

がじまる

2012



2

●今の特集
高血圧症

●ヘルス・アップ・ノート
症状を伝えるコツ



何にも彼も
水仙の水も
新しき
正岡子規

医療法人中部徳洲会 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)931-1215	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
グループホーム美ら徳	☎(098)931-1223		

『おきなわ徳洲苑新築移転・ グループホーム美ら徳新規開設』



去る1月4日、介護老人保健施設おきなわ徳洲苑の新築移転と認知症対応型共同生活介護グループホーム美ら徳の新規開設を記念した祝賀会が行われました。同祝賀会では特定医療法人沖縄徳洲会の安富祖久明専務理事が主催者として挨拶し、来賓として徳田哲・徳洲会副理事長と東門美津子・現沖縄市長が祝辞を述べられ、新川秀清元市長が乾杯の発声を行いました。

おきなわ徳洲苑（80床）は、地域の皆様のご協力で徳洲会グループ初の老人保健施設として平成6年にオープンし、おかげさまで今年で19年目を迎えることができました。またグループホーム美ら徳（定員9人）を新規開設でき、これからも地域の方により良い福祉サービスが提供できるよう頑張っております。



徳田哲 副理事長



開所セレモニー



安富祖久明 専務理事

新築移転とグループホームの新規開設、通所リハビリの定員増で様々な福祉サービスができるようになりました。また、中部徳洲会病院とも近接しておりますので安心・安全な医療連携もできます。これからも入所者並びにそのご家族や地域の方々に喜んで頂けるような福祉サービスを目指し、職員一同日々のサービス向上に努めてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。当施設に対してお問い合わせの際は、お気軽にご連絡して頂ければと思います。



高原景久 事務長

新垣聡 苑長



介護老人保健施設おきなわ徳洲苑は、平成6年のオープンし今回新築移転にあたり認知症対応型共同生活介護美ら徳を開所しました。また通所リハビリ（デイケア）の定員20人から80人へと増やしました。これも一重に地域の方に支えて頂いたためと思っております。

これからも入所者の方や、そのご家族、地域の方々により良い快適なサービスを提供して行きたいと思っております。これからも宜しくお願い致します。

楽しく穏やかに、安心な生活を・・・

お問い合わせ等がありましたら、
お気軽にご連絡下さい。

～入居者募集 定員9人～

新規開設

TEL 098-931-1223

FAX 098-931-1224

医療法人沖縄徳洲会 認知症対応型共同生活介護

『グループホーム美ら徳』

〒904-0021 沖縄市照屋6丁目4番19号

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、優しさと笑顔を添えて心を込めた対応

通所リハビリの一日

8:30~ ご自宅へお迎え



楽しい1日の始まり
運転手と介護職員でお迎え
行きます。

9:30~ 到着 健康チェック



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。

10:00~ ①入浴



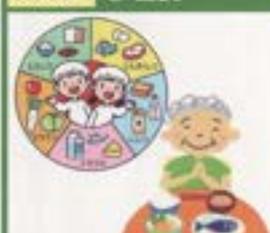
広い浴室でリフレッシュ
職員が見守り又は介助にて
安全な入浴をご提供。

10:00~ ②作業療法
個別リハビリ



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。

12:00~ ①昼食



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。

12:00~ ②口腔ケア



口腔機能の維持、改善を行いま
す。

13:00~ 個別リハビリ



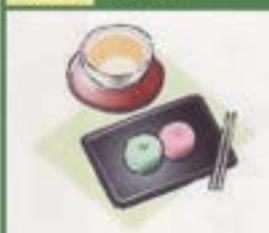
専門の職員が利用者の心身
機能の状況等を評価し、個別
にリハビリを行います。

14:15~ 集団体操
レクリエーション



皆と一緒に楽しく体操やレク
リエーションを行います。

15:00~ おやつ



管理栄養士が個々に合った
栄養管理を行い、おいしいお
菓子も手作りにご提供。

16:00~ ご自宅へお送り



「明日も行きたいなあ」
運転手と介護職員で自宅へ
お送りします。

一日体験・見学も随時受付いたします 一お気軽にお問い合わせ下さい

医療法人沖縄徳洲会
介護老人保健施設

おきなわ徳洲苑

098-939-8405(代表)

平成24年1月8日以降は、お問合せ先が変わります

☎(098) 931-1215(代表)



