

がじまる

2012

4

卯 月

●今月の特集
肝炎

●ヘルス・アップ・ノート
がん検診を受けよう



「春が来た」高野辰之作詞 岡野真一作曲

春が来た 春が来た どこに来た

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)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		

常勤医師着任のお知らせ

当院循環器科に、常勤医師が着任しましたのでご紹介します。

3月よりお世話になっています。

専門は心臓、血管の病気、高血圧等の生活習慣病です。
中部地区の医療に貢献したいと思いますので、宜しくお願い致します。



循環器内科部長 森山 泰 医師

出身校	熊本大学 平成元年卒
学会・認定医	日本内科学会認定医 日本循環器病学会専門医 日本心臓血管カテーテル治療学会認定医 日本心臓ペースング電気生理学会 植え込み型除細動器両室ペースング植え込み研修修了
主な診療内容	心臓カテーテル検査、冠動脈造影、経皮的冠動脈形成術 冠動脈ステント留置術、ペースメーカー植込み術 心臓電気生理検査等、心エコー図検査 トレットミル負荷心電図検査、負荷心筋シンチグラム

外来時間については、お電話にてお問い合わせ下さい。

中部徳洲会病院 （代表） 電話（098）937-1110

第14回九州実業団9人制バレーボール選手権大会優勝



第14回九州実業団9人制バレーボール選手権大会が沖縄市営体育館で3月17・18日の2日間開催され、中部徳洲会病院と沖縄徳洲会、更に鹿児島県から鹿児島徳洲会病院のグループ病院三チームが出場し、中部徳洲会病院が9年連続9回目の優勝・沖縄徳洲会が準優勝・鹿児島徳洲会病院が三位と今年度最後の大会で良い成績を納めることが出来ました。

今大会連覇のかかる中部徳洲会病院は準決勝、第1セット前半からやや硬さがみられミスが先行とリズムに乗りきれず、三好循環器科(大分県)に21対19と1セットを先取される苦しい展開となりました。

しかし第2セット目から若手の岡部に代えファーストサーブで相手を崩し、自分達のリズムを取り戻して2、3セットを取り逆転で決勝戦へ進出できました。

決勝戦の相手は沖縄徳洲会と兄弟対決となりました。沖縄徳洲会には、これまで徳洲会バレー部の歴史を作ったベテラン選手が主体のチームで、中部徳洲会病院は負けられないプレッシャーからか沖縄徳洲会に連続得点を

許す展開となりリズムに乗りきれなかったのですが、相手のミスにも助けられ若さとパワーに勝る中部徳洲会が9年連続9回目の優勝で今大会を終えることができました。

今大会地元開催で、中部徳洲会病院から近いということもあり2日間を通して大勢の職員やその御家族が会場に来て下さり両チームに温かい声援で応援して頂き、大変感謝しています。

昨年7月の全日本実業団大会(山形県)優勝、12月の櫻田杯(愛知県)優勝、今年1月の全日本総合選手権大会準優勝と全国主要大会を優勝2回・準優勝1回と今年度は最高の成績を納める事が出

来ました。(通算全国大会16回優勝 九州大会31回優勝 県大会84回優勝)

今年度の大会を振り返ると、選手・スタッフ一同グランドスラムを目標に掲げてチーム力の強化、個々のスキルアップに取り組んできました。まだまだ若いチームという事もあり各大会反省点もありましたが、厳しい練習でプレッシャーを克服し輝かしい成績を残す事ができました。更なる進化を求め真の日本一を目指し、チーム一丸となって来年度もがんばっていきますので、これからも中部徳洲会病院バレーボール部のご声援宜しくお願いします。



風呂敷

風呂敷——物を包む布としての起源は定かではありませんが奈良時代の正倉院の所蔵物にそれらしきものが残っているそうです。

平安時代になって入浴することは心身を清めるための厳粛な行事であったため裸ではなく、白衣で入るのが作法でした。そのため入浴前後



に広げた布の上で着物を更衣したが、この布を「風呂敷」と呼んだ節と、室町時代は風呂は蒸し風呂のようなものであったため「むしろ」「すのこ」「布」などが床に敷かれていました。この布を風呂敷と呼称した節があります。

入浴の習慣は江戸時代に入ってから継承されていきました。元禄時代になってから江戸や上方の町で銭湯が誕生し、庶民も衣類や入浴道具を平包みに持って銭湯に出かけ「風呂敷で敷く布」から、やがて「包む布」となり行商人たちによって全国に広められたと考えられています。

昔「風呂敷」のデザインには、それぞれ家の家紋が用いられたり、花鳥風月などを題材とした日本独特の吉祥文様が多く用いられました。

現在、漫画などで「泥棒が盗品を唐草模様の風呂敷に包んで背負う姿」などに描かれ、すっかり泥棒のキャラクターになってしまいました。が実は「唐草模様」は吉祥文様であって、本来めでたいものの一つです。

