

# がじまる

2011



# 12

●今月の特集  
知っておきたい脳卒中

●ヘルス・アップ・ノート  
低体温にご注意



地の涯に 倅せありと 来しが雪  
細谷源二

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



## 第29回 災害救護・国際協力TMATベーシックコース開催



去る11月19日～20日当院にて徳洲会グループから受講者28名が参加し、TMAT災害救護・国際協力ベーシックコースを開催しました。当院からは医師3名・看護師10名が受講し、災害救護について習得しました。

TMAT(特定非営利活動法人)は、世界の人々の生命と健康を守るため、医療・災害支援・教育などの総合的な医療支援を各国政府やNGO、地域団体と協力しながら活動しているNPO団体です。TMAT災害救護班は国内で発生した災害だけではなく、これまでにハイチ大地震や中国青海省地震

時にも派遣、先月発生しましたトルコの大震災にも活動しました。

今年の3月11日に発生しました未曾有の東日本大震災では、沖縄徳洲会グループからもTMAT災害救護班51名を現地へ派遣しました。中部徳洲会病院からも2か月間で、総勢29名の職員が長期の災害援助に携わりました。

今後、受講生は災害が発生すると被災地で医療活動していきます。いつ起こるか分からない災害に対して日頃から知識と技術を備えるとともに、医療従事者としての自覚を持って災害救護に携わって行きます。





# ご利用者募集中 通所リハビリ(デイケア)のご案内

= 特徴 =

- I 中部徳洲会病院との強力な連携
- II 利用者のレベルに合わせた各々の機能訓練を、快適で広々とした空間でご提供
- III 看護・介護の知識と技術に加え、優しさ笑顔を添えて心を込めた対応



## 通所リハビリの一日

<p>8:30~ ご自宅へお迎え</p> <p>楽しい1日の始まり 運転手と介護職員でお迎えに行きます。</p>	<p>9:30~ 到着 健康チェック</p> <p>安心して過ごして頂くために 血圧測定等、身体の調子を確認します。</p>	<p>10:00~ ① 入浴</p> <p>広い浴室でリフレッシュ 職員が見守り又は介助にて 安全な入浴をご提供。</p>	<p>10:00~ ② 作業療法 個別リハビリ</p> <p>専門の職員が利用者の心身 機能の状況等を評価し、個別 にリハビリを行います。</p>	<p>12:00~ ① 昼食</p> <p>管理栄養士が個々に合った 栄養管理を行い、行事や季節 に合わせた食事をご提供。</p>
<p>12:00~ ② 口腔ケア</p> <p>口腔機能の維持、改善を行います。</p>	<p>13:00~ 個別リハビリ</p> <p>専門の職員が利用者の心身 機能の状況等を評価し、個別 にリハビリを行います。</p>	<p>14:15~ 集団体操 レクリエーション</p> <p>皆と一緒に楽しく体操やレク リエーションを行います。</p>	<p>15:00~ おやつ</p> <p>管理栄養士が個々に合った 栄養管理を行い、おいしい お菓子も手作りにてご提供。</p>	<p>16:00~ ご自宅へお送り</p> <p>明日も行きたいなあ 運転手と介護職員で自宅に お送りします。</p>

平成24年1月4日 新築移転



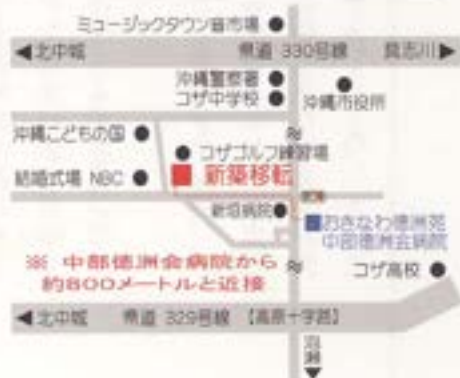
一日体験・見学も随時受け付けます - お気軽にお問合せ下さい -

医療法人沖縄徳洲会  
介護老人保健施設

# おきなわ徳洲苑

=お問合せ= 平日 9:00~17:00 / 土曜日 9:00~12:00

## 098-939-8405 (代表)





煤すす払い

煤すす払いとはいわゆる大掃除のことですが、本来は、正月の神様である歳神様を迎えるために屋内の煤や埃ほこりを払い清める、宗教的な行事でした。今は12月下旬に行なうことが多いですが、

元々は12月13日に行なわれていたそうです。江戸城なども、この日を煤払いの日として定めていましたが、それは徒弟奉公しやくしほうこうなどの人々が新年の里帰りに間に合うように、旅の時間を考慮して行なわれていたためのようです。

またこの日は、歳神様を迎える「正月事始め」の日にもあたり、昔は門松の材料やお雑煮を炊くための薪まきを山へ拾いに行く、「松迎え」を行なうのが慣例でした。江戸時代中期まで使用されていた暦によると、旧暦の12月13日は必ず「鬼の日」になっており、この日は結婚式以外なら