2月14日はバレンタインデー。そもそもそれは、愛する妻を故郷に残して戦地に赴くと士気が下がるといふ理由で、時の皇帝クラウディウス2世が兵士の婚姻を禁じていたという、3世紀のローマの話。異説やさらなるエピソードもあるようですが、そこで、法を破って兵士を結婚させた司祭ウァレンティヌス（バレンタイン）が捕らえられて処刑されたのが、2月14日。そのウァレンティヌスを讃えて、この日を恋人たちの日としたのが始まりとされています。

ヨーロッパでは、男女ともに「From Your Valentine」や「Be My Valentine」と書いたカードを添えて、恋人や親しい人に花やケーキ等を贈ります。バレンタインにチョコレートを贈る習慣は19世紀後半、イギリスの製菓会社が発売した贈答用のチョコレート・ボックスなどに始まるそうです。日本では1936年の、やはり製菓会社による宣伝文が一番古い記録とされているとのこと。女性からチョコレートとともに愛を告白する日として定着したのは1970年代の後半ころになります。

それが次第に、恋愛感情ぬきで「おつきあい」を尊重した（義理チョコ）や、男性から女性に贈る（逆チョコ）、女性同士での（友チョコ）といった展開を見せるようになってきました。

そして1ヶ月後の3月14日、バレンタインの返礼として男性から女性に贈り物をする「ホワイトデー」も普及するようになり、韓国では、バレンタインにもホワイトデーにも贈り物をもらえなかった者同士が黒い服を着て集まって、炸醬麵（黒味噌炒め麵）を食べたりブラックコーヒーを飲んだりする「ブラックデー」がさらに1ヶ月後の4月14日に行なわれて、翌年の1月14日まで毎月14日の記念日が様々に設定されているそうです。

よく劇場に通うある友人は「いつ遭難してもいいように」と冗談交じりに、常にチョコレートを靴に忍ばせています。観劇中にお腹が鳴ったり、睡魔に襲われて困ってしまった経験はありませんか。チョコレートだと食べてもおせんべいのように音がしませんし、含まれているカフェインには覚醒作用もあります。

抗酸化成分のポリフェノールが健康によく、生活習慣病の予防にも役立つことは、広く知られるようになりました。カカオに含まれるギンナには精神安定やリラックスの効果もあります。摂りすぎには注意が必要ですが、チョコレートを食べてはっとするのも事実です。



記 時 歳

バレンタイン
チョコレート

高血圧症

「沈黙の殺人者」高血圧はこうよばれています。

静かにゆっくりと忍び寄り、ある日突然、心臓病や脳卒中などにより死に至らしめる。それが高血圧です。高血圧の多くは原因がはっきりとはわからないことが多いですが、高血圧の要因は生活習慣にあることがほとんどです。高血圧にうまく対処していくために、生活習慣を見直していきましょう。



●血圧って？

そもそも血圧とは心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のことです。心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を送り出すので、心臓の収縮により血圧が最も高くなった時が収

縮期血圧（一般的に呼ばれる上の血圧）、心臓の拡張により最も低くなった時が拡張期血圧（下の血圧）と呼ばれます。

血管の壁はしなやかで弾力性がありますが、高い圧力が長い間血管にかかること、これに対抗するために血管の壁が厚くなってきます。そして、しなやかさや弾力性が失われ、血管は硬くなり、なかには血管の一部分が狭くなってきてしまうのが動脈硬化です。するとさらに血圧は上昇するという悪循環に陥り、血液を送り出している心臓にも負担がかかってしまうのです。

●高血圧って？

血圧は30歳を過ぎるころから高くなり始め、通常、下の血圧から先に上がってきます。60歳を過ぎると上の血圧も上がってきて、下は逆に下がってきます。高血圧の初期は下の血圧が高くなるのですが、年を取ると動脈硬化が進むために末梢血管の弾力性が失われ、下の血圧が下がってきます。つまり、上と下のどちらか一方が高い状態でも高血圧なのです。

一般的に、上と下の血圧の差が小さいと初期の高血圧、差が大きい場合は下が低くなって動脈硬化が進んでしまった状態であること

が多いようです。血圧は、下の血圧が上がってきた初期の段階からしっかりとケアをしていきましょう。わが国では、日本高血圧学会が日本人向けの高血圧治療ガイドラインとして、収縮期血圧140mmHgまたは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧の基準としています。