当時泥棒は手ぶらで家屋に侵入し、盗んだ物を持ち運べる大判の風呂敷が欲しかったのでしよう。

しかしこの唐草模様は古代エジプトで生まれ、シルクロードを渡って日本にもたらされました。唐草は四方八方に伸びて限りなく延命寿命や子

孫繁栄の印として大変縁起が良いものとされ、明治から昭和にかけて大産生産されました。

現在ではデザインも多様になり、無地、小紋、染め糸を用いた織による鶴や格子文様をはじめ、意匠化デザインが増えています。

かつては喜事を表し、祝いに最適とされる朱色、先方への敬意を表すとされる紫色、弔事に用いられる藍色、慶弔両方に可能な利休（品のある山葵色）の他、日本の伝統色が主流でしたが現在では色彩も多様化しています。

風呂敷の特長は物を包んで運ぶときの便利さにあります。まるい西瓜、細長い一升ビン、薄いけとかさばる額縁も包めて、重くて疲れてきたら腰に結び付けて歩ける、まさに縦横無尽、変幻自在です。

従って包み方も、右包み、左包み、平包み、西瓜包み、リボン包み、ペットボトル包み、花びら包み、ふたつ包み、隠し包み、合わせ包みと多種多様です。また、非常に軽量であり、使わないときは畳んで小さくすることができます。

贈答品を渡す際、包んだまま渡す作法と、風呂敷は持ち帰る節があるようですが、近年では風呂敷の包み自体を新しい感覚のギフトラッピングと捉えてそのまま贈ろうという提案もなされています。

気づかぬうちに蝕んでいく

肝炎



肝臓は沈黙の臓器といわれ、自分では異常に気づきにくい臓器です。なぜなら肝臓には痛みを感じる神経がないためです。また臓器自体の余力が大きいため、約8割の細胞が破壊されても、機能自体に影響が出にくいという特徴があります。そのため、異変に気づいたときには肝臓の病気の進行がかなり進んでいることがあります。したがって、早期に異常を発見するには、定期的に肝臓の検査を受けることが大切です。

肝臓は上腹部の胃の近くにあり、成人で重さ1キログラムにもなる、人間の体内で最も大きな臓器で、下記のような人間が生きていくために欠かせない様々な役割を担っています。

図1にあるように、肝臓は非常に重要な役割を果たしています。そのため肝臓が十分に機能しなくなると、体にさまざまな影響が現れます。

肝臓病の原因

肝臓病の原因は主に3つあります。

●ウイルス

日本で最も多いのが、ウイルス感染による肝臓病です。肝炎を起こすウイルスには、A型、B型、C型などがあり、日本のウイルス性肝炎の約70%はC型肝炎です。B型とC型のウイルスに感染すると、肝炎が慢性化して、肝硬変や肝臓がんに進むことがあります。

●アルコール

実はアルコールが原因の肝臓病は日本ではあまり多くありません。しかし、一般的に日本酒に換算して毎日5合以上を10年以上飲み続けた場合、肝硬変に進む場合があります。

●体質に合わない薬

薬は肝臓で分解されるため、体質に合わない薬をのみ続けると、肝臓を害することがあります。

今月はウイルス感染による肝炎をみていきます。肝炎とは、肝臓が炎症を起こしている状態です。ウイルスが原因で起こるウイルス肝炎がほとんどで、A型からE型までの

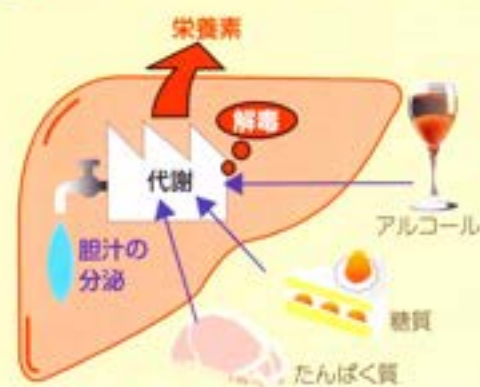
肝臓の3つの働き

肝臓は人体の化学工場と呼ばれ、主に次のような3つの働きがあります。

代謝…私たちが食事でとった、糖質やたんぱく質などの栄養素は、血液によって肝臓に運ばれます。代謝とは、この栄養素を体で使える形に変えることです。肝臓は酵素を使って、栄養素をさまざまな物質につくり変えます。

解毒…アルコールやアンモニアなど、体にとって有害な物質を無毒化します。

胆汁の分泌…胆汁は、脂肪の分解を助けるものです。肝臓はこの胆汁を分泌しています。



B型肝炎

タイプがあることが分かっています。日本人に多く見られ、肝臓の炎症が6ヶ月以上続く、慢性肝炎となるタイプは、B型とC型のウイルスによるものです。海外旅行先でA型やE型ウイルスに経口感染する場合もありますが、通常は1〜2ヶ月で完治する急性肝炎です。D型に感染するケースは、日本ではほとんど見られません。なおA型、B型はワクチンがあります。