「吉」といわれていたため、煤払いと正月事始めの日として認識されていたのです。

ちなみに江戸時代には、煤払いの作業後に滋養強壯と長寿を願って「鯨汁」が振る舞われたことが、数々の川柳や書物に残されており、その習慣は広く日本各地に普及していた

ようです。また大掃除の最中には、押入れの奥からでてきたり、襖の下張りなどに使われていた浮世絵や瓦版を見つけては、ついつい読みふけるような和やかな一面があったようで、そうした風景は、現代の私たちにも通じるように思えます。

一方商家では、煤払いが終わると、誰かれ構わず桐上げを行なうのが習わしとなっていたようです。当時は熱源として薪などを焚いていたために、家中に煤がついていましたが、汚れを嫌う歳神様を迎えるにあたって、普段はしない天井の煤まで掃除する必要があり、笹の束や羽根などを先端に取りつけた特製の煤竹すすたけで払うなど、大がかりに行なわれていたといえます。

現在では、生活習慣や住宅設備の変化により、一般的に大がかりには行なわれなくなり、何かと忙しい年末に行なわれないことも多くなりました。とはいえ、新年を清々しい気分を迎えるためにも、年末という時期に心身を清めるという気持ちで、大掃除を行なってみるのもよいのではないのでしょうか。

せっかくの機会なので、重曹やクエン酸、石鹸などを使ったナチュラルクリーニングを実践して、環境に優しく、また楽しみなが大掃除するの、おもしろいかもれません。





## 知っておきたい

## 脳卒中

脳卒中は、命に関わることもある重大な病気ですが、医療技術の進歩により、死亡する人の数は減少しています。ただし、発症後は時間との勝負であり、一刻も早く治療を受ける必要があるのです。脳卒中にいち早く気づくためには、どんなことを知っておけばよいのでしょうか。

## 血管がつまる、破れる——それが脳卒中です

脳卒中は、脳の血管に突然起こる障害の総称で、専門的には脳血管疾患といえます。血管がつまって起こるタイプもあれば、血管が破れて発症するものもあります。いずれも脳がダメージ

を受け、時間の経過とともに障害が進んでいくため、発症したら一刻も早く治療を受けなければなりません。治療の遅れが、死亡という最悪の事態を招いたり、また命は助かっても、重い後遺症を抱えるケースが少なくないからです。

日本では、1年間に約13万人が脳卒中で亡くなっており、がん、心臓病に次いで、死因の第3位となっています。以前より死亡者の数は減少したものの、患者さんの数自体はあまり減ってはならず、今後、超高齢化が進むにつれて、逆に加えていくものと予想されています。

その脳卒中には、発症する原因によって、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類があります。まず、それぞれの病気の起こり方をみてみましょう。

## ●脳梗塞

脳の血管がつまって起こるのが、脳梗塞です。つまった部分から先には血液が送られない

め、脳の組織が部分的に死んでしまい、その部位の機能が損なわれて、症状が現われます。また脳梗塞は、血管のつまる原因によって、次の3つに分類することができます(図1)。

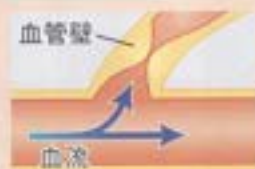
## ◆ラクナ梗塞

脳の細い血管に強い圧力がかかり続けると、血管の壁が次第に厚くなり、血液の通り道が狭くなって、最終的に血流が止まってしまいうタイプです。おもに高血圧が原因で起こります。

## ◆アテローム血栓性脳梗塞

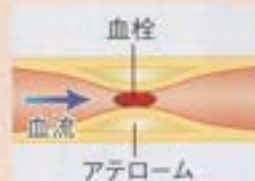
血液中の余分なコレステロールなどが血管の

## ラクナ梗塞



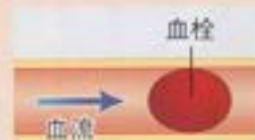
高血圧で、脳の細い血管の壁が徐々に厚くなり、血流が悪くなって、やがて止まってしまいます。

## アテローム血栓性脳梗塞



動脈硬化が進んだ脳の太い血管の、内側表面の膜が破れると、そこに血栓ができて、血管をつまらせる。

## 心原性脳塞栓症



不整脈が続くと、心臓のなかに大きな血栓ができ、それが脳の太い血管に流れこんで、つまる原因となる。

脳梗塞



壁に入りこみ、アテロームというかたまりを作ると、血管の内部が狭まっていきます（「動脈硬化」）。さらに動脈硬化が進行して、このアテロームが破裂すると、血小板が集まって血栓をつくり、その血栓によって血管がふさがれてしまうのが、このタイプです。脳の太い血管に起こるケースが多くなっています。

#### ◆心原性脳塞栓症

不整脈などが原因で心臓に血栓ができ、それが脳まで運ばれて、脳の血管をつまらせるタイプです。この血栓は大きいいため、太い血管がつまることが多く、重症化しやすい脳梗塞です。