●高血圧だと何が悪いの？

高血圧になると、つねに血管に刺激がかかっ

成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

図1

て、動脈を痛みやすくしてしまいます。それと同時に、血液を高い圧力で送りだしているのは心臓のため、心臓も多くのエネルギーを必要として、疲れやすくなってしまいます。高血圧の

● 高血圧を予防する生活習慣

●塩分を控えた食事が基本

食生活で最も重要なのは、塩分を控えることです。血圧が高い人は、1日の塩分摂取量を6g未満にすることが目標です。外食の際も、メニューなどに表示されている栄養成分表示を見て選びます。またカリウムは、ナトリウム（塩分）の排出を促すため、野菜や果物などカリウムが豊富な食材を使った食事を選びましょう。



●少しきつめの有酸素運動を行う

運動はウォーキングのような有酸素運動を1日30分行うのが目安です。1分間の心拍数が90~110になる程度の少しきつめの運動が勧められます。10分ほど早足で歩いたあと、5分ほどゆっくり歩くとムリなく継続できます。運動をしている最中は血液循環が良くなって血流量も増し、一時的に血圧は上がりますが、有酸素運動を継続して行くと、長期には高血圧の人は収縮期も拡張期も血圧が下がってきます。また運動は肥満や不眠の改善につながります。



※こんな運動は注意

重量挙げや懸垂など、筋肉が収縮したまま動かないような運動は、息を詰めてする無酸素運動なので高血圧の人には危険です。また、人と勝敗を争うスポーツも血圧が驚くほど上がることがあるので気をつけましょう。

●質の良い睡眠を取る

睡眠中に目が覚めることがなく、深い眠りを得られるのが質の良い睡眠の条件です。睡眠時無呼吸症候群という病気があると、睡眠の質を損ねるので対処が必要です。深い眠りを得るためにも、日中は活動的に過ごすことが大切です。



●ストレスや急激な温度差にも要注意

怒り、悲しみ、緊張が続く、つらい体験などによるストレスを情動的ストレスといいます。高血圧との関係はいまだに分かっていない面もありますが、少なくとも一時的には血圧を上げる要因となるのは間違いないようです。高血圧の予防にもストレスはなるべく早く解消し、心身ともにリラックスすることがよいようです。入浴、アロマテラピー、マッサージなど、自分なりのリラックス方法を見つけるとよいでしょう。



また寒くても血圧は上がります。季節による血圧変動は冬が一番高く、心血管病による死亡率も冬が一番高くなっています。廊下やトイレ、浴室も十分暖かに、部屋ごとの温度差が少なくなるようにしましょう。お風呂は熱い湯を避けて長湯せず、38~42℃位の湯に5~10分入るくらいが良いようです。高血圧の人は、冷水浴やサウナは控えましょう。

●高血圧のタイプ

高血圧にはいくつかのタイプがあり、血圧の変動のリズムや、原因が異なります。高血圧を見逃さず、適切に対処するためには、健康な場

合の血圧の変動のリズムを知り、自分のタイプを知ることが大切です。食事や睡眠、またはストレスなどでも変動します。

血圧を調整しているのは自律神経で、交感神経と副交感神経から成ります。交感神経は主に活動時に優位になります。活動性の高いときには、臓器が多く血液を必要とするので、交感神経が働いて心拍数を増やすため、血圧が上がります。逆に、身体を休めるときは副交感神経

が働いて心拍数が減り、血圧が下がります。こうした自律神経のバランスが崩れ、血圧が基準値を超えている状態が続くのが高血圧です。

高血圧には2種類あり、原因がはっきり特定できない本態性高血圧と、別の病気が原因で起こる二次性高血圧の2種類があり、9割は原因が前者タイプといわれています。後者の場合、原因疾患の治療が必要です。

しかし、加齢に伴って増加するのは本態性高

血圧で、一般に高血圧という場合はこちらを指します。原因がはっきりしないからといって手が打てない訳ではありません。元となる原因疾患がないだけで、血圧を高めている要因はあるはずで、血圧を上げる要因を取り除き、コントロールしていくことが大切です。

高血圧と一口に言っても常に血圧が高いタイプや就寝中に高くなるタイプなどがあり、医療機関で測る診察室血圧と、家庭で測る家庭血圧によって、次の3タイプに分けられます。

