

がじまる

2012



1

●今月の特集
女性の尿もれ

●ヘルス・アップ・ノート
笑いの効用



めでた
目出度さも ちう位なり おらが春 小林一茶



2012年 新年のご挨拶

中部徳洲会病院

院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

昨年徳洲会グループは、途上国での透析センターの開設に力を入れ、これまでに、タイ、インドネシア2か所、チュニジア、モザンビーク、ラオス、モンゴル、ギニア、ネパール、ジブチ、ザンビアに開設し、マラウイなど5カ所で、開設準備が進行中です。現在、国内に66病院、ブルガリアに1病院の計67の病院と290の施設・事業所を展開しておりますが、今年中に国内で12の病院が新築、建て替え予定です。また、世界では、今年1月28日にはブラジルで、あの世界的に有名な心臓外科医バチスタ先生が院長を務めるハートセンター「Hospital Torao Tokuda」が開院予定です。その他、アフリカ開発銀行の協力を得て、モザンビーク、ジブチ、ザンビア等、今年中にアフリカ5ヶ国で病院建設を、イギリスでも、ケンブリッジ大学の敷地内にプライベート病院、ホテル、教育センターを統合する「フォーラムプロジェクト」を、ロシアでも、世界最大の天然ガス会社ガスプロム社の関連保険会社ソガスをパートナーにモスクワ市内に徳洲会の病院を今年中に着工する計画です。

世界200カ国に病院を作り、「生命だけは平等だ」の哲学で、世界中の困っている人たちにも医療を提供していくという徳田理事長の途方もなく大きな、見果てぬ夢に向かう歩みが、今年は大きく前進しようとしています。

徳洲会は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球していきますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。



優勝 (通算16回目の全国制覇)

平成23年度

第26回全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会



キャプテン 小嶋隆二 最優秀選手賞受賞 大嶋厚司

櫻田記念大会決勝戦は、前回全日本実業団9人制選手権大会決勝で対戦した住友電工と同じ顔合わせとなりました。相手はリベンジとして向かってきたためとても苦しい試合展開でした。1セット目を21-16で取れたことがちょっとした気の緩みを生み、2セット目を接戦ではありましたが20-22で取られてしまいました。その後選手全員が勝たなければという気持ちをひとつにし、3セット目は緊迫した試合になりましたが22-20で勝ち取ることができ、大会2連覇という輝かしい成績を残すことができました。とても嬉しかったです。

今年の抱負ですが、1月に行われる全日本総合選手権大会を優勝し今年度の全国大会を『完全優勝』という目標に向かって練習に励んで行きたいと思います。

私はデイクアに所属してしまして遠征中は利用者様にご迷惑をおかけしていますが、他部署の応援を頂きとても感謝しています。これからも中部徳洲会バレーボール部を応援して下さる皆様のご期待に応えられるよう頑張りたいと思います。今後ともご声援宜しくお願いします。

キャプテン 小嶋隆二

この度12月に愛知県豊田市で行われた櫻田記念杯大会で接戦の末見事優勝し2連覇と今シーズン2冠を成し遂げることが出来ました。チーム創設以来2大会連続での優勝はこれまで先輩方成し遂げていなかった偉業を達成でき大変嬉しく思っています。院長をはじめ病院関係者・監督・コーチ・チームメイトには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

今月末に今年度最後の全国大会があります。昨年のこの大会では2回戦敗退という苦い思い出があります。リベンジを誓うと共に3冠という偉業を達成できるようチーム1丸となり頑張りたいと思います。

今年も応援の程宜しくお願い致します。

最優秀選手賞受賞 大嶋厚司

「幸あれ」と



新年あけまして

おめでとうございます

昨年は、未曾有の東日本大震災と原発事故、集中豪雨による被害、そしてなかなか上向かない不景気風と、何かと暗い話題の多い年でした。でも年が改まれば、今年こそは、という希望だけは、新たにしたいものです。

そんな願いを神仏に託す初詣。まだお済みでない方は、今年はこちらと欲ばって、七福神巡りはいかがでしょう。そこで、開運をもたらす七柱の神々を、写真左からご紹介しましょう。
布袋 唯一実在した中国の僧侶です。福々しい顔と太鼓腹で知られ、大きな袋に詰まった財宝を配って、人々を救済するといわれています。

福祿寿 中国の仙人という説があり、頭が長い独特の容姿です。その名に因み、幸・福・祿（給料）・長寿をもたらすといわれます。寿老人 鹿を伴って桃を持ち、長寿の神として信仰されています。この神も、由来は中国の仙人ではないかといわれています。