脳出血



くも膜下出血

原因は、高血圧が原因で、脳の細い血管が破裂し、血液が脳組織に漏れ出す。出血した血液は、周囲の組織を圧迫し、脳機能を障害する。

したが、出血した血液は、周囲の組織を圧迫し、脳機能を障害する。出血した血液は、周囲の組織を圧迫し、脳機能を障害する。

#### ●脳出血

脳の細い血管が破れて出血し、周囲の脳組織を圧迫して障害を引き起こすのが、脳出血です。時間の経過とともに、出血した血液が固まって、さらに脳にダメージを与えます。脳出血の80%は、高血圧が原因だとされています。

#### ●くも膜下出血

表面を走る血管の枝分かれした部分に、「くも膜」のふくらみ（動脈りゅう）ができ、それが破裂する病態です。出血は、脳を包んでいる「くも膜」の下に広がり、脳の組織を刺激して、経験したことのないような激しい頭痛が起こります。

## 突然襲う激しい症状

## すぐに救急車を！

脳卒中は、障害を受けた脳の部位によって、さまざまな症状が現われます。しかも、数日前から症状を自覚するようになったというのではなく、「昨日までは大丈夫だったのに、今朝起き

また、片側の目が見えなくなることもあります。言葉の障害……話そうとしても言葉がでてこなかったり、ろれつが回らずにうまく話せなくなったりします。

たら急に……」というように、突然襲ってくるのが特徴です。おもに次のような症状がみられますので、万が一の時には適切に対処できるように覚えておきましょう（5ページ図3も参照）。

重いめまい……フラフラする、足取りがおぼつかない、などの様子が見受けられます。意識障害……意識を失ったり、もうろうとした状態になることがあります。

◎頭痛……初めて経験するような強い頭痛が起こり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。

これら6つのうち1つでもあてはまれば、脳卒中の可能性があります。周囲の人は、ためら

◎マヒやしびれ（運動障害・感覚障害）……顔、腕、脚など、身体の左右どちらかだけに、動かせない、力が入らない、しびれる、などの異常が現われます。

わずに救急車を呼んでください。脳卒中は一般に、発症から3時間以内に治療を受けることが重要だとされていますので、落ちついて、しかし迅速に対応するようにしましょう。

◎視野が欠ける（視野障害）……左右どちらの目で見ても、視野が半分欠けて見える状態です。

救急車が到着するまでは、脳への血流を低下させないために、安全な場所で、横向きに寝か



## 脳卒中の症状

- 視野が半分欠ける
- 片側の目が見えなくなる
- 物が二重に見える
- 身体の左右どちらかが
  - ・動かせない
  - ・しびれる
- ろれつが回らない
- 意識を失う、もうろうとする
- 重いめまいが起こる



せてください。ベルトやネクタイなど、身体を締めつけるものはゆるめておきましょう。また、救急車が到着したら、「いつ」「どのような症状」が起こったかなど、**発症した時の状況を、できるだけ正確に救急隊員に伝えるようにしてください**。以後の治療の大きな手助けとなります。

このように、脳卒中の多くは突然起こりますが、実は本格的な発作の前に、「前ぶれ」症状が現われることもあるのです。なかでも脳梗塞は、約30%の人が前ぶれ発作を経験しているといい、これを**一過性脳虚血発作**と呼びます。症状は、図3の本格的な発作と同様ですが、数分〜30分

以内に治まってしまふことがほとんどです。一時的に血管が詰まったものの、自然に血栓が溶けたため、短時間で症状が回復したのです。

また、脳出血の場合はほとんど見られないものの、くも膜下出血でも、前ぶれ症状として、物が二重に見えたり、短時間の激しい頭痛が現

われる場合があります。

これら前ぶれ症状は、結果的に短い時間で治まったものの、脳卒中そのものといっている状態です。絶対に放置はせず、早急に神経内科や脳神経外科を受診するか、救急車を要請するよううにしてください。

## 脳卒中を防ぐⅡ生活習慣病の予防と治療

脳卒中を起こした人の多くは、発症の危険因子となった病気(基礎疾患)をもっています。具体的には、**動脈硬化を促進する高血圧、糖尿病、脂質異常症**といった生活習慣病や、**肥満、不整脈**などが、脳卒中の引き金となっているのです。さらには、**喫煙やお酒の飲みすぎ**なども、発症の危険性を高めます。

脳出血を発症する人が増えてくるため、寒さ対策には充分気を配る必要があります。

最後に、日本脳卒中協会が提唱する「**脳卒中予防の10か条**」をご紹介します。ご自分の生活に照らし合わせ、脳卒中对策の心構えとして、覚えておくとよいでしょう。

つまり、脳卒中から身を守る手段は、規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防することにつきますのです。特定健診などで異常を指摘されたら、決して見過ごさず、即座に治療を始めるようにしましょう。

なかでも**高血圧**は、脳卒中との関連が深いといわれますので、しっかりと血圧管理をしてください。とくに寒い冬場には、室内外の温度差などで血圧が一気に上がり、

## 脳卒中予防の10か条

- 1 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら怖い残る
- 3 不整脈 見つかれば次第 すぐ受診
- 4 予防にはタバコやめる 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