● 持続性高血圧

診察室血圧と家庭血圧のどちらも、基準値を上回り、いつも血圧の高い状態にあるタイプ。

● 白衣高血圧

医療機関では緊張などで血圧が高く出るタイプ。

● 仮面高血圧

医療機関では正常だが、家庭で高くなるタイプ。

● 家庭血圧の測定

病院や診療所での測定以外にも大切なのが家庭で測定する家庭血圧です。自宅で測ると日常での正しい血圧が測れると考えられるようになり、重要視されるようになってきました。正常血圧の場合でも、自分の血圧のリズムを知ることが、家庭血圧の測定は大切になります。ただし、正確に測るには心臓とほぼ同じ高さで計測

する必要がありますので、上腕（二の腕）の血圧で行う上腕血圧計で測りましょう。

● 家庭血圧の測り方

朝と晩に2〜3回ずついくつかの条件を守って測ります。

【朝に測るとき】

起床後1時間以内にトイレを済ませ、食事前、降圧薬をのむ前に測る。

脳卒中や心筋梗塞などは起床後1時間以内に起こりやすいとされているので、この間の血圧を測定することが大切です。膀胱に尿がたまっていると、交感神経が活発になり、血圧が高め

家庭血圧の正しい測り方

- 袖はまくり上げて、裸の二の腕にカフを巻く。
- カフは肘関節にかからないように巻く。
- 腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。必要があれば枕などで支持し、腕は前に伸ばして、二の腕の緊張を解く。
- 極端に腕が太い人は大型カフを、極端に細い人は小型カフを用いるとよいでしょう。



測る腕は利き腕が原則です。
しかし左右の差が大きいときは
高いほうで測りましょう。

図3

に出やすくなります。食事をするると血圧が上がります。降圧薬をのむと血圧が下がるため、その前に測ります。

【夜に測るとき】

夜は、飲酒後や入浴後であっても、必ず寝る前に測り、血圧の測定を習慣づけるようにします。

このような条件を守って測定値を記録すると血圧のリズムがわかります。また、受診時に測った結果を記録したものを医師にみせることで、合併症のリスクを把握しやすくなります。時刻と心拍数も一緒に記録するとよいでしょう。受診する際は、受診日の前の1週間のうち、3日以上測定したものを持参しましょう。また、基準値を上回る日が1週間のなかで5日以上みられる場合は、早めに医療機関を受診するようにして下さい。

● 生活リズムを見直そう

高血圧を放置しておくと、脳卒中などの重篤な病気を起こしやすくなります。そのために食生活、運動、睡眠の改善を試みましょう。その3つを見直すことで相乗効果が得られます。高血圧を放置せずに出来ることから取り組むことで、高血圧が原因となる病気を防ぎましょう。

かぜをひきやすくして、冬は苦手... と思ったら

ねぎのグラタン

1人あたり 160kcal

材料 (2人分)

- 長ねぎ (中) 2本
- バター 大さじ1
- ホワイトソース (缶) 1/2缶
- パセリ (みじん切り) 適宜
- 粉チーズ 適量大さじ1

つくり方

- 1 長ねぎは葉の部分も捨てずに4等分に切る。バターで軽く焼き色がつくまで焼く。
- 2 耐熱容器2つにそれぞれ、長ねぎを半量ずつ敷き詰め、ホワイトソースを半量ずつかける。
- 3 粉チーズ、パセリを半量ずつかけて、200~220℃のオーブンで10~15分焼く。



ねぎは、昔からかぜの治療に効果があるといわれてきました。これは、ねぎに含まれる成分に、身体を温める発汗効果や、解熱、鎮痛などの効果があるためです。そのうえ、ねぎはビタミンB1の吸収を高めて疲労回復を促し、抗菌作用もあるので、かぜのひき始めやかぜ予防には、すすんで食べたい冬野菜といえます。冷え性や肩こりの改善にも有効です。ねぎは、白い部分と青い部分では少し栄養価が違っており、青い部分にはビタミンやミネラルも豊富です。どちらもむだにせずいただきましょう。

★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
思い込みを捨てて、苦手だと思っていたことにも新鮮な気持ちで取り組んでください。応援してくれる人も現れます。
★ 駅前 ◆ 人形