B型肝炎を引き起こすB型肝炎ウイルスは、血液や体液を介して感染します。今、治療を受けている方のはほとんどは母子感染ですが、現在では予防策がとられているため、1985年以降に生まれた子どもへの感染はほぼありません。キャリア（ウイルスに感染している人）は全国

放置しておくとも肝がんになるリスクが上がります

に150万人ほどいるといわれていますが、感染していても肝機能検査の値が正常範囲である人も多く、治療を受けている人は約1割だと考えられています。

感染ルートは母子感染の他、輸血、性行為などがあげられます。成人の場合、ウイルスに感染すると、まず急性肝炎が起こり、外敵を排除しようとする免疫の働きによって、ほとんどの場合、ウイルスは排除されてしまいます。したがって、成人がB型肝炎ウイルスに感染しても母子感染の場合以外はほとんど慢性化しないといわれてきました。しかし最近では慢性化するケースが増えつつあるようです。

成人がB型肝炎ウイルスに感染すると、70〜80%は何の症状も出ずにウイルスがいなくなる不顕性感染ですみますが、残りの20〜30%は急

性肝炎を起こし、全身倦怠感、食欲不振、尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。まれに劇症肝炎を起こすこともあり、肝細胞が短期間で急激に壊され、命に関わることもあります。

C型肝炎

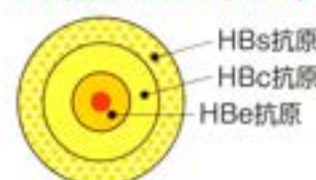
C型肝炎はB型肝炎に比べるとキャリアが多く、約100人に1〜2人が感染していると推定されています。C型肝炎ウイルスは、主に血液を介して感染しますが、多くはまだC型肝炎ウイルスが見つかっていなかった時代の、輸血や予防接種などの注射による感染です。そのため、**C型肝炎ウイルスの感染者は、特に55歳以上に多く見られます。**現在では予防策がとられているため、輸血や注射などの医療行為による感染はほとんどありません。現在では入れ墨や薬物の乱用、ピアスの穴開けなどに伴う針の使い回し、医療機関での針刺し事故などから感染するケースが増えています。

C型肝炎ウイルスに感染すると、急性肝炎を起こします。この時点でだるさや尿の色が濃くなるなどの症状が出る場合もありますが、多くの場合、症状は現れません。しかし慢性化しや

すく、ウイルスに感染して急性肝炎になった人のうち、自然にウイルスが治ってしまうのは、3割程度に過ぎません。あとの7割は自覚症状がないうまま慢性肝炎へと移行していきます。そして放置しておくとも、その多くが肝硬変、肝がんへと進行していきます。

C型肝炎は放置しておくこうした一定の経過をたどるのが特徴です。C型肝炎は肝がんに進化しない限り、命に関わることはほとんどありません。感染に早く気づき、適切な治療を受

B型肝炎ウイルス (HBV)



- HBs抗原: 現在の感染を表す。B型肝炎の診断に必須。
- HBe抗原: 感染力の指標。
- HBs抗体: HBs抗原が消滅した後に出現。抗体の存在は治療や過去の感染を証明。
- HBe抗体: HBe抗原が消滅した後に出現。ウイルス排除の証明。
- HBc抗体: 感染後、生涯持続する抗体。

図2

肝臓病の検査

肝臓の異常はウイルスマーカー検査などで調べ、肝炎の原因を探索します。また、肝臓の線維化の程度は血小板が目安になります。

●ウイルスマーカー

まずは血液検査で、肝炎のウイルスを調べます。この検査で、肝炎ウイルスをもつキャリアかがわかります。B型肝炎ウイルスの場合は、HBs抗原の有無を調べ、陽性の場合にはさらに、HBe抗原に対抗してつくられるHBe抗体を調べます。B型肝炎は、慢性化するとウイルスを完全に排除できませんが、治療の際に肝炎を鎮静化するために、HBe抗体が陽性になったかが大切な目安になります。

C型肝炎ウイルスの場合は、抗体の有無を調べます。そして陽性の場合、ウイルスに感染している可能性もありますが、過去に感染し、現在はウイルスがないこともあります。そのため、次に抗原の検査を行います。抗原検査でも陽性の場合、C型肝炎ウイルスを現在もっていることになります。

●肝機能検査

血液中の「GOT (AST)」や「GPT (ALT)」などの値を調べます。GOTもGPTも肝細胞にある酵素で、肝炎で肝細胞が壊れると、これらの酵素が血液中に流れ出ていくため、血中の値が高くなります。