弁財（才）天 インドの水神で、唯一の女神です。琵琶を携え、元々は才能・芸術を司るとされて

いましたが、「才」が「財」に変わり、財産の神としてのご利益が加わるようになりました。

毘沙門天 甲冑を身につけ、右手に槍を持つインドの神です。勇ましい出で立ちで、邪気を払い、大願成就を叶えるといわれています。

大黒天 右手に打出の小槌を持ち、袋を背中に負って温和な顔をしています。元来はインドの戦国神でした。五穀豊穡の神として有名です。

恵比寿 このなかでは、唯一日本の神様です。釣りざおと鯛を抱えている姿でわかるとおり、本来は豊漁の神でしたが、のちに商売繁盛の守護神としても祀られるようになりました。

これら七福神への信仰は、室町時代の末期に、京都の庶民の間で広まったのが始まりです。その後、多少のメンバーチェンジなどを経て、現在の構成に固まったのは江戸時代のこと。徳川家康が、腹心の天海僧正の進言に従ってお祀りし、それが全国的に広まって、定着していったものといわれています。

ところで七柱の神々をみると、日本、中国、インドと、仏教界の世界的なメンバーが集まっています。それだけ、「幸あれ」と願う庶民の思いは強烈で、時代を越えて七福神に託されてきたのでしょう。今年こそはそのご利益にあずかり、よい年になるよう、願ってやみません。

前向きに治しましょう

女性の尿もれ



人には相談しにくい尿のトラブル…。でも、そんな悩みを抱えているのは、あなただけではありません。多くの女性が経験している尿もれは、治療によって改善することができます。恥ずかしいからとか、年のせいだとあきらめずに、積極的に治療に取り組んでいきましょう。

尿もれは、女性ならあつて当たり前前の症状です

皆さんは、くしゃみをした拍子にとか、冷たい水にふれた瞬間などに、尿がもれてしまった経験はありませんか？このように、排尿の意思がないにもかかわらず、トイレ以外の場所

尿がでてしまうことを、尿もれ（尿失禁）といいます。

尿もれに悩む女性はたいへん多く、成人の3人に1人、さらに40歳以上では、44%もの女性が経験しているといわれています。ところが、病医院で治療を受けている人は、そのうちの1割程度と、非常に少ないのが現状です。

尿もれそれ自体が、命に関わることはありません。しかし、「いつ、もれるかもしれない」という心配を抱えていると、外出するのがおっくうになったり、仕事にも支障をきたすなどして、生活面でのさまざまな不便が起こってきます。

現在では、女性のQOL（生活の質）を下げる重大なトラブルとして認知されており、婦人泌尿器科など、女性の尿もれを扱う専門外来も増えてきています。恥ずかしがったり、あきらめたりせずに、だれにでも起こりうる

尿もれチェック表

どんな時に尿もれをしますか？

- ① せきやくしゃみをした時に
- ② 大きな声で笑った時に
- ③ 走った時に
- ④ 重い荷物を持ちあげた時に
- ⑤ スポーツをしている時に



①～⑤に当てはまるものがあれば、「腹圧性尿失禁」が疑われます。

- ⑥ トイレにたどりつく途中で
- ⑦ トイレで下着をおろしている最中に
- ⑧ 冷たい水にふれた時に
- ⑨ 帰宅して、玄関のドアノブにふれた時に



⑥～⑨に当てはまるものがあれば、「切迫性尿失禁」が疑われます。

①～⑤と⑥～⑨の両方に当てはまるものがあれば、「混合性尿失禁」が疑われます。

ことだと理解して、早めに対処するようにしてください。

さて、女性に多い尿もれをタイプ別にみると、おなかに力が加わった時に尿がもれる腹圧性尿失禁が約50%、急に強い尿意が起こってもれる切迫性尿失禁が約20%、両方を併せもつ混合性尿失禁が約30%と、腹圧性尿失禁が多数を占めています。これは、尿道が短くて動きやすいという女性の身体構造や、妊娠・出産という女性特有の条件が関与しているため、もともと腹圧性尿失禁が起こりやすいからなのです。

尿もれは、これらのタイプによって、治療法や対処法が異なってきます。まずは左の自己チェック表を使って、どんな時に尿がもれるかを判断し、ご自分のタイプを確認してみましょう。

