問題となるのはA型とB型です。インフルエンザとかぜ(普通感冒)とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常のかぜはのどや鼻に症状が現われるのに対し、インフルエンザは急激に38~40℃の高熱がでるのが特徴です。

因みにかぜとは、鼻やのどに起こる急性の炎症を総称するもので、1つの独立した病気の名前ではありません。

インフルエンザでは、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は、通常5日ほど

と続きます。また気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や脳症を起こすこともあります。

とくに高齢者がかかる、肺炎を合併したり、持病を悪化させたりして重篤な症状になり、最悪の場合は死に至るケースもみられます。

潜伏期間が短く、感染力が強いことも特徴で、毎年、流行期の12月下旬から3月上旬にかけては、多くの人がかかっています。また、1度かかって免疫ができて、もうかからないというのではなく、なかにはひと冬に2回以上、インフルエンザにかかる人もいます。

●症状の経過は?

まずは、突然38~40℃の高熱がでます。それと同時に、悪寒、頭痛、

インフルエンザ予防法

- 1. 帰宅したら洗顔、手洗い、うがいをする!**
流行している時は、外出するたびに手、顔、衣服にウイルスが付着します。帰宅したら、石鹸を使って15秒以上手洗いをし、清潔なタオルで十分に水分をふき取りましょう。
- 2. 人ごみを避ける**
デパートや電車など、人の集まる場所には、ウイルスもたくさんいます。外出時はできるだけ混まない日時を選び、短時間で済ませるようにしましょう。
- 3. 湿度・温度管理に気をつける**
ウイルスの活動を抑えるために、部屋の温度は20℃前後、湿度は60%前後を目安に調整し、1時間に1回は窓を開けて、新鮮な空気と入れ替えましょう。洗濯物を室内干しすることでも湿度をあげることができま。
- 4. 規則正しい生活リズムを**
体力の衰えている時や、疲れている時は、インフルエンザにかかりやすくなります。規則正しい生活リズムで、食事、睡眠をきちんととりましょう。
- 5. 予防接種を受ける**
インフルエンザワクチンを受けておけば、必ずかからないというわけではありません。ですが、受けておくと、たとえかかっても症状が軽く、早く回復します。お年寄りがいる場合は、家族も積極的に接種を受けるようにしましょう。
- 6. 積極的な水分補給を**
インフルエンザウイルスは乾燥に強く、空気中で活発に活動します。しかし、人の身体は乾燥に弱く、のど、気管支の粘膜が乾燥する反、抵抗力が弱まります。お年寄りはとくに水分不足になりがちですので、積極的に水分補給を心がけてください。

筋肉痛や関節痛、さらに倦怠感などの全身症状が現われます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状もみられます。発熱は通

常3日ほど続き、目の充血やのどの粘膜が赤くはれたり、首筋のリンパ節がはれることもあります。健康な成人であれば、1週間ほどで回復に

新型インフルエンザ

インフルエンザのなかのA型ウイルスは、ヒトだけでなく、鳥やブタなどは動物にも感染します。通常はヒトからヒトへというように同種の間で感染し、ヒトが鳥の動物のインフルエンザに感染することはほとんどありません。

しかし、インフルエンザウイルスの遺伝子情報が変更され、性質が変異することがあります。変異によって、これまでヒトに感染しなかったインフルエンザウイルスが、ヒトへ感染するようになり、さらに、ヒトからヒトへ感染するウイルスが現われる場合があります。このようにして、ヒトからヒトへ感染する新しいインフルエンザが出現した場合を、〈新型インフルエンザ〉といいます。

新型インフルエンザは感染が拡大しやすく、多くの人々が感染します。ウイルスがどのように変異するかを予測することはむずかしいのですが、現時点での新型インフルエンザについては、季節性インフルエンザと同様に、感染力は強いものの、多くの患者さんが軽症のまま回復しているようです。一方、糖尿病やぜん息などの基礎疾患がある方は重症化する例が報告されていますので、該当する方は充分に気をつけてください。