おうし座 4/20 ~ 5/20
今まで上手くいかなかったことの原因が見つかる時。小さな勇気が幸運を呼びます。人との会話を大切に！
★ 海 ◆ 水玉模様

ふたご座 5/21 ~ 6/21
もう必要ないものを手放す時です。のんびりとまわりを見ながら、リラックスする時間を作ってください。
★ 学校の近く ◆ 野菜

かに座 6/22 ~ 7/22
いつもよりも細かい事が気になってしまいそう……あまり神経質になると疲れてしまうので、おおらかに。
★ 植物園 ◆ マフラー

しし座 7/23 ~ 8/22
素晴らしいアイデアがひらめく時です。物事を動かす絶好のチャンス！自信を持って前進してください。
★ 図書館 ◆ 淡いピンクの服

おとめ座 8/23 ~ 9/22
上手にストレスを発散しましょう！人との約束が面倒になってしまってもドタキャンしないように心と時間に余裕を持って。
★ ホームセンター ◆ 緑の石

てんびん座 9/23 ~ 10/22
体の調子が良い時なので、軽いスポーツやストレッチなどで汗を流してみましよう。動くことが幸運の鍵です。
★ カフェ ◆ デニム素材

さそり座 10/23 ~ 11/21
身近な人達とゆっくり話す時間を持つと良い気分転換ができそうです。乗り換えなど交通のミスに注意！
★ CDショップ ◆ 緑茶

いて座 11/22 ~ 12/21
思い切って整理整頓をして、いらない物を一掃させましょう。心もスッキリして、やる気もアップします。
★ アロマショップ ◆ 掃除

やぎ座 12/22 ~ 1/19
気がつかないうちに疲れがたまってきているみたいです。周囲への心配りも大切に、心が狭くならないように気をつけて。
★ 花屋 ◆ スカーフ

みずがめ座 1/20 ~ 2/18
やらなくてはいけないことが山のようにあり、自分の時間が取れなくなりそう……。あまり頑張りすぎないように！
★ 親戚の家 ◆ 小さめのバッグ

うお座 2/19 ~ 3/20
自信が高まっている時で、目標に向かって迷いなく進める時。でも完璧主義はほどほどに……。
★ スポーツセンター ◆ カラーボールペン

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。

足の痛みをとりのぞく①

●効果UPのために！

足の痛みをとりのぞくために、まず太ももの前面、すね、そしてアキレス腱と足首を、ゆっくりと伸ばしてみましょう。「いま、どこを伸ばしているか」を意識しながらおこなうことで、効果が上がります。

①



両足を前に出して座ってから、背筋を伸ばし、左ひざをすねから足の甲までを床につけるように曲げる。両手をついて上体を後ろに倒し、太ももの前面を伸ばす。

①



右ひざを立てて座り、左足は曲げ、すねから足の甲までを床につける。

①



左ひざを立て、両手を前についで座る。右足は曲げてすねから足の甲までを床につける。



②



ひざが床から離れないように注意しながら、そのままゆっくりと上体を床につける。次に足を左右いれかえて、同様に行なう。



②



左ひざを曲げたまま、ゆっくりと上体に向かって引き上げることで、すねを伸ばす。次に足を変えて、交互に3回から5回くりかえす。



②



息を吐きながらゆっくりと上体を前に倒し、両手で立てた方のひざを抱え、体重をのせてアキレス腱と足首を伸ばす。足をいれかえて、交互に3回から5回くりかえす。

足の各部を伸ばして血行をよくすることで柔軟性を高め、疲れやだるさ、痛みや張りなどをとり除いていきます。ストレッチすることで、歩行が軽やかになります。

起き上がって座る姿勢をとることができたら次は「立ち上がり」です。自力で立ち上がることは「歩く」ための準備として大変重要なことです。立つ動作を介助すると自力で立っていられる人は多いものです。必要な場合は介助をして立たせ、できるだけ自力で立ち上がることができるようになるまで歩いましょう。手すりなどを使ってトイレや食堂まで歩いていけると思うと、被介護者も意欲を持って取り組むことができます。

今回は腰掛け座位から立ち上がるためのポイントをご紹介します。足の力が弱まっていると立ち上がる動作はなかなか難しくなります。また姿勢が不安定になるため転びやすいので十分注意して練習しましょう。

まずは移動用バーを支えに使いましょう。片手でバーを握り、まずは前屈みの姿勢を取りそのままの状態を浮かせ、上体を伸ばすようにします。これだと少ない力で立ち上がることができません。介助は動作を見ながら「体を曲げて」「腰を浮かせて」とアドバイスするか、腰を持ち上げる際に後ろから支えるようにして手伝います。椅子を使っている練習も同様ですが、椅子のひじ掛けは引っ張らずに体重を掛けるように押して腰を浮かせるのがポイントです。