腹圧性尿失禁は、体操を続けて改善しましょう

女性の骨盤のなかには、膀胱や尿道、子宮、直腸など、さまざまな臓器があります。そしてこれらの臓器は、骨盤の底にある筋肉などの集まり「骨盤底」によって、ハンモックのように下から支えられています。この骨盤底の働きのおかげで、おなかに力を入れても、膀胱の出口や尿道がしっかりと閉じられ、尿がもれないようになっていくのです(図2)。

ところが、さまざまな原因によって、骨盤底がゆるんだり傷ついたりすると、膀胱や尿道の位置がずれたり、グラグラして不安定になります。すると、腹圧がかかった時に、膀胱や尿道が上から圧迫され、その力に耐えきれずに尿がもれてしまうのです。これが、腹圧性尿失禁の起こる仕組みです。

骨盤底がゆるむおもな原因としては、

●妊娠・出産 ●加齢 ●肥満 ●便秘 ●ぜんそくなどの強い「せきこみ」 ●矯正下着

などが挙げられ、患者さんは高齢者とは限りません。また妊娠・出産に伴う尿もれの多くは、通常1年以内に改善しますが、1度損傷を受けた骨盤底は、年齢とともにゆるみやすくなる傾向があるといわれています。

このように腹圧性尿失禁は、女性にとってはむしろ身近な症状で、必要以上に心配することはありません。例えば、くしゃみの時にわずかに尿がもれる程度で、さほど困っていないような軽症の場合には、まず**骨盤底の筋肉を鍛える体操**を行なってみましょう(図3)。

ただし体操の効果は、毎日こつこつと、3か月くらい続けなければ現れてきません。尿もれの程度にもよりますが、この体操だけで、約70%の人に症状の改善がみられたとされており、とくに産後の尿もれには、効果を発揮します。

骨盤底筋体操は、切迫性や混合性の尿失禁においても、治療や予防の基本となるものです。方法を覚えて、現在は尿もれがない女性にも、ぜひ行なってほしい体操です。

一方、頻繁に尿がもれて、「仕事に差し支える」、「趣味が楽しめない」など、生活に支障をきたしている場合には、積極的に治療を受けたほうがよいでしょう。もれる量や回数だけでなく、ご自身の生活への影響を目安として判断し、泌尿器科や婦人科を受診してください。

腹圧性尿失禁に使われる薬は、**β刺激薬**といい、膀胱をリラックスさせ、尿道のしまりをよくして、尿もれの軽減に役立ちます。ただし根本的に治す薬ではないため、もっぱら骨盤底筋体操の効果が現れるまでの間に用いられます。

また、体操では症状の改善がみられず、尿もれの回数やもれる量が多い場合には、患者さんの希望に基づいて、手術を行なう方法もあります。

骨盤底筋体操は、さまざまな姿勢で行なうことができるので、生活のなかで習慣にしよう。

仰向けに寝て、足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げて行なう。

机や台に手を置き、手に全体重をかける。背すじは伸ばして、顔を正面に向けて行なう。

いすに座って、脚は肩幅くらい開く。背すじは伸ばして、顔を正面に向ける。

床にひじとひざをついて、四つんばいになる。あごは手にのせて行なう。

TVT手術



す。現在主流となっているのは、TVT手術という、下腹部を小さく切開して、尿道の下にメッシュ状のテープ

を通す方法です。尿道がテープで支えられ、開くのを抑えられるので、おなかに圧力がかかっても尿がもれなくなります。入院期間は3日程度で、傷あともほとんど残りません。手術を受けた人の大部分が、満足感を得ているといわれます。

切迫性尿失禁対策は、排尿のコントロールです

切迫性尿失禁は、急に抑えきれないほど強い尿意が起こり、がまんしきれずに尿がもれてしまうタイプです。例えば、

●トイレのドアに手をかけた時や、下着を下ろしている間 ●帰宅して玄関の鍵を開けようとした時 ●炊事や洗濯など水仕事をしている時

など、排尿に関連した動作や、冷たさなどの刺激がきっかけとなって起こるのが、特徴です。

通常は、尿がある程度膀胱にたまると尿意が起こり、自分の意思で排尿のタイミングを調節することが出来ます。ところが、膀胱が過敏に働いて勝手に収縮してしまうと、それほどたまっていないのに強い尿意を催して、排尿のコントロールができず、尿をもらしてしまうのです。このような膀胱の異常を過活動膀胱といい、切迫性尿失禁は、その一症状として起こります。

患者さんは中高年の人が多く、たいていは頻

排尿日誌

1月8日 (日)	排尿量 (ml)	尿もれ	水分摂取量 (cc)
午前 6:00	400		
6:30			牛乳 200
8:45	120	○	
10:20	50		お茶 150