図3

治 療 法

ステロイド・リバウンド療法

体がウイルスに対抗しようとする力を薬によって高め、肝炎を鎮静化させる方法です。GPT値が高いときにステロイド薬を約3週間使用し、炎症を治め、GPT値を下げます。そして薬をやめ、その急激な免疫反応でGPT値を上げます。この免疫反応により、HBe抗体ができ、ウイルスの活動が抑えられます。この療法では、一時的にGPT値が高くなる（重症化する）ため、肝硬変などで肝臓の能力が低下している際は行えません。また、薬を使用するタイミングなどが難しいため、この治療法を熟知した専門医による治療が必要です。

インターフェロン療法

インターフェロンは、ウイルスに感染したときに体内でつくられる物質で、免疫の働きを助け、ウイルスの活動を抑え、増殖を阻害する働きがあります。この療法はこの物質を注射で投与してウイルスに対抗する療法です。C型肝炎ではこの療法で完全にウイルスを排除できることがあります。B型肝炎ではウイルスの量が非常に多いため、完全には排除できません。しかし鎮静化させる効果はあり、患者さんの20～30%程度はHBe抗体ができ、肝機能が安定します。この治療法はC型肝炎に優れた効果を発揮し、状態に応じて抗ウイルス薬のリバビリンやベグインターフェロンとの併用療法が行われます。また、ウイルスが完全に排除できなかった場合でも、肝がんの発生率が抑えられます。治療開始後1～2週間は、発熱や悪寒、筋肉痛などの症状が現れるため、たいていは入院して治療が行われます。3週め以降に脱毛、そのほか甲状腺の炎症、糖尿病の悪化、うつ、不眠などの副作用が現れることがあります。ベグインターフェロンの場合、発熱、悪寒、頭痛など副作用は少ないですが、作用時間が長いので、血液中の血球系の副作用が多く、またリバビリンでは溶血性貧血が起こりやすいとされています。

ラミブジン療法

ラミブジンはウイルスの増殖を抑える作用のある薬で、肝炎が抑えられ、肝機能が安定します。臨床試験のデータでは、約65%の患者さんのGOTやGPTの値が正常化しています。内服薬を1日1錠服用するだけですむため、近年ではこの療法が多く行われています。特別な副作用はありませんが、一生薬をのみ続ける必要があります。また、長期に使用するとラミブジンの効かないウイルスが出てきて、肝炎が重症化することがあります。その場合は早めにインターフェロン療法を行い、肝炎を鎮静化させます。

治療法にはそれぞれ長所・短所があります。専門医とよく相談しましょう。

肝炎ウイルスに感染すると、まず免疫反応として、肝細胞が急激に破壊される急性肝炎が起こります。その際発熱や全身倦怠感、黄疸などの症状がありますが、すべての人に現れるとは限りません。そして急性肝炎の際にウイルスを排除出来なかった場合、慢性肝炎（肝機能の異

なことが何よりも大切です。

肝炎が進行する仕組み



図4

常が6ヶ月以上続く状態）が起こり、ウイルスは肝臓の細胞（肝細胞）のなかで増殖をはじめます。すると、体内の免疫反応がウイルスを攻撃しますが、その際、肝細胞自体も攻撃されるため、肝細胞が壊れてしまいます。ただ、肝臓は再生能力が高く、破壊と再生はウイルスがなくなるまで20年～30年にわたって繰り返されることもあります。

しかしそのうちに、細胞の再生が間に合わなくなると、肝細胞が繊維化して肝硬変となり、腹水、黄疸、食道静脈瘤、脳症などが現れてきます。また肝硬変になると肝がんになるリスクが高くなり、一度がんになると、肝臓のいろいろな部分に多発します。

検診

自覚症状のほとんどない肝臓病を見つけるには定期的に検査を受けることが大切です。厚生労働省では40歳から5歳ごとに行われている節目検診などで肝臓病の検査を定期的に受けることを勧めています。検査は、保健所や市区町村などで、公費の補助のもとに行われています。詳しくはお住まいの市区町村の窓口や保健所に確認してください。また健康保険組合が実施している場合もあります。医療機関でも検査が受けられ、肝炎の感染が疑われる場合には検査に健康保険が適用されます。40歳以上でC型肝炎のウイルス検査を一度も受けたことがない人は、一度検査を受けることをお勧めします。



応急手当の豆知識



救急車の呼び方



落ち着いて
はっきりと
正確に!!