自力で立ち上がる

腰掛け座位からの立ち上がり

- 1** 腰を少し前にずらし、足を自分側に引く。



- 2** バーにつかまり、下方へ押すようにして上体を深く前屈みに曲げる。



- 3** そのまま腰を浮かせる。



- 4** 伸ばすように上体を起こす。



椅子を使う場合

- 1** マヒがない方の手で椅子のひじ掛けにつかまり、上体を前屈みにするように曲げる。



- 2** ひじ掛けは引っ張らずに必ず押して、腰を浮かせるようにして立ち上がる。



(注意) 椅子は安定のよいものを使用しましょう。



ことばの遅れ

【ことばの発達】

一般に子どもは、1歳半を過ぎるころから「わんわん」や「まんま」などの意味のある1語文を話しはじめ、2歳ころから「わんわん、いた」や「まんま、ちょうだい」といった2語文を、3～4歳で3～4単語を使った会話ができるようになります。とはいえことばの発達は個人差が大きく、2歳を過ぎても数語しか話さない子もいますので、ほかの子よりことばが遅いからと言って、神経質になりすぎる必要はありません。

しかし中には発達障害などのため専門的な治療を必要とするケースもありますので、以下のポイントで気がかりな点がある

ような場合には、早めに医師に相談してください。

【聞こえているでしょうか？】

聴力に障害があることばが聞こえず、あるいは正しく入って来ないので、ことばを理解できず、また正しく発音もできません。呼びかけても振り向かないときや、音楽に興味を示さないときなどは、できるだけ早く耳鼻科を受診して聴力検査を受けましょう。

【感情の疎通ができますか？】

微笑めば微笑み返すといった感情の疎通や、周囲への関心が感じられないときには、自閉症などの症状も疑われます。

【ことば以外の発育はどうでしょう？】

ことばを発するためには唇、舌、口蓋、喉の発達も欠かせません。ほかにも先天性の問題や事故、脳炎などにより知能全体の発達に遅れが出て、ことばが遅れることもあります。

【1歳半健診で相談してみるといいでしょう】

そうした疑いがなければ、いまはたくさんのことばを聞くなかで、理解する力が蓄積している過程です。時期が来れば自然と話せるようになるものです。

おおらかな気持ちで子どもに向かい合って、いろいろ話しかけ、絵本を読んだり一緒に遊んだりしてコミュニケーションを楽しみましょう。

受診の必要がないようでも、気になることがあれば、例えば各自治体で行なっている1歳半健診のおりなどに、医師に相談してみるといいでしょう。

ここがポイント

ことばの発達は個人差が大きいものですが、気になることがあれば医師に相談してみましょう。

？お薬のなぜ？何？？

Q お薬は、どこに保管すればいいの？

薬はほとんどが化学物資でできています。いろいろな条件に左右されて成分が分解されたり、変化したりして、品質や効果が低下していきます。薬の劣化に影響を与える主な原因は、光・高温・湿気です。ですので直射日光が当たらず、涼しく、湿気がこもらない場所に保管するのが基本です。錠剤、カプセル剤、散剤（粉薬）、軟膏などは、北側

の部屋にある収納棚や、タンスの下側に、缶の箱などに乾燥剤を入れて保管します。ただし、キッチン、洗面所や、風呂の近くは湿度が高くなりやすいので避けましょう。

一方、カビや雑菌、湿度の影響を受けやすい液剤、シロップ剤、坐薬は冷蔵庫での保管が基本となります。点眼薬のうち、「冷所保存」「10℃以下」などの

指示を受けたものも、冷蔵庫で保存します。

なお、錠剤やカプセル剤の冷蔵庫保管をすすめる意見もありますが、冷蔵庫から出す時に、室内との湿度差によって、薬に湿気が移りやすくなるのでおすすりません。加えて、効能や効果、使用上の注意が分かるように、外箱と説明書も一緒に保管しましょう。

また家庭のくすり箱は1年に一度はチェックし、使用期限切れのものや、変色や変形したものは捨てましょう。

ポイントを的確に 症状を伝えるコツ

診察室で医師と向かい合って、緊張から、あるいは発熱で朦朧もうろうとしていたりして、思うように症状を伝えられなかったことはありませんか？ 申告する内容を忘れないためにも、必要なポイントを書き出して、そのメモを持参して診断を受けるのも効果的でしょう。