計量カップなどを利用し、夜間も含めて、丸1日の排尿を記録する。

図5

尿の量、尿もれがあったかどうかなどを、患者さん自身が記録するものです(図5)。その記録を元に、ご自分の尿もれパターンを把握したり、また水分の摂取量を調

尿を伴います。また、尿もれの量も多いため、つねにトイレのことが心配で、悩みは深刻だといえるでしょう。症状に心あたりがある方は、一人で悩まずに、早めの受診をお勧めします。

治療に際しては、問診などで排尿の状況を調べますが、その時にたいへん役立つのが排尿日誌です。これは左図のように、排尿した時間や尿の量、尿もれがあったかどうかなどを、患者

骨盤底筋体操

ステップ1

- ①身体をリラックスさせて、ゆっくり深呼吸をする。おなかには力を入れずに、肛門、膣(ちつ)、尿道に力を入れ、持ちあげる感じで止める。
- ②そのままの状態を5秒間ほど保つ。
- ③ゆっくり力を抜いて、しばらく楽にする。
- ④①～③を10回繰り返す。

ステップ2

- ①ステップ1と同様に、おなかには力を入れず、肛門、膣、尿道をギュッとしめるようにして止め、すぐに力をゆるめる。
- ②これを5回繰り返す。

※ステップ1、2を1セットとし、1日5セット行なう。

節する目安にもなるので、できれば受診する2、3日前から記録しておくといでしょう。

そのうえで、過敏な状態をコントロールするための膀胱訓練を行います。過活動膀胱の場合は、急な尿意が起こっても、実際には尿でいっぱいになっているわけではありません。そのことをよく理解し、15分、20分と少しずつがまんする時間をのばして、排尿の間隔を空けるようにします。最終的には2時間を目標に、焦らず訓練していきましょう。併せて骨盤底筋体操を行えば、さらに効果が期待できます。

訓練や体操の効果がでるまでや、あまり改善がみられない時は、抗コリン薬が処方されます。これは、膀胱の収縮を妨げる薬で、過活動膀胱を起こしにくくする作用があります。

豚肉と 大根の梅煮

お酒を飲む時や二日酔いには昔から、梅干しを食べるといい、といわれていました。それは、梅干しには胃腸の粘膜を保護する粘液の分泌を高めたり、アルコールの分解を早める有機酸が豊富に含まれるからです。つまり、お酒が胃で吸収されるスピードを和らげたり、吸収されたアルコールが身体に残らないようにする効果があるのです。とはいっても、塩分量が多い食品ですから、1日2個までが理想とされています。この塩分を利用して調味すれば、梅干しの効能も得られる一品になります。

材料 (4人分: つくりやすい分量)

豚肩ロース (かたまり) …300g
大根 (小) ……1/2本 (600g)
しょうが ……1かけ
サラダ油 ……大さじ2
きぬさや ……適量

梅干し ……3個
だし汁 ……4カップ
しょうゆ ……大さじ1 1/2
みりん ……大さじ1
酒 ……大さじ2
みりん ……大さじ1

つくり方

- 1 豚肉は、食べやすい大きさに切り、しょうがは薄切りにする。
- 2 大根は一口大の乱切りにして、米のとぎ汁で硬めにゆでておく。絹さやも下ゆでしておく。
- 3 鍋に油をひいてしょうがを入れ、豚肉を入れて、1~2分炒める。

- 4 3に◇の調味料を入れ、豚肉を20分ほど煮る。
- 5 4に大根を入れ、さらに30分ほど煮る。大根がやわらかくなったら、仕上げにみりんを加えてひと煮する。
- 6 器に盛り、半分に切ったきぬさやをかざる。



今月の 占い 星座

西洋占星術 りんね



★はラッキースポット
◆はラッキーアイテム

おひつじ座 健康管理をしっかりしましょう。計算しすぎたり、1人よがりになると、すべて裏目にでるので、気をつけて。
3/21 ~ 4/19
★ 朝の公園 ◆ 和菓子

おうし座 小さなことに動じない。堂々とした態度が好感をもたれて、よい結果につながりそうです。変化を怖がらずに進みましょう。
4/20 ~ 5/20
★ 商店街 ◆ マフラー

ふたご座 人の和のなかに積極的にとけこむようにすることが、幸福の鍵です。明るくのびのび振るまうと、人脈が広がります。
5/21 ~ 6/21
★ 山 ◆ 入浴剤

かに座 家の掃除を熱心にやると吉。お天気のよい日に空気入れかえもして、リフレッシュしてください。散財には気をつけて。
6/22 ~ 7/22
★ 玄関 ◆ ポストカード