症状で新型かどうかを判断することはできませんが、以下の症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・のどの痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・3日以上、発熱が続いている



おもにアマンタジンやノイラミダゼ阻害薬（タミフル、リレンザ）が用いられます。いずれの薬も、症状を軽減し回復を早めますが、発病してから48時間以内に使用を開始しないと、効果がありません。インフルエンザが疑われたら、早めに医療機関に行くことが大切です。

また解熱剤は、病気そのものを治す薬ではありません。発熱自体は身体のウイルスに対する防御作用なので、素人判断をせず、医師の処方のもとで使用しましょう。

家庭でのケアは、脱水症状を防ぐため充分に水分を補給し、安静にすることが大事です。その他の手当てについては、かぜ症候群の場合（安静・保温・栄養補給）と同じです。熱が下がっても、2～3日はウイルスが排出されていることもあるので、ほかの人への感染を予防する意味からも、1週間程度の休養が必要

●治療法

向かいます。

●合併症に注意!

※医療機関を受診する際は、行く前に必ず電話で連絡をし、受診時間や入り口などを確認して下さい。受診する時はマスクを着用し、「せきエチケット」を心がけるとともに、極力公共機関の利用を避けてください。

合併症としては、高齢者や呼吸器系、心臓に持病を抱えている人が併発しやすい肺炎や、ライ症候群などがあります。これらの合併症は、インフルエンザによる死亡の大きな原因にもなっています。

こうした合併症を併発しないための対策としては、インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けることです。そうすれば、たとえばインフルエンザにかかったとしても、症状が軽くすみます。

※予防接種は、原料に卵が使われています。卵アレルギーがある方や、また急性の病気がかかっている人は、医師の指示に従ってください。

エチケットマスク

マスクは、せきやくしゃみによる飛沫、およびそれらに含まれるウイルスなどの飛散を防ぐ効果が高いとされています。せきやくしゃみなどの症状がある人は、積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用する場合は、混み合った場所、とくに屋内や乗り物など換気が不十分な場所では、1つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、その効果は限定的だともいわれています。

マスクの着用とともに、せきや発熱などの症状がある人に近づかない、手や指をよく洗って清潔を保つ、うがいをまめにする、人混みの多い場所には行かない、などの感染予防策を徹底するようにしましょう。

なお、高性能のN95マスクを使用する際には、フィットテストなどの事前準備が必要です。一般の方の使用にはあまり向いていないため、厚生労働省からは推奨されていません。



インフルエンザの予防接種のご案内

当院では、外来にてインフルエンザワクチン接種を行っております。



● 接種期間 ●

平成23年10月3日～平成24年2月29日

● インフルエンザ予防接種外来の時間帯 ●

一般（成人）：月曜日～金曜日 午後2：00～3：00
 小児（15歳未満）：火曜日 午後2：00～3：00
 水曜日 午後5：30～6：30

● 料金 ●

一般（65未満～中学生まで）：¥3,150-（税込み）
 65歳以上は公費補助があるため：¥1,000-
 小児（13歳未満）：2回接種で1回：¥2,100-（税込み）

- ※1 生活保護受給者は、お支払いはありませんが医療券持参して下さい。
- ※2 事前に予約が必要になりますので電話にてお問い合わせ下さい。
- ※3 ご不明の点がありましたら、お電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 937-1110（代表）

お出かけ無料医療講演を行っております。

当院ではお出かけ無料医療講演を行っております。演題の内容によって講師は、医師や看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師等が行います。また、これまで、企業や自治会、老人会、学校や保育園、施設などのさまざま場所で行っております。

日頃から、病気を防ぐために知識をつけ健康に生活が送れるよう活用してみたい方がいらっしゃいます。お気軽に下記までお問い合わせ下さい。

演題の一例

- | | | |
|--------------|-----------|---------------|
| 1、大腸がんについて | 2、一次救命処置法 | 3、介護保険について |
| 4、正しいお菓子の飲み方 | 5、食中毒対策 | 6、子どもの急な発熱 |
| 7、血圧と食事について | 8、骨折予防体操 | 9、インフルエンザについて |