◆救急車を呼ぶときは――

- 1) できれば固定電話から**局番なしの119番**に電話します。
- 2) まず「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれますので、「**救急です**」と答えて下さい。
- 3) **いつ、どこで、誰が、どうして、いまはどんな状態かを、的確に伝えましょう。**
- 4) **住所(救急車に来てほしい場所)と名前、電話番号を正確に知らせて下さい。**
- 5) 救急車が着くまでにできる**応急手当の方法**を聞いて、実行して下さい。
- 6) 救急車が着いたら、救急隊員に傷病者の状況を詳しく説明して下さい。通報後の容態の

変化、施した処置や、傷病者の持病も分かれば伝えて下さい。

7) 救急車には、前後の事情のよく分かっている人が同乗して下さい。また保険証を忘れずに携帯して下さい。

・(自身で通報して、容態が急変するなどして)しゃべれなくなったり、聞こえなくなった場合は、電話を切らずに受話器や近くのものを叩くなどして、異変を知らせて下さい。

◆携帯電話からかける場合は、

- ・途中で通話が切れないよう、**立ち止まって**電話して下さい。
- ・近隣の市の消防本部に繋がることもありますので、**都道府県名から**伝えましょう。
- ・消防署から問い合わせが入る場合もありますので、通話が終わっても、**電源は入れたまま**にしておいて下さい。

◆なお心肺停止などで救急処置が一刻を争う場合もあります。

◇以下の場合には救急車を至急要請して下さい。

意識がない。呼吸停止、心臓停止。呼吸困難。胸痛。多量の出血。腹部を強打して、痛みが強く、嘔吐や吐き気がする。広範囲なやけど。頭を打ったなどの理由で意識状態がおかしい。**脊髄を損傷したおそれがあり、手や足の一部または全部が麻痺。激しい腹痛。大量の吐血や下血。痙攣が続く。**

救急車の数は限られていますので、むやみに119番に電話をせず、**本当に救急性のある場合にのみ救急車を呼んで下さい。**

・それほど救急性のない場合には「**救急相談センター**」に相談してください。24時間・年中無休で対応しています。

・**小児の救急相談には全国一律で「#8000」**に電話をすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送されます。

お薬のなぜ? 何? ?



タバコと薬の関係は?

喫煙は薬に影響を与えることがあります。それはタバコの煙による「薬物代謝酵素の誘導」という働きによるものです。タバコによって効き目が弱まる代表的なくすり薬は、抗炎症薬や鎮痛薬、抗うつ薬、抗精神病薬などが挙げられます。

喫煙者の方がくすりを飲んでいて、喫煙量の変化によってくすりの効き目が変わること

もあります。タバコを減らすことで、くすりの効き目がよくなり、中毒症状を起こすこともあるので、タバコの量を減らしたり、禁煙する際は、その旨を医師に伝えましょう。くすりの量を加減するなど、必要に応じた処方をしてくれるでしょう。

また、タバコに含まれるニコチンには、血糖や血圧を上げる作用があります。糖尿病治療薬

や、血圧降下薬の効き目を弱めることがあります。喫煙習慣は、糖尿病や高血圧の合併症である、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子ともなります。また、こうした影響は受動喫煙の場合にも影響があるとされていますので、なるべく禁煙を心がけましょう。

自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来という手もあります。ニコチン依存症と診断されれば、保険適用で治療を受け、禁煙補助薬を処方してもらえます(ただし、期間は約3ヶ月、通院回数は初診を含めて5回まで)。

おうちで トレーニング

「身体を動かすことは健康にいい」とわかっているけど、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。

バランス感覚を保って 転倒を防ぐ

年を重ねると誰でもバランスを失いやすく、転倒しやすくなります。いつまでも楽しく散歩や買い物ができるように、ストレッチを行なってバランス感覚を維持しましょう。



2 左足に体重を移しながら、ゆっくり前に踏み出す。前かがみにならないように胸を張り、その姿勢で静止して、3 もとに戻る。

1 足は自然に閉じ、両手を腰にあててまっすぐ立つ。

4 左足に体重を移しながら、ゆっくり後ろに引く。上体はまっすぐのまま。その姿勢で静止して、5 もとに戻る。

1～3、3～5はそれぞれ3秒くらいで行なう。

1～5を連続して10回から15回繰り返す。右足も同じく行なう。

◆太ももの前側とお尻の筋肉を意識しながら行なってください。バランスを崩しやすい人は、タオルを首にかけて、右端を右手、左端を左手でつかんで行なうと安定感が増しますので、試してみてください。

◆つらいようでしたら踏み出す幅を小さく、楽にできたらもっと大きく踏み出してください。



2 そのまま両足のかかとをゆっくり上げて静止。3 ゆっくりおろす。

1 壁に両手をついて立つ。右足を少し後ろにずらす。

4 両足のつま先をゆっくりと上げて静止。5 ゆっくりおろす。

1～5の動きを10から15回繰り返す。今度は左足を後ろにずらして同じく行なう。

◆すねとふくらはぎの筋肉を交互に刺激します。前に出した足に体重をかけると効果が上がります。

◆つらいようでしたら両足をそろえて行なってください。楽にできる人は片足立ちで行なってください。

◆「毎日」「少しずつ」「欠かさず」行なうことが大切です。音楽を聞きながら、あるいはリズムを口ずさみながら行なってみるのもいいでしょう。

わたしの

セカンド ライフ

Vol.1

新しい生活
～定年後の働き方

いざ定年を迎えると、急に空いた時間を持て余したり、年金だけでの暮らしは難しいと感じたりすることもあると思います。いずれにせよ定年後も何らかの形で仕事を続けることで、定収入があることが、健康や長寿の助けとなるのではないのでしょうか。今まで培ってきたものを生かしたり、ずっとやりかたしたことに取り組んでみるのも良いチャンスかもしれません。