# いんげん豆の ホワイトシチュー

血糖値は気になるけど、  
満腹感がほしい...  
と思ったら

1人あたり 307kcal

白いんげんには、炭水化物を分解する酵素の働きを阻害する成分が含まれることから、消化管から吸収されるブドウ糖の量を抑える働きがあるとされています。つまり、血糖値の上昇をゆるやかにするのです。またいんげん豆全般に、食物繊維、カルシウムなどのミネラル、ビタミンB群が豊富に含まれています。とくに食物繊維は、豆類のなかで最も多い含有量なので、満腹感が得られやすい食材です。さらにはビタミンB群の作用によって、生活習慣病全般の予防に効果的です。

- 材料 (2人分)**
- 白いんげん..... 1/2カップ
  - じゃがいも..... 1個
  - にんじん..... 1/4本
  - セロリ..... 1/4本
  - 長ねぎ..... 1/2本
  - 固形スープの素..... 1個
  - 白ワイン..... 大さじ1
  - バター..... 大さじ1
  - 牛乳..... 1カップ
  - 塩・こしょう..... 少々

**作り方**

- 1 白いんげんは、ひと晩水に浸してもどし、2カップの水で柔らかくゆでる。
- 2 じゃがいもは2cm、にんじんは1cmの角切り、セロリと長ねぎは1cmの小口切りにする。
- 3 鍋に、1をゆで汁ごと入れ、2を加えて1カップ半の水を入れる。固形スープの素、白ワイン、バターを加え、ふたをして煮る。
- 4 3の野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、味をみて塩・こしょうで調える。じゃがいもが煮くずれないようにかき混ぜながら、5分ほど煮込む。



★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  
浮き沈みが激しい時です。極端な言動に気をつけて、うまくバランスをとるようにしましょう。睡眠はしっかりと。  
★公園 ◆小さなアクセサリ
- おうし座** 4/20 ~ 5/20  
多少の物事には動じない心をもつことで、さらに運氣アップ！ 優しい笑顔と心を大切にしましょう。  
★レストラン ◆フルーツ
- ふたご座** 5/21 ~ 6/21  
謙虚な気持ちになると、停滞していたことがうまく流れていきます。1日1回は、ゆっくりと深呼吸をしましょう。  
★行きつけのお店 ◆ブーツ
- かに座** 6/22 ~ 7/22  
冷静に対応することで、過去のトラブルは解消しそう。落ちついた態度が幸運の鍵です。金運も上昇中です。  
★物産展 ◆四つ葉のクローバー
- しし座** 7/23 ~ 8/22  
ひと休みして、周りを見てみましょう。いつもは見逃していた、思わぬ発見があるはず。マイペースを心がけてください。  
★ドラッグストア ◆光る素材
- おとめ座** 8/23 ~ 9/22  
人との交渉が活発になる時ですが、気配りのしすぎで疲れきってしまわぬように…。適度な距離感。  
★神社 ◆サボテン

- てんびん座** 9/23 ~ 10/22  
言葉が足りなくて、誤解されてしまうことがあります。なるべく、わかりやすく丁寧な説明を心がけてください。  
★コンビニ ◆紅茶
- さそり座** 10/23 ~ 11/21  
過ぎてしまったことはもう気にしないで、前進していきましょう。協力者にも恵まれる時なので、周りの人を大切に！  
★温泉 ◆和食器
- いて座** 11/22 ~ 12/21  
早とちりに気をつけて、はっきりしないことはきちんと聞いて、納得してから行動を。注目をあびやすい時です。  
★庭園 ◆指輪
- やぎ座** 12/22 ~ 1/19  
体調管理をしっかりしないと、のちのち後悔しそうです。大切なイベントへ誘われたり、外に出る機会が増えそう。  
★ブティック ◆バスソルト
- みずがめ座** 1/20 ~ 2/18  
興味をもったことに、どんどんチャレンジしてみてください。視野も広がって、新しい出会いも期待できそう。  
★駅 ◆キーケース
- うお座** 2/19 ~ 3/20  
お肌の手入れをしっかりとすることが、幸運の鍵。自分1人の時間をのんびり過ごして、ストレスをためこまないように！  
★水族館 ◆りんご



# 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。

## 腰の痛みをとりのぞく

### ●効果UPのために！

肩とともに、多くの人が痛みやこりを感じやすいのが、腰です。2足歩行を行なう人間にとって、上半身の重さを支える腰は、まさに身体の要。疲れのためこまないよう、毎日のケアが大切です。



① 脚を前に伸ばして座った姿勢から、両ひざを軽く曲げ、足は腰の幅に開くようにする。上半身は力を抜いて、手は身体の横、やや前方に置いておく。

② 息を吐きながら背中を丸め、手は床を滑らせるように、少しずつ前にだす。それと同時に、お腹を床に近づけるイメージで、上体を前に倒す。次に息を吐きながら、さらに手を前にだし、気持ちよく伸びた状態で、5秒間静止する。

③ その次には、頭を両手の間に入れて、首から腰にかけて気持ちよく伸ばす。このポーズを保って、呼吸を3～5回、ゆっくりと繰り返す。①の姿勢に戻って、これを1日3回行なう。