しし座 周囲からの愛情を実感できる時です。感謝の心を忘れず、今、自分にできることを、お返しする気持ちでいきましょう。
7/23 ~ 8/22
★ 郵便局 ◆ ティーポット

おとめ座 調子がでない時は無理をせず、少し休みましょう。できることにきちんと対応していけば、大丈夫！今は、無理は禁物です。
8/23 ~ 9/22
★ 静かな部屋 ◆ 毛筆

てんびん座 少しずつ落ちついた運気がやってきます。発表したいことがある人は、今がチャンス！自分をアピールするのによい時です。
9/23 ~ 10/22
★ イベント会場 ◆ スニーカー

さそり座 新しい友人や仲間ができるかも！人との交流が幸運を呼びこむ時なので、気になる人には声をかけてみてください。
10/23 ~ 11/21
★ カフェ ◆ 光るアクセサリ

いて座 今までの経験をいかして、大活躍ができそうな時です。忙しい時こそ、思いがけないミスに注意して進めましょう。
11/22 ~ 12/21
★ 温泉 ◆ 動物の置物

やぎ座 あまり大きな変化を求めると、疲れてしまいます。自分のペースを大切に、うまくバランスをとれば、明るい展開が！
12/22 ~ 1/19
★ 図書館 ◆ ニット素材

みずがめ座 前向きな未来をイメージすることが、幸運の鍵です。ちょっと苦手と思っていたことに、チャレンジするのもよい時です。
1/20 ~ 2/18
★ コンビニ ◆ スエード

うお座 尊敬する人の言葉に耳をかたむけてみましょう。自分の考えに固執せず、いろいろな意見を取りいれると、素敵な発見が！
2/19 ~ 3/20
★ 庭先 ◆ 赤い小物

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②

●効果UPのために！

腰痛を改善するには、腰の周辺やおしりの筋肉を伸ばして、血行をよくすることが肝心です。力を抜いた姿勢から、腰を曲げたりねじったりして、緊張をゆっくりと解消していきましょう。



① 足を肩幅くらい開き、ひざの力を抜いて軽くゆるめる。首、肩、背中、腕も、同様に力を抜き、身体全体をリラックスさせる。



① 仰向けに寝た体勢で、両ひざをピッタリと合わせて立てる。両手は軽く横に広げ、手のひらを床につけて、おなかをへこませる。



① ゴロンと寝た姿勢から、今度はゆっくりと両ひざを曲げ、両手でしっかりと抱える。



② 次に、ゆっくり息を吐きながら、反動をつけずに、腰を深く曲げていく。背中から腰が伸びているのを意識しながら、15秒間静止する。ゆっくり元の姿勢に戻り、これを2回繰り返す。



② 立てたひざを右側にゆっくり倒して、そのまま30秒間保つ。顔はひざと逆の向きにねじり、両肩は床につけて、浮かさないようにする。同じ要領で、左側にも倒す。左右各30秒を2セット行なう。



② その次に、ゆっくりと呼吸をしながら、ひざを胸のほうに引き寄せ、あごを少し引く。腰や肩の力は抜いて、そのまま30秒間静止する。①の姿勢に戻り、これを2回繰り返す。

筋肉の柔軟性や弾力性を高めるストレッチには、大きなけがを予防する効果があります。腰周辺の筋肉をケアすることで、突然襲う「ぎっくり腰」の予防にもつながります。

少しずつ時間をのばして、座る姿勢が安定してくると、それだけで下半身の関節の固まりや、筋肉・骨の萎縮、また床ずれの予防や改善に効果があります。ただし、リハビリの次のステップである立ち上がりの動作には、寝ている間に低下した身体の機能を、さらに回復させる練習が必要です。

立ち上がりや移動ができるようになれば、次は歩くことにつながっていきます。お年寄りの生活範囲は大きく広がっていきます。それと同時に、心肺機能も高まっていくので、疲れにくくなるという効果も、期待できるでしょう。

立ち上がりの動作には、もちろん下半身のリハビリが重要ですが、腕や肩、身体を左右に回すなど、さまざまな動きに備えた運動も必要になります。座る姿勢がとれば、手足の運動範囲は広がりますので、毎日時間を決めて、下図のような簡単な運動を、積極的にこなすようにしましょう。初めからうまくできる必要はありません。お年寄りの状態に合わせて、地道に続けることが大切です。また、音楽を流してそれに合わせて身体を動かすなど、楽しみながらできる雰囲気づくりも、試してみてください。