そのためにはまず、自分がどんなことが好きなのか、得意なのか、どのくらいのお給料が必要か、どのくらいの時間を働くことに費やせるか、体調はどうか、将来的に続けていけるか、そして自分が働くことによる周りへの影響も加味する必要もあります。新しい職場へ再就職する場合は、就職活動をしなければなりません。つまり、求人情報から希望の就職先を探し、応募して面接や試験を受けることとなります。応募から採用までに時間がかかる場合もありますので、それを考慮して準備しましょう。求人情報はハローワーク、人材銀

行、就職情報誌、インターネットの求人サイトなどで探すことができます。多くの情報を集めて、自分にあつた仕事場を探しましょう。思い描いた条件を十分に満たすところはなかなかみつからないかも知れませんが、働くうちにステップアップして理想的に近づく道もあるでしょう。将来性も考慮に入れ、前向きに、根気よく探しましょう。

お金にこだわらずに、やりたい仕事や社会貢献できる仕事があったり、シルバー人材センターを視野に入れてみるのも一つです。シルバー人材センターとは、原則として市区町村単位で、「臨時的かつ短絡的またはその他の軽易な就業（ときに特別な知識や技能を必要とするもの）」を提供している組織です。ただし、あくまでも「生きがいを得るための就業」を目的としていますので、一定した収入の保障はありません。しかし、講習会やボランティア活動、サークル活動があつたりと、金銭面以外での得られるものも多いでしょう。社会福祉協議会も就労、ボランティアの相談を受け、ハローワーク、シルバー人材とも連携しています。

今月のやってみよう

〇〇シロツメクサの花冠〇〇

だんだんと暖かくなってきました。野原に出かけ、ひさしぶりに花冠を作ってみませんか。

まずは花を摘みます。花を摘む際は茎を長めに摘むと編みやすくなります。

1本目は花を左に、茎を右に向け7置きます。

絡めるのに、2本目の花を1本目の花の隣に置き、茎は左に向けます（花は右にむきます）

その2本目の茎を1本目の茎に一周巻きつけます。

巻きつけたら花を左向き茎を右向きに方向を変えます。

すると9の字のように巻きついた感じになります。

こうして、次の3本目はまた茎を左、花を右に向け7一周巻き

つけ、（今度は1本目と2本目、2本の茎に巻きつけます）

花を左、茎を右に方向を変えます。

この繰り返しです。

花と花の間隔をなるべく詰めた方がきれいに仕上がります。最後は、はじめの方の花の結び目に茎を絡めて隠し色々と出来上がります。



ドライフラワーにする際は、湿気が少なく、直射日光が当たらない場所で乾燥させると、きれいなドライフラワーができます。

部屋に飾ると、春の香がたちこめるでしょう。

春野菜とアジの 卵味噌かけ

1人あたり286kcal

動脈硬化が気になる…
と思ったら

いわし、さばなどと同じ青魚のひとつであるアジは、一年を通して手に入りやすい魚です。青魚には不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富なことが知られていますが、これらは血中コレステロールや中性脂肪を下げたり、血液をサラサラにして血栓を防止したりする効果があります。さらにアジには、アミノ酸の一種タウリンが多く含まれます。タウリンにもコレステロールを下げる働きがあり、これらの作用はいずれも、動脈硬化防止に役立ちます。

材料 (2人分)

アジ……………2尾
うど……………1/2本
菜の花……………1/4束
白みそ……………大さじ2
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
◇だし汁……………大さじ1
卵黄……………1個分
いりごま……………小さじ1
小麦粉……………適宜
揚げ油……………適量

つくり方

- 1 うどは皮をむき、厚めの短冊切りにして、酢水につける。菜の花はゆがいておく。
- 2 アジは内臓を取り、きれいに洗って開いておく。
- 3 フライパンに多めの油をひき、1のうどを素揚げする。
- 4 アジに小麦粉をまぶし、3の油で揚げる。
- 5 ◇をすべて小なべに入れ、弱火にかけながら練って卵味噌を作る。卵が固まらないよう、火加減に注意する。
- 6 器に菜の花、うど、アジを盛りつけ、卵味噌をかける。