① 左脚をまっすぐ前に伸ばして座り、右ひざは曲げて、左ひざの外側に置く。背すじは伸ばし、左手で右ひざを抱える。その時に、右ひざはしっかり立て、ふとももとお腹をできるだけ近づける。

② 息を吸って背すじを上へ伸ばし、次に息を吐きながら、身体の軸を動かさずに、ゆっくりと上体を右へねじる。気持ちのよいところで、15秒間静止する。これを3回繰り返して、反対側も同様に行なう。

これはNG！  
身体がうしろに倒れてしまったり、顔が上下に動いてしまわないように、注意する。

骨の病気を除くと、腰痛のほとんどは、腰周辺の筋肉の緊張やこりが原因で起こりません。筋肉をよく伸ばして刺激し、血行を良くすることが、腰痛改善につながります。



リハビリによって、横になった状態から起きあがることができ、座る姿勢が安定してきたら、次はいすに移動して腰かける練習をしてみましょう。座った姿勢は、身体を支える筋肉を使い、全身の機能を活発にします。少しでも長く座る姿勢を保てれば、ベッドやふとんに身体と同じところばかりが接触することも避けられ、たいへん痛い床ずれを防ぐことができます。

同時に、1日中ふとんのなかにいる生活から、室内着に着替えていすに腰かける時間を増やすようにすれば、生活にリズムとメリハリが生まれ、お年寄りの精神面によい影響を及ぼすことでしょう。また、ポータブルトイレや車いすなどは、すべて腰かけるものです。自力でいすへの移動が可能になれば、お世話をしてもらわなくても、これらの介護用品を使うことができ、介助する人の負担を軽減することができます。

下の図には、ベッドから移動する場合と、床に座った姿勢から移動する場合の、動作のコツが示してあります。ただし、転倒する心配もありますので、お年寄りの動作が安定するまでは、できない部分を介助したり、必ずそばについて見守るようにしてください。

## いすに腰かける

### 自分でいすに移動する方法

左側にマヒがある場合を想定

#### ●ベッドからいすへ



**1** ベッドと同じ高さのいすを、健康な側に置く。ベッドの端に腰かけ、健康な側の足を前にだす。次に健康な側の手で、いすにつかまる。



**2** いすにつかまったまま、前方に重心を移すようにしながら腰をうかせ、身体を回転させて、いすの上まで移動する。



**3** ゆっくりと腰を下ろす。ベッドへ戻る時は、逆の手順で移動する。

#### ●床からいすへ



**1** 健康な側の手のひらを、床につく。次に、健康な側の手とひざで身体を支えながら、おしりを上げる。

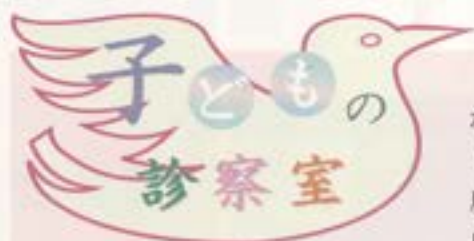


**2** 健康な側の手のひらをいすについて、ひざを伸ばしながら立ちあがる。その次は、健康な側の足を1歩前にだす。



**3** 健康な側の足を軸にして、グルリと身体の向きを変える。そして、静かに腰を下ろす。





## アタマジラミ

### 【アタマジラミって】

アタマジラミは、集団生活をしている幼児や小学校低学年生に、季節を問わず多く発生します。その名のとおり、人の頭髪に寄生し、血を吸って生きている害虫で、シラミに吸血されたあとは、激しいかゆみに悩まされます。最近では、再び増加傾向にあるようで、注意が必要です。

アタマジラミは一般に、不潔が原因と考えられてしまうことが多いのですが、実際は衛生状態には関係なく、先進国でも感染が広がっています。

### 【生態は？】

アタマジラミの体長は、2～3mmで、卵の大きさは約0.5mmです。卵は髪の毛に産みつけら

れ、約10日で幼虫に、それから8～10日後には成虫になり、頭皮から吸血します。卵の色は灰白色で、成虫は灰褐色です。寿命は1か月くらいですが、その間にメスは、卵を髪の毛に200～300個産みます。

### 【症状】

吸血が繰り返されることで、かゆみが起こります。ただ、その程度には個人差があり、かゆみを感じないこともあります。とくに、後頭部や耳のうしろにかけて多く寄生するので、その部位を強くかゆがることがあれば、アタマジラミが寄生している可能性があります。

### 【感染経路】

髪の毛と髪の毛が直接接触したり、クシやタオル、帽子など、身体に直接触れるものを共有することによって、感染します。

### 【感染したら】

卵は、注意深く観察することで見つけられます。髪の毛に斜

めに付着していないか、ルーペを使って観察してみましょう。感染に気がついたら、すぐに皮膚科を受診するようにします。

治療には、駆除剤入りのシャンプーやパウダーを使ったり、目の細かいくしで取り除く方法が、効果的です。また髪の毛は、短く散髪した方が、駆除しやすくなります。

寝具などは共用を避け、毎日こまめに取り替えましょう。洗濯の前に熱処理をし、さらにアイロンを当てると効果的です。アタマジラミは、60℃の湯に5分間浸けると、100%死滅するといわれています。