など60以上があります。

ご希望の演題がありましたら、一度お問い合わせ下さい。



お問い合わせ

〒904-8585 沖縄市照屋3-20-1 中部徳洲会病院 地域医療連携室 担当：新垣
 TEL 937-1070（直通）937-1110（代表）FAX 937-1129

部署紹介コーナー

【検査室】

私達臨床検査技師は、大きく分けると検体検査と生理学的検査の2つに分けられます。また、この他に採血業務も行っています。検体検査とは、人体のあらゆる部位に存在する体液中の濃度や働きを測定するのみならず、組織の一部を採取し、がん細胞を検索する組織診断等もあります。

血液検査：貧血の程度や白血球の増減、異常細胞等を調べます。

生化学検査：血液で各種臓器機能の働きが正常かどうかを調べます。

免疫・血清：血液を用いて感染症、悪性腫瘍における検査を調べます。

輸血検査：血液型の判定、輸血する血液が患者様に適合するかどうかを調べます。

細菌検査：人体のあらゆる材料（血液、尿、便等）を用いて、その中で悪さをする細菌の種類や、それに対する薬剤の効果等を調べます。

病理細胞検査：手術や胃内視鏡等で採取された組織や細胞を顕微鏡でガンなどの異常細胞がないかを調べます。

生理検査とは、心電図、脳波、超音波検査のように、直接身体を対象とする検査の事です。

心臓検査：心電図、負荷心電図、心臓カテーテル検査で心筋梗塞や心不全がないかを調べます。

超音波検査：身体に超音波を当てて、各種臓器の腫瘍や結石、炎症、事故における損傷がないかを調べます。

脳波検査：頭皮上に電極を付けて脳に異常がないかを調べます。

呼吸機能検査：息を吸ったり吐いたりして行う検査で、肺に異常がないかを調べます。

聴力検査：ヘッドホンを付けて音を聞いてもらい、耳に異常がないかを調べます。



多くの検査がありますがそれぞれ担当する技師は、緊急検査士、細胞検査士、超音波検査士等の認定資格を取得し、日々研修等を重ねています。

患者様が常に安心して、迅速かつ正確に検査が行えるよう誠意を持って対応させていただきます。宜しくお願いします。



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)

11月 MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに...

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

むかし使った、楽しんだシリーズ...⑧

レコード盤

減多に使わないのに、どうしても捨てられない「もの」って、ありますよね。中高年以上の音楽ファンにとっては、昔せつせと買い集めたレコード盤も、そんな1つかもしれません。

円盤形をしたレコードは、1887(明治20)年、ドイツのベルリナーによって発明されました。盤を回転させながら、刻まれた溝の凹凸をレコード針が読みとり、音を再生するという仕組みのものです。

その針の振動を電気信号に変換して、スピーカーから音を再生するのがレコードプレーヤーですが、それ以前には、蓄音機が用いられていました。ハンドルを回してレコード盤を回転させ、ラッパ状の管から音を出す

懐かし「もの」スタルジー



1868 江戸 | 1912 明治 | 1926 大正 | 1926 昭和 | 1989 平成

蓄音機。これもまた、懐かしい一品です。

レコード盤には、その大きさによってSP、LP、EPの3種類があり、それぞれ盤の回転数が異なっていたのも、アナログ時代の風情でした。しかし一方で、アナログ録音がゆえに、音質はたいへん優れており、CDをはるかにしのぐといえます。そのため現在でも、レコード盤の製造は続いているそうです。



下の1、2、3、4の□には、それぞれ上下左右の文字と合わせると二字熟語になる共通の漢字が入ります(読み順は上から下、左から右)。まずは□にそれぞれ漢字を当てはめて下さい。次に、□に入った4つの漢字を並べ替えると、今度は四字熟語が出てきます。さてそれは何でしょう。

登

火 □ 1 車

嵐

湖

海 □ 2 音

面

灯

解 □ 3 記

暗

赤

青 □ 4 貝

紺

〈ヒント〉
美しい景色のことをいいます。



答えは13ページ