今月の占い 星座

★はラッキーアイテム
◆はラッキーデー

西洋占星術 りんね



- おひつじ座** 全体運 調子が出ない時は無理しないで。相手の都合を考えてから行動を。思わぬ臨時収入があるかも……。★タオルハンカチ ◆4月18日
- おうし座** 全体運 上手く気分転換してストレス解消。いつもの笑顔が幸運を呼びます。細かい出費が重なるので気をつけて。★温野菜 ◆4月24日
- ふたご座** 全体運 周りから注目を浴びやすい時です。意地を張らずに素直な心で行動を。周囲に流されてムダ遣いに注意！★緑茶 ◆4月15日
- かに座** 全体運 波はありますがマイペースで！さり気なく近づくと好印象です。欲しかった物を購入するチャンス。★和風の好物 ◆4月30日
- しし座** 全体運 のんびり過ごしやすい穏やかな時。意外な人からアプローチがあるかも。お財布の整理整頓がツキを呼びます。★あら塩 ◆4月9日
- おとめ座** 全体運 先のことを考えて行動すると吉。ヤキモチはほどほどに焼きましょう。衝動買いをしないように注意して。★根付け ◆4月11日

- てんびん座** 全体運 迷う時は自分のヒラメキを信じて。コミュニケーションを大切に。おつりの間違いに気をつけましょう。★スカーフ ◆4月21日
- さそり座** 全体運 人との交流が活発に忙しくなる時。新しい出会いに期待できそうです。安定してますが油断しすぎは禁物。★指輪 ◆4月17日
- いて座** 全体運 いつもより少し休憩時間を多めに。今は動くよりも様子を見る時です。大きな買い物はなるべく控えて。★雑誌 ◆4月5日
- やぎ座** 全体運 色々な問題がクリアになりそう。迷いがある人はそろそろ決断を。余計な物まで買わないように！★帽子 ◆4月27日
- みずがめ座** 全体運 自然体でいることが今は一番です。連絡ミスに気をつけてください。少しずつ上昇しています。★ミネラルウォーター ◆4月14日
- うお座** 全体運 忙しい時ほど落ちついた行動を。出会いはありますが相手をよく見て。小銭を大切にすると金運アップ。★アートフラワー ◆4月18日

なぜ検診が必要なの？

がん検診は、がんと思われるような自覚症状のない人が対象です。

がんは初期にはほとんど自覚症状のない場合が多いのですが、早期がんは治療する可能性が高く、しかも最近では、負担の少ない治療で済むようになってきました。治療効果の高いがんを無症状のうちに、早期に発見して適切な治療を行なうことで、がんによる死亡率を確実に減少させることができます。

がん検診はがんの疑いがあるか、いかを判定する検査です。受診したからといって、100%がんの有無が診断できるとは限りません。定期的に検診を受けることが大切です。がん検診で異常が認められた場合

早期発見・早期治療のために がん検診を受けよう

には、早期がんをみつけるチャンスです。必ず、専門の医療機関で精密検査を受けて下さい。

どんな検査をするの？

特に胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がんについては、がん検診やがん医療の専門家らによって構成される「がん検診に関する検討会」において検討された結果を踏まえて、科学的な方法で効果があると分かった検診方法、対象年齢、間隔で検診が行なわれています。

例えば乳がんの場合、1cmになるまでに15、17年かかり、その後2年ほどで



2cmになります。2cmまでならほぼ治ります。そこで、2年に1回の乳がん検診を勧めています。

検討会の結果をもとに実施されている五つのがん検診の内容を、簡単に紹介しましょう。いずれも罹患者が多く、早期発見・早期治療で治る確率の高いものです。

▽胃がん検診の方法は？

【胃エックス線検査】バリウム（造影剤）と発泡剤（胃をふくらませる薬）を飲んで胃のエックス線写真を撮り、胃の粘膜を観察します。この

検査で、早期がんの約70、80%が発見されます。検査当日には朝食を食べないなど、事前の注意が必要です。ごく小さな早期がんでは、内視鏡治療が可能な場合もあります。

現代の日本では「生涯にがんにかかる可能性は、男性は2人に1人、女性は3人に1人」といわれています。さらに、がんは昭和56年よりわが国の死亡原因の第1位を占め、最近では毎年30万人以上、つまり3人に1人はがんで亡くなっている計算になります。がんの予防と早期発見のために、定期的に「がん検診」を受けましょう。

▽子宮がん検診は？

【子宮頸部の細胞診】専用の器具で子宮頸部から細胞を採取して調べます。最近では20歳代の患者が増えています。早期に治療を行なうことで、ほぼ100%子宮を残すことができるようになりました。妊娠出産に影響を残さないためにも早期発見が重要です。この検査で子宮頸がんの50、80%が発見されます。