必要な情報を 無駄なく的確に

症状を正確に伝えることで、より確かな診断・治療を受けることができます。特に初診の場合は、医師は初対面の患者を診察・治療するわけですから、情報が多い方が望ましいのは確かですが、必要な情報を無駄なく伝えることが第一です。

いつから どこが どのように

医師に伝えるポイントとは、何日前の何時ごろ、何をしていたときに、どこが、どのような症状を起こしたか。そして、その症状はどのくらい続いて、どの程度の頻度と範囲とで

あらわれ、その症状に変化があるか、どういう経過をたどっているか。

さらに、例えば同じ「痛い」でも鈍い痛みか刺すような痛みか、または「ずきずき」痛いのか「きりきり」痛むのか。

できるだけ具体的に話すことで、医師は正しい判断の材料にすることが出来ます。また、どうしたらその症状が楽になるか、併発した症状の有無も判断の材料になります。

ほかの医者との診察を 受けたかどうか

もしもその症状について、すでにほかの医師の診察を受けている場合には、そこでどういう診断を受けたか、どういった治療を受けて、どんな薬を処方されたか、経過はどうか

生活スタイルの質問例

- 1) タバコ
 吸う (1日 本くらい) 吸わない
- 2) お酒
 飲む (1日 くらい) 飲まない
- 3) 体重
 減っている 増えている 変わらない
- 4) 運動
 している していない
- 5) 睡眠時間
 平均 時間



などを、はっきりと医師に伝えて下さい。

それによっては、また別の治療を

施したり、違った薬を処方した方がより効果的と判断される場合があるかもしれません。

頭痛の伝え方のポイント

痛みのために会社や学校を休んだことはあるか。
どんな薬を、いつ、どのくらい服用しているか。



どんなとき、なにをしたときに痛みが強くなるか。頭のどこが痛むのか、どんな痛みか。強さは。

いつ、どんなふうに痛みが始まるか。
いつまで続いたか。その頻度は。



いままでにどんな病気にかかったか、以前に同じ症状になったことがあるか。自分の病歴はもちろん、家族や親類、同居者などの病歴も参考となる場合があります。そして常用の薬や服用中の薬があれば申告して下さい。また、どんな食事を摂ったか、アレルギーはあるかなども大切な判断材料となる場合があります。

病歴 服用中の薬
アレルギーの有無

服用する量などが記録されますので、飲み合わせの確認もできます。「おくすり手帳」は調剤薬局で無料でもらえます。多くの場合、薬局で処方した薬の内訳をラベルシールに印刷してくれますので、それを張るだけで簡単に作成できます。

カルテに
書き込まれる項目

医師は以下のような項目をカルテに書き込みます。参考にして下さい。

- (主訴) 患者の主な訴え、症状。
- (現病歴) 発症のきっかけから現在までの経過。

(既往歴) これまでにかかった病気、けが。手術歴、輸血歴。アレルギーの有無。

(薬剤歴) 現在服用中の薬、健康食品など。また副作用の有無。

(家族歴) 配偶者や血縁者などがかかったことがある病気。

(生活歴) 喫煙、飲酒習慣など。

(職業歴) これまでにどんな職業を経験したか。

(渡航歴) 最近の特に外国旅行の有無。その地域に特有の感染症を疑うきっかけになります。

(動物飼育歴) 人畜共通感染症やアレルギー疾患を考慮するうえで必要です。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけの医師がいれば、信頼関係も築けてきますので、患者側も症状を説明しやすく、また医師側も長期にわたってその患者を診察しているので、診断や治療をしやすいことでしょう。

- かかりつけ医を選ぶポイントは、
- ・患者の話をよく聞いてくれること。
 - ・病気や治療法、薬などについて、納得のいく説明をしてくれること。
 - ・必要に応じて専門医を紹介してくれること。

各科の専門のかかりつけ医がいれば理想的ですが、総合的に病気や健康の管理を行なうためには、まずは内科医を選ぶのが一般的でしょう。長くつきあって行くためには、自分に合った医者を選ぶことが大切です。

急な病気のとときや、病気の予防・早期発見のためにも、健康な人もぜひ、信頼のできる「かかりつけ医」を持ちましょう。



ACあかみちクリニック

近隣の
医療機関の
ご案内

〒904-2245 沖縄県うるま市字赤道369番地
TEL: 098-973-9100
FAX: 098-973-9111



院長 川崎 恭子

○診療科 皮膚科
○診療日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	×	○	○	×	○
午後	○	○	×	○	○	×	○