座った姿勢でリハビリ運動

座ってできるリハビリ運動

●足の運動



1 いすに腰かけて、足の裏を床につけたまま、片方の足を前後に動かす。反対の足も同様に行なう。



2 片足を床につけ、もう一方の足をできるだけ水平になるように、上げていく。反対側も行なう。

●タオルを使ったひじの運動



1 机の上にタオルをたたみ、その上に手を重ねる。タオルを滑らせるようにして、前方に動かす。



2 腕を伸ばしきったら、元に戻し、次は左右に動かす。この場合は、ひじが曲がってもかまわない。

●肩の運動



軽くわきをしめて、ひじから先をゆっくりと、左右に開いたり閉じたりする。

●腕の運動



両肩を片方ずつ、上げたり下げたりする。マヒがある時は、健康な側の手で、マヒ側の手を握る。



小児糖尿病

【どんな病気】

小児糖尿病とは、14歳までに発症した糖尿病のことをいいます。すい臓の中のランゲルハンス島にあるβ細胞のインスリンをつくる能力が極度に低下、あるいは、なくなってしまうのが1型小児糖尿病です。ピークは、3～4歳と、9～10歳です。

また、大人に多くみられる、インスリンの分泌の仕方が悪くなったり、インスリンの効き方が悪くなる2型糖尿病の場合は、10歳ごろから徐々に発症がみられるようになってきます。

昔は小児糖尿病のほとんどが1型糖尿病でしたが、現在では2型糖尿病が増加傾向にあり、割合は半々位になっています。

【症状】

1型小児糖尿病の症状としては、かぜに似た症状から始まって、のどの渇き、多飲、多尿、たくさん食べるのに体重が減少し、全身倦怠感を感じるなど、急に糖尿病の症状がみられるようになります。小児糖尿病の症状が悪化すると、糖尿病性昏睡、血液が酸性になるケトアシドーシスなどの状態を引き起こす可能性もあり、手当てが遅れると死に至ることもあります。

またインスリンが不足することで、身長伸びが止まるなど、年齢に応じた順調な発育も妨げられます。

2型はケトアシドーシスになりにくい特徴があり、多くは治療にインスリンを必要としません。しかし、初期は無症状のことが多いため、放置されやすく、網膜症、腎症といった慢性合併症が起きてから発見されることも少なくないようです。

【治療】

治療法は、大人の糖尿病治療とは異なり、血糖値を下げて代謝異常を防ぐだけではありません。血糖コントロールのほかにも、子どもの成長を促すためのエネルギー配分も考える必要があるからです。そのため、小児の成長過程に応じて、インスリンの必要量も異なってきます。

もし大人の糖尿病と同じようにカロリー制限を行なうと、成長期の子どもの発育に支障をきたす恐れがあります。小児糖尿病でも、健康な子どもと同じような栄養摂取と、エネルギー摂取を考える必要があります。

ここがポイント

糖尿病の症状に気づいたら、すぐ医療機関を受診しましょう。また毎年、検尿を受けましょう。

？お薬のなぜ？何？？



お薬は、お酒（アルコール全般）といっしょに飲んでではダメっていうけれど、本当なの？

年末から年始にかけては、お酒を飲む機会も多かったことでしょう。しかし結論からいえば、お薬とお酒はいっしょに飲んではいけません。お薬の作用を強めたり、逆に弱めてしまったり、場合によっては、生命に関わるような事態が起こることもあるからです。

お薬は肝臓で分解されますが、多量のお酒を飲んでしまうと、

肝臓はまず、アルコールの分解を優先させます。そのため、お薬の分解が遅れて、通常より高い濃度のまま血液中に流れていき、お薬の効果に大きな影響を及ぼしてしまうのです。

また一方お酒には、中枢神経を抑制して、リラックスさせる作用があります。それに加えて、同じ効果をもつお薬を飲めば、お互いの作用が相まって、効き

目が強くなりすぎてしまいます。とくに注意が必要なのは、睡眠薬、抗うつ薬、抗精神薬など、心の病気の治療薬です。精神や運動機能が低下して、昏睡状態をまねく危険性もあります。

さらに、抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、強心薬、鎮咳薬なども、効果が増強されてしまいます。また生活習慣病のお薬では、糖尿病治療薬や血圧降下薬などと、多量のお酒がいっしょに入ると、血糖コントロールが乱れたり、血圧が下がりすぎたりして、たいへん危険です。