本人が希望する場合には、子宮体部の細胞診も行ないます。

▽肺がん検診は？

【胸部エックス線検査】肺のエックス線撮影を行ない、その様子を観察します。

【喀痰細胞診】主に喫煙者を対象に、事前に朝起きてすぐの痰を2、3日間採取して、がん細胞が痰に混じっているかどうかを観察します。胸部



【映画のストリッチ】 音：①製名 ②翻訳 ③権限 ④秘匿

当院も「37（さんなな）運動」へ参加



沖縄市ではヘルシーおきなわシティ2010と銘打って、市内全自治会37自治会と、3月7日の3と7を合わせた健康づくり活動を身近な公民館を拠点に運動の実技・ヘルシー食の試食・健康講話等を行っております。

今回当院からリハビリ室長伊波恵子先生がセンター自治会にて、「転ばぬための体づくり～運動の効果・運動時の注意点・転倒予防について～」スライドを使いながら講話し、後半は自宅でできる筋トレの実技指導を行いました。

講話では運動の必要性を理解して頂き、エアーレッグス（スポンジマット）やバランスボールを使って実際に体験して頂きました。参加者は、自分自身の体力・体調・運動機能に合わせた指導を受けることができ、運動による少しの負荷でも続けることの大切さを学びました。最後に先生より「頑張りすぎず、定期的な専門医の指導をきちんと受け、健康的な生活を送って下さい。」との事でした。

当院では、日頃より地域の皆様方への病気に対する啓蒙活動の一環として地域自治会・老人会・婦人会・各企業等へ出向き「お出かけ健康講座」を無料で開催しております。まずは病気に対する知識を身に付けてもらい、病気の早期発見・早期治療にお役に立てればと行っています。演目はご要望に応じ、医師や看護師、理学療法士、管理栄養士など専門職で行います。少人数でも構いませんので、どうぞご活用下さい。

連絡先：中部徳洲会病院 地域医療連携室 担当 新垣（シンガキ）

電話 098-937-1070（直通）

FAX 098-937-1129（直通）



部署紹介コーナー

【整形外科外来】

整形外科外来では、運動器（四肢・関節・脊髄）の外傷や疾患による痛み、機能障害、変形による患者様の苦痛や日常生活の不自由に対する治療を行います。

当科では脊椎・脊髄疾患、膝・股関節疾患、関節リウマチを中心に、仕事・交通事故によるケガなど、あらゆる患者様に対応できる診療体制を整え、専門医による綿密な診察と治療を行っています。

治療方法は、貼り薬や飲み薬、注射、ギブス固定、リハビリテーションや運動療法などありますが、場合には手術になることもあります。

外来看護師はさまざまな場面で病棟やリハビリスタッフと連携をとりながら、患者様が安心して治療を受けられるように、患者様の気持ちに配慮し全面的にサポートしたいと考えております。ご心配な事がありましたらどのような事でも構いませんのでお気軽にご相談下さい。スタッフ一同真心を込めて対応させていただきます。



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. ご自身の病状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）

4月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日、
お薬などのメモに
ご利用下さい。

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



生活便利帳

◆◆◆ 野菜や果物の保存法 ◆◆◆

一回で食べきれなかった野菜や果物。無造作にそのまま冷蔵庫に入れていませんか？ 野菜や果物にも個性があって、それぞれ適した保存法があります。ちょっとした工夫で長持ちすることもあります。そんな知恵のいくつかをご紹介します。

【青菜】霧吹きで軽く水をかけて、新聞紙に包んでからポリ袋に入れて、野菜室へ。根を下にして立てておきましょう。

【キャベツ、レタス】丸ごとの場合は芯をくりぬき、その穴に濡れたペーパータオルなどを詰めて袋に入れて、野菜室へ。

【根菜】葉付きの根菜は、新鮮なうちに葉を切って保存した方が長持ちします。新聞紙に包んで、できれば葉のあった方を上

にして、立てて野菜室へ。葉はみそ汁などに使いましょう。

【玉葱】冷蔵庫に入れず、通気性のいいごやネットに入れて冷暗所で保存します。

【じゃがいも】ふだんは冷蔵庫に入れず、通気性のいい冷暗所で保存して下さい。夏場は新聞紙に包んでからポリ袋に入れて野菜室に保存した方が、長持ちします。

【キウイ】買ったときに固くても、りんごと一緒にビニール袋に入れておくと、りんごの出すエチレングスに促されて追熟します。袋の口は折り畳む程度。冷蔵庫に入れなくても大丈夫。柔らかくなったら食べ頃です。



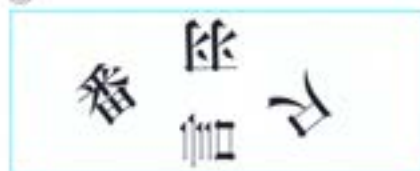
頭のストレッチ

バラバラになった漢字の部品を組み合わせると二字熟語が完成します。「へん」や「つくり」、「かまえ」など、向きが変わっていますので良く見てみましょう。部品の大きさを変えたり工夫してトライしてみましょう。

①



②



③



④