### ここがポイント

頭をさかんにかゆがっていたら、集団感染を防ぐためにも、早めに皮膚科を受診しましょう。

## ？お薬のなぜ？何？？



お薬を飲み忘れたら、どうしたらいい？次に飲む時に、2回分飲んで大丈夫？

忙しさに紛れて、うっかりお薬を飲み忘れてしまうことは、どなたにも経験があるでしょう。そのような場合の一般的な対処法は、「気づいた時点で服用し、次の服用時間をずらす」ようにしてください。ずらす時間は、1日に服用する回数によって異なりますので、次の目安を参考に、時間を空けるようにします。

**1日1回服用：8時間以上空ける**

**1日2回服用：6時間以上空ける**

**1日3回服用：4時間以上空ける**

ただし、次に飲む時間が迫っているようであれば、1日2～3回服用のお薬に限っては、1回分をとばして、その次の分から正しく飲んでください。

たいていは、このように対処して構いませんが、糖尿病治療薬など、お薬によっては個別の判断が必要になることもありま

すので、事前に医師や薬剤師に確認しておくとい良いでしょう。

なお、いずれの場合にも、次回に飲む量は、1回分が基本です。飲み忘れたからといって、1度に2回分を服用するのは、絶対にやめてください。お薬の血中濃度が上がり、副作用の発生につながる危険があるからです。

また、お年寄りのケースで、飲んだかどうかを忘れていた場合には、過剰摂取を避けるために、飲み忘れたこととして扱い、次回分から飲むようにすると良いでしょう。



## 原因不明の不調の原因？

## 低体温に気づく注意

近頃よく耳にする低体温。しかしそれがどういふものかは、あまり知られていないのではないのでしょうか。本来、人間の体温は平均36.5℃程度です。これは、体内の酵素が最も活性化され、働いてくれる温度です。では体温が下がることによつて、身体には何が起きるのでしょうか。実はたった0.5℃の違いでも、かなり変わってくるのです。

## ●低体温って？

低体温とは病名ではなく、一般に、平熱が36.2℃より低い状態を指します。まずは体温を正しく測り、自分が低体温かどうかを、確かめることから始めましょう。

体温の正しい測り方は、始めに汗などでわきの下がぬれていないかを確認します。次に、体温計をわきの下のくぼみの中央に、下からさすように軽く当ててはさみます（体温計が身体に対して垂直だと、正確に測れないことがあります）。そしてわきをしっかりと閉じ、安静な状態で測ります。体温計がビピッと鳴っても、10分以上測るようになると、より正確な値が得られます。体温は、1週間ほど続けて計測しましょう。

## ●低体温になること…

正常な体温の目安は、起床時に36℃以上です。また、最も体温が高いとされる16時前後に、35.5℃を下回っていたら要注意です。

現在では、元々低体温の方が多い女性だけでなく、子どもや男性にも低体温の人が増えています。少しの体温の低下でも、身体にはとても大きな変化が起きています。低体温になることでどんな影響がでてくるのか、以下の図で見てください。

私たちは、平熱が上がると病気ではないかと心配になりますが、体温の低い時は自覚症状もあまりなく、自分が低体温であることに気づかない人も多くいます。気づきやすい症状としては、手足が冷える、常に指

先が冷

たいな

どの、

冷え性

の症状

があり

ます。

さらに

は、血

行が悪

くなっ

て免疫

力が低

下する

ため、

疲労感

やアレルギーなど、病

気にかかりや

すい状態になります。

とくに婦人科

疾患は、低体温・冷え性と大いに関

係があるといわれています。

## 体温低下に伴う症状

36.5℃	健康体・免疫力旺盛
36℃	震えることにより熱生産を増加させようとする
35.5℃	恒常的に続くと排泄機能低下・代謝機能低下・自律神経失調症・アレルギー症状が出現
35℃	ガン細胞が最も増殖する温度
34℃	水におぼれた人を救出後、生命の回復ができるかギリギリの体温
33℃	山で遭難し、凍死する前に幻覚がでてくる体温
30℃	意識消失
29℃	瞳孔拡大

具体的には、体温36.5℃の人が0.5℃下がると、免疫力は35%も下がります。体温が低下することで免疫機能が低下し、細胞の働きが低





## 低体温改善方法

## ●お風呂にゆっくり浸かる

湯船にきちんと入ることで、全身の血流をよくし、全臓器・細胞の新陳代謝を促進して体温を上昇させます。また発汗や排尿を増やすことで、余分な水分を排泄して、さらに体温上昇を促すことができます。またかかり湯を充分にし、入浴後の水分補給も忘れずに行ないましょう。低体温の改善には、39℃程度のぬるま湯での半身浴がよいとされています。