たくさん笑ってみんな健康

笑いの効用

「笑う角には福来る」といいますが、健康にも笑うことがよいということが分かってきました。近年では、「笑い」を医療や福祉の現場で役立てる取り組みも行なわれるようになってきました。自分も周りの人も楽しい気持ちになって、そのうえ健康にもいいなんて、素敵ですね。今回はそんな「笑い」について、みていきましょう。

笑いのメカニズム



聴覚、触覚といった五感を通じて脳に入ると、その場の状況と合わせて判断され、大笑いをしたり、笑顔がつけられるとされています。

しかし日常生活では、ストレスを感じ、なかなか笑顔になれないことも多いかもしれません。一般的にストレスを受けると、アドレナリンが上昇し、インスリンの働きを弱めるとともに、血液中の糖や中性脂肪の高血圧や動脈硬化の原因となってしまうのです。しかし笑うことで、血圧値や血糖値が下がるという実験結果がでています。

笑うってこんなにいい！



笑うと

こんなにいいことが！

1. 笑いは腹式呼吸を促進し、肺筋の運動量が多くなり、内臓のマッサージ効果が生まれ、血行をよくして病気を予防します。
2. 笑いによる振動は前頭葉を刺激し、脳の血液循環がよくなり、脳神経細胞の老化を防ぎます。
3. 笑いは、大腸辺縁系を刺激し、8エントロフィン（内因性モルヒネ様物質で、脳内ホルモンとガバリンホルモンのもとよはれている）の分泌が促進され、鎮痛効果をもたらしてくれます。
4. 笑いを体験することでA-10神経を刺激し、脳液でA-10が増え、痛覚が低下し、痛覚が弱くなります。
5. 笑いでストレスを軽減し、ときめき、感動することによってナチュラルキラー細胞（NK細胞）は活性化され、免疫力を高め、細菌・ウイルス・がん細胞を排除します。
6. 笑いは人の心をなごませ、引きつける不思議な力があります。

や糖尿病、がん患者の方を対象に、落語や漫才を聞いてもらい、痛みや血糖値、免疫系への影響をみた実験では、リウマチを悪化させるカギとなる物質が減ったり、血糖値の低下が報告されています。

またナチュラルキラー細胞（NK細胞）と呼ばれる、身体の中に侵入してきたウイルスや、がんを

「笑い」とはどのようにして起こるのでしょうか。体内にあるおよそ3万2千個の遺伝子は、生命の維持に必要なホルモンや、酵素を作り出す司令塔の役割をしています。ホルモンや酵素が作られる時、メッセージRNAという物質が遺伝子の情報をコピーして、それをタンパク質の工場であるリボソームに運び、遺伝子の指示通りのホルモンや酵素が作られます。笑うという刺激が脳の中に発生すると、特定の遺伝子のスイッチが入り、それらの働きが活発になるのです。

笑いを引き起こす刺激が、視覚や

もさまざまな病気に対して、笑いの効果を活用しようという取り組みが行なわれています。リウマチ

に侵入してきたウイルスや、がんを

笑いの種類としても、どんな笑いでも効果はあるようです。何もないうちに笑うのは難しいでしょうが、お笑い番組やコメディ映画を見たり、落語を聴くなどするとよいでしょう。ただ、個人の笑いのツボは違うので、それぞれ自分にあったものを探してみるとよいでしょう。

やっつけてくれるリンパ球の働きが、鑑賞前が24%だったのに対し、鑑賞後では38%に上がっていたそうです。

実は、毎日約50000個のガン細胞が、体内で発生しています。それを病気にならないようにやっつけてくれるのがこのナチュラルキラー細胞の働きなのです。

かせなども、この細胞が多いとかか
りにくくなります。そのほかにも、
笑うことによって、血液の流れがよ
くなったり、リラックスする時にで
る脳波が増えて、ストレスも和らげ
てくれるとされています。

さらには、笑うという刺激が脳の中に発生すると、新しいタンパク質を作るために必要な遺伝子の働

きが活発になり、新陳代謝を促進します。また、へ

モグロビン（血色素）

も活発になり、酸素が身体中にいきわたるようになるのです。

そのうえ、笑うと睡

液中の免疫グロブリンAが増えるという報告もあります。このグロブリン

は、分泌型グロブリンというもので、腸管からも大量に分泌されています。唾液中と同様に、笑いによって腸の中にも大量に分泌されるようになるため、腸管の免疫

が強まります。腸管の免疫が強まるということは、老化や生活習慣病の防止にも効果があるのです。

また、強力な鎮痛作用を促進する、

エンドルフィンという神経伝達物質も増加します。このエンドルフィンは、痛みだけでなく不安感なども和らげてくれるので、よりよいリラックス状態をもたらしてくれます。リラックスすること、自律神経の働きが安定し、血流量が増加すること、で、ボケ防止につながるとも考えられています。