○月・火・金・土曜……午前9:00～12:00/午後1:00～6:00
(最終受付 午前11:30/午後5:30)

○休診日……水曜・土曜・祝日・年末年始

○日曜診療も行っています

あかみちクリニックは平成23年7月1日に沖縄県中部、赤道十字路より知花十字路向け新赤道通りに開院しました。

近隣には子供達に人気のあるミニミニ動物園もあり、裁判所通りとの同道路になる為立地的にも比較的分かりやすい場所にあります。

当院は車イスや介護が必要な方でも通院しやすい様バリアフリーになっております。

女性スタッフによる診療の為丁寧なケアを目指し幅広い皮膚の病気やお悩みに対応し、少しでも地域の皆様にお役に立ちたいと考えております。

皮フトラブルに関するお悩みはお気軽にご相談下さい。



スタッフ一同

受付



待合室



部署紹介コーナー

＜治験センターの業務＞

当院では徳洲会グループ病院のトップを切って2006年9月に治験センターを設置し「治験外来」を開始しております。当センターには「治験コーディネーター（CRC）」として薬剤師や看護師、検査技師、事務職が常駐し、患者様や医師、治験依頼者の架け橋として治験全般をサポートしています。とくに患者様に安心して治験に参加していただけるよう患者様の人権、安全の確保、また、プライバシーを守ることを最優先とし、加えて、治験の倫理性・科学性の確保と円滑な実施を目指して日々業務を行っております。また、がんペプチドワクチン療法などの臨床研究やゲノム解析プロジェクト、ファーマコゲノミクスなどの先進的な研究にも参加協力しております。これからも、皆様のご期待にお応えできるようスタッフ一同努力してまいりますので、宜しくお願い致します。

＜治験コーディネーター（CRC）の主な業務＞

- ・ 被験者のケアを中心とし治験に対する不安や疑問にお答えします。
- ・ 治験参加のための医師の治験説明の補助を行います。
- ・ 被験者の来院日程や検査予定の調整などのスケジュール管理を行います。
- ・ 診察に立会い被験者の体調や薬の副作用などについて細心の注意を払います。
- ・ 検査データの収集や症例報告書の作成補助を行います。
- ・ モニタリングなどの治験依頼者の対応を行います。

＜治験とは＞

「くすり」は病気に効果があり安全で危険性が少ないことが重要となります。

【 治験センター 】



そこで、その「くすり」の開発の最終段階に、患者様の同意を得た上でご協力いただき、有効性(効果)や安全性(副作用)を調べなければなりません。国から「くすり」として認めてもらうために行う臨床試験のことを「治験」と言います。皆様が現在服用されている「くすり」も治験という臨床試験を経て承認され誕生した「くすり」です。



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◆

- いのち
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)

2月 MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに...

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

むかし使った、楽しんだシリーズ①

昭和33年

昭和33年(1958年)は岩戸景気と呼ばれ、約10年後に訪れる高度成長の黎明期だったのかもしれませんが、今70歳の方が高校3年生で、青春の真只中に輝いていた、昭和でも屈指の年をふり返ってみましょう。

まずはヒット商品、スーパーカブ(本田技研)。50ccで時速70km、車体がボロボロになってもまだ動く優れもので今なお現役。この年、テレビに颯爽と登場した月光仮面の愛車でもありました。もう一つが軽自動車の手軽さなどが受けて、「てんとう虫」と称されたスバル360(富士重工)。曲線を多用化したユニークな形状は居住性を重視した室内空間、360ccのエンジンで大人4人が乗って時速

懐かし「もの」スタルジー



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

80km以上に達しました。

他に列記してみますと、列島を爆発的に振り回したのがフラフープ。渡辺製菓の粉末ジュースのもと、白元の防虫剤パラソール、日本初の缶ビール(アサヒ)170円、日清のチキンラーメン、エポック社の野球盤、駅弁の定番「峠の釜めし」、グリコのアーモンドチョコレート、これは箱に入っているだけでも画期的なことでした。

頭のストレッチ

節分の日には鬼さんから手紙が届きました。が、どうやら暗号のようです。ヒントを参考に解読してみましょう。



TA	WO	KE	DA
BE	ME	MA	ZU
RU	YO	TO	KA
N	DA	SI	NO

赤い文字からスタートして一筆書きの要領で読みすすめると簡単だよ。1マスは1文字だからね。

答えは13ページの下の