## ●1日30分以上の運動を週2~3回以上する

筋肉は体温調整にも大きな役割を担っています。全筋肉の70%以上が下半身にあるため、ウォーキングやかかとの上げ下げなど、下半身を意識した筋力アップを心がけましょう。また内臓を冷やさないために深層筋という内臓に一番近い筋肉を鍛えることも大切です。

## 深層筋の鍛え方

## 深層筋をねじる運動

椅子に座り、右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につけます。「背筋を伸ばす」とことと「顔は前を向く」ことを意識しましょう(1日20回が目安です)。

## ●お酒やタバコを控える

## ●タンパク質を摂取し、亜鉛やビタミンを補給する

## ●冬が旬の食品は身体を温める作用があるので、積極的に摂取する

## ●リラックスを心がける

脳の視床下部がストレスを感じ、大きなストレスを感知すると、体温が下がってしまいます。

下して、あらゆる病気と体調不良の原因になるのです。また、肩こり、腰痛、生理痛、不眠などの不快症状も現われてきます。

そのほかにも、基礎代謝が低下するため、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなってしまいます。たとえば体温が1℃下がると、基礎代謝が12%低下し、1か月で1~2kg増えるといわれています。

さらには、若い時に低体温になったまま更年期を迎えると、更年期障害が重くなったり、新陳代謝が悪く

なって肌がくすみやすくなるなどの症状が起こったり、薬が効きづらくなったり、薬の副作用が生じやすくなるという例もあります。

## ●どうしたらいいの？

低体温の原因のほとんどは、生活習慣にあると考えられています。とくに、食生活の乱れがおもな原因です。私たちは、食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。しかし、体内で糖

質をエネルギーに変える時に必要な、亜鉛・マグネシウム・鉄・セレンなどのミネラルやビタミンが不足してしまうと、食べ物からエネルギーや熱を作ることができません。そして体温が上がらなくなって、低体温になってしまうのです。

現代人は、加工精製食品の摂り過ぎにより、脂肪や糖分を過剰摂取している反面、ミネラルやビタミンが不足しています。ダイエットや、冷たいもの、甘いものの食べ過ぎを控えて、旬の食材を使ったバランスのよい食事を心がけましょう。ゆっくりと食べることも大切です。

低体温による症状がづらい人は、病院で、身体を温める作用のある漢方薬を処方してもらう方法もあります。婦人科または漢方専門医に、相談してみるとよいでしょう。どうしても低体温が改善しない場合には、甲状腺ホルモンの不足が原因で、低体温になっているケースもあります。一度、甲状腺専門の医療機関か内分泌科を受診してみることを、おすすめします。

## 低体温に効く食材

低体温を改善するためには、規則正しい食生活に改めることが重要です。なかでも、上の図に示したように、身体を温める食材は、意識して料理に取り入れたいものです。旬のものを含めて、次のような食材には、身体を温める作用があるといわれています。

- 大根、ごぼう、れんこんなどの根菜類
- にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にらなどの香味野菜

## ●肉類、魚介類、卵、チーズなどのタンパク質や発酵食品

## ●黒砂糖、黒豆、小豆、海藻など、精白していない赤色や黒色の濃い食品

## ●塩、みそ、しょうゆなど

## ●日本酒、赤ワイン、焼酎、梅酒などの酒類

とくにおすすめの食材は、しょうがです。血行をよくして身体を温めるジンゲロール、ショウガオールなどの成分が含まれ、新陳代謝を高めてくれます。







## 第9回 2011年度 業務改善発表会を開催

去る11月12日(土) 当院において、業務改善委員会主催の業務改善発表会が行われました。普段の業務の中から、いかに効率的な業務にしていくなかという現場のスタッフが考え改善策やアイデアを発表してもらいました。今回は10演題の発表がありましたが、いずれも詳しく発表され患者様や病院に対して良い改善方法などが示されました。委員会ではこれからも患者第一の医療が効率的に提供できるよう、毎年開催して行きたいと思っております。

### 発表演題

- 褥瘡予防への取り組み・・・3階北病棟
- 魚の発注形態のコスト削減について・・・栄養室
- 当院の透析送迎について・・・透析送迎委員会
- ICUでの消耗品管理について・・・ICU
- 安全な透析治療を提供するためにダブルチェックを導入して  
～透析前チェックリストの活用～・・・透析室
- 関係医療機関訪問による紹介患者の増加及び経費削減の効果  
・・・地域医療連携室
- 予約入院業務の改善について・・・地域医療連携室
- 心筋保護液の投与方法の変更・・・臨床工学部
- 退院時服薬指導への取り組みと実績・・・薬局
- 10、エコー画像ファイリングシステムにおける業務改善・・・検査室



## 中部トリムマラソン大会に救護班として参加



去る11月20日(日)に沖縄市にて第22回中部トリムマラソン大会が行われました。救護班として当院から医師3名と看護師3名、搬送係り2名が参加しました。競技は20kmのハーフマラソン、10kmコース、5kmコース、3kmに5003名がエントリーし、参加しました。天候は前日からの雨も上がり曇り空で気温は20度ぐらいいとなり、ランナーにとっては比較的競技しやすい環境となりました。競技場内で7名を処置しましたが、大きな事故等もなく無事に終わることができました。これからは当院では地域の健康増進やスポーツに貢献できるよう協力して行きたいと思っております。