また、笑う時におなかが痛くなるという経験がある方もいらっしゃると思います。それは笑う時に、腹筋や胸、顔などの筋肉が使われているからです。顔面の表情筋も鍛えられますし、ホルモンのバランスにもよいので、美容効果も期待できます。

またつくり笑いだとしても、不自然でなければ、
周りの人の気分をよくすることもできるでしょう

し、はじめはつくり笑いだったとしても、自然と笑顔が引きだされるようになっていくでしょう。

まずは、朝起きた時や鏡を見た時に、にっこり
してみましょう。何となく気分が晴れない時こそ、
にっこりすることで気分転換をしてみましょう。

- 1、まずは大きく深呼吸。
- 2、楽しいことやうれしいことを思い浮かべます。
- 3、ゆっくり息を吐きながら、口角を上げるようにします。



2012年新年のご挨拶



徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田智治

新年あけましておめでとうございます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当クリニックも今年で開院16年を迎えることが出来ました。これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。今年も、外来診療（内科・小児科）、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーションと、地域に貢献出来るよう、職員一同努めて参る所存です。

今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

徳洲会ハンビークリニック

〒904-0117

沖縄県中頭郡北谷町北前1-21-1

電話 098-926-3000 FAX 098-926-3131



与勝あやはしクリニック

院長 郷克己

新年あけましておめでとうございます。

与勝あやはしクリニックは、今年で開院し14年になります。

これもひとえに皆様のご支援のおかげだと感謝致しております。

当院は消化器外科を専門としていますので、胃、大腸カメラを積極的に取り組んでおり、小さな腫瘍の摘出術や陥入爪の手術も行っていますのでお気軽にご相談ください。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻を宜しくお願い致します。

与勝あやはしクリニック

〒904-2304

沖縄県うるま市与那城屋慶名467-111

電話 098-983-0055 FAX 098-983-0007

2012年新年のご挨拶



よみたんクリニック

院長 山本由和

新年あけましておめでとうございます。

平成11年1月の開院から、早いもので、丸13年になります。
当院がこの歴史を刻んでこられましたのもひとえに地域の皆様のご支援の賜と思い厚く感謝致します。

これからもよろしくお願い致します。

よみたんクリニック

〒904-0324

沖縄県中頭郡読谷村字長浜1774

電話 098-958-5775 FAX 098-958-5593



徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木五三男

新年あけましておめでとうございます。

新都心クリニックは平成20年8月に開院して、今年で5年目に入ります。昨年は院内処方から院外処方へ変更しましたが経営の健全化には今一步の状況です。

今年も一般外来と人工透析と人間ドック・健診を中心として地域医療にさらに尽力してゆきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

徳洲会新都心クリニック

〒900-0004

沖縄県那覇市銘苅2-2-1

電話 098-860-0755 FAX 098-860-0551

メンコ

やはり男性は、幼いころから勝負事が好きなようですね。昔、男の子たちを夢中にさせたメンコも、まさに「取るか取られるか」のエキサイティングな遊びでした。

ルーツは江戸時代までさかのぼりますが、おなじみの紙製のメンコが登場するのは、明治30年代に入ってからです。名称も地方色豊かで、関東のメンコに対して、関西ではベッタン、中国から九州にかけてはパッチンと呼ばれていました。

また、遊び方もさまざまでしたが、最もオーソドックスだったのが「起こし」という方法です。相手のメンコに自分のメンコをたたきつけて、裏返したら自分のものになるという、これぞ男



1868 1912 1926 1989
江戸 明治 大正 昭和 平成

の真剣勝負。勝つための戦術として、表面に口を塗ったり、少し丸みをもたせたり、男の子たちを「熱く」したものです。

そしてもう一つ、大きな魅力だったのが、表面のデザインでした。武者や軍人に始まって、銀幕のスターや力士、プロ野球選手、アニメのキャラクターなど、その時代を反映したスターたちが華々しく飾り、憧れと勝負魂に火をつけていたのです。



暖かい部屋のなかで、子どもたちが楽しそうにカルタをしています。ところが下の2つの絵は、おやおやどこかが違っています。今回は7つのエラー、全部見つけることができますか？