## 部署紹介コーナー

私達、病院の薬剤師（臨床薬剤師）は、医薬品の安全性、有効性、経済性を両立させ、最も優れた薬物療法を患者さまに提供するため、以下のような業務を行っています。

### ①一般調剤業務

外来患者さまや入院患者さまに医師が発行した処方箋について、内容が適切であるかを調べ、その処方箋を基に調剤し、個々の患者さまの服用に適した状態で、薬をお渡しします。

### ②注射調剤業務

入院患者さまが使う点滴を準備する業務です。主に、高カロリー輸液（人工的に作られた栄養の点滴）を混ぜ合わせたり、抗がん剤や免疫調節薬を溶かす作業です。これらは、衛生面や安全面に考慮した特殊な場所で行います。

### ③製剤業務

一般には製造販売されていない特殊な医薬品（点眼薬、塗り薬、注射など）を、薬局内で作る作業です。

### ④医薬品管理業務

病院内で取り扱う治療薬、検査薬などの、品質管理、在庫管理を行う業務です。

### ⑤医薬品情報管理業務

医薬品の効果、副作用、使用方法などの情報を集めて、その情報を整理し、患者さま、医師、看護師、その他の医療スタッフに判りやすく伝える業務です。

### ⑥薬剤管理指導業務

入院患者さまや外来患者さまへ薬の効果、副作用、取り扱い方法などを説明します。また、薬の飲み合わせや副作用の確認、適切な薬が適切な量だけ、正しい方法で使われているかを確認します。そのほか、薬物治療の方針や治療薬の使い方を、医師と共同で検討します。

## 【薬局】



このように、病院に勤務する薬剤師（臨床薬剤師）は、薬局窓口でお薬をお渡しするだけでなく、様々な場面で患者様の治療に深く関わりながら業務を行っています。これからも、患者さまが常に安心して薬物治療を受けられるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。薬のご相談があれば、いつでもお尋ね下さい。



## 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）

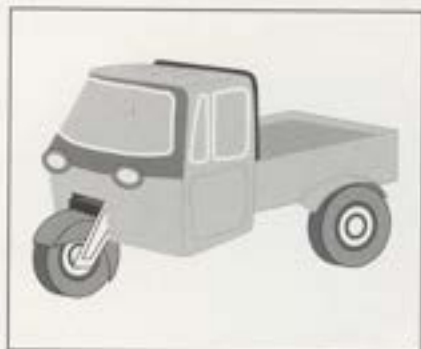


1	木	大安
2	金	赤口
3	土	先勝
4	日	友引
5	月	先負
6	火	仏滅
7	水	大安
8	木	赤口
9	金	先勝
10	土	友引
11	日	先負
12	月	仏滅
13	火	大安
14	水	赤口
15	木	先勝
16	金	友引
17	土	先負
18	日	仏滅
19	月	大安
20	火	赤口
21	水	先勝
22	木	友引
23	金	先負
24	土	仏滅
25	日	赤口
26	月	先勝
27	火	友引
28	水	先負
29	木	仏滅
30	金	大安
31	土	赤口

むかし使った、楽しんだシリーズ...⑨

## オート三輪

むかし「もの」スタルジー



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

昭和30年代の日本を情緒たっぷりに描いた、「ALWAYS 三丁目の夕日」。この映画の冒頭部分に、時代を象徴する乗り物として登場していたのが、オート三輪でした。

前1輪・後ろ2輪のオート三輪の生産が始まったのは、かなり古く、大正末期のこと。最初は、バイクの後部を2輪にしたような造りでしたが、第二次大戦後に\*自動車化が進み、その後、昭和40年代にかけて、隆盛を極めていきます。

4輪のトラックと比べて、コストが安く、同程度に荷物を積むことができ、また日本の狭い道で小回りが利くなどのメリットから、業務用として爆発的な広がりを見せたのです。ただし

安定性にはやや難があって、カーブで前輪部分がこけた…なんて姿も、よく目にしたものです。

日本の戦後復興、そして高度経済成長を支えてきたオート三輪ですが、昭和49年を最後に、その歴史に幕が降ろされました。しかしながら現在でも、まだまだ現役で頑張っている車両があるそうです。昭和の「気骨」を載せて走る勇姿、ぜひ実物を見てみたいものですね。



A～Dの四字熟語の空欄には、それぞれ動物を表わす文字が入ります。まず、イラストのなかからその動物を選び、さらにはできあがった四字熟語の意味を、下の4つのうちから正しく選んでください。

- A  耳 東 風
- B 竜 頭  尾
- C  視 眈 眈
- D 森 羅 万

イラスト



意味

- ア. 初めは勢いがよいが、終わりはふるわないこと
- イ. 宇宙に存在する、ありとあらゆるもの
- ウ. 他人の意見や批評に注意を払わず、聞き流すこと
- エ. じっと機会をねらっている様子