

がじまる

2012
5
星月

●今の特集
糖尿病

●ヘルス・アップ・ノート
PMS(月経前症候群)



「背くらべ」 海野厚作詞 中山晋平作曲

柱のきずは おとしの 五月五日の 背くらべ

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	

平成24年度 中部徳洲会病院 入社式

平成24年4月2日に当院にて、平成24年度の入社式を行いました。本年度は医師をはじめ看護師、コメディカル、事務職と総勢112名が新たに仲間入り致しました。

入社式では、伊波潔院長の祝辞・新入職の辞令交付を行った後、新入職者代表として新研修医と看護師による代表挨拶を行いました。2名は緊張した様子でしたが、新

社会人として医療人として、何よりも中部徳洲会病院の一員としての決意を力強く表明しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持って、何事にも果敢に挑戦してほしいものです。「全力投球」で共にごんばりましょう！



院長 伊波潔



新研修医 土井啓史



看護師 喜納美香



院長・副院長・看護部長・事務部長



新入職 112名

「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域医療のために医療人としてこれから頑張っていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。

初期研修
を終えて

平成23年度は、5名の初期研修医が終了されました。

後期研修を他の病院で開始されます2名の先生をご紹介いたします。



新垣 朋弘
豊見城中央病院
内科

中部徳洲会病院での2年間の初期研修が終わろうとしています。時間の流れ方は長かったようであつたという間という表現が一番しっくりくる感じがします。この2年間かなり忙しく、ハードな研修でした。振り返ると私は、中部徳洲会病院で研修ができて本当によかったと思います。中部徳洲会病院の良い所はどこに行っても皆が頑張っていることです。病棟・外来・検査・放射線・薬局・受付もちろん医局も、どの部署に行っても患者様のために、病院のために、あるいは自分のために頑張っている姿が目に見えて感じられます。

この2年で他の病院も見学しましたが、こんなにパワーの溢れている病院はないと思いました。確かにものすごく忙しい現場でしたが、その中でしっかり教える人が教えて、教えられた人がどんどん実践しながら成長していくという流れが病院全体で出来上がっていて、ベテランの人

大学卒業の時、医師としての基本姿勢は初期研修の2年間で決まるとある先生に言われたことがありました。

基本姿勢と聞き、自分の理想の医師像に近い病院をと思い、自分の第6感に正直にまたfirst impressionを大切に、ずっと憧れだった沖縄の地におりたち中部徳洲会病院の門を叩きました。医師として第1歩を踏み出しはじめたころ、当直3回目の夜に荒れ狂う救急外来で何もできない自分がとても嫌になり、女医部屋で一人悔し涙を流しました。母に電話をして広島に帰りたいと言った日もありました。病院に行きたくない日もありました。それほどこの2年間で経験した症例は、数えきれないくらい膨大な数でした。その全てが、私の元に来て下さった患者様であり、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。初めて行う手技、治療、慣れないムンテラ…等々、研修医に診てもらうなどの不安な気持ちは測り知れないのに、患者様は快く寛大な気持ちで引き受けて下さいました。

勉強するきっかけをつくって下さったのは患者様で、またそんな症例に溺れる私達を、指導医の先生方は少し離れたところで見守って下さいました。

この2年間で中部徳洲会病院では、私達を研修医ではなく一人の医師として扱って頂きました。2年前の私は、「あなたの職業は？」と尋ねられ

もより高いハードルを目標に頑張っている印象を強く持ちました。私たち研修医もこのような流れがあるからこそ2年間の忙しい研修を乗り切れたと思いますし、成長できたのだと思いました。皆さんの後ろ姿は必ず研修医の役に立っていると思います。私もそういう姿に励まされて無事2年間を終えることができました。とても感謝しております。

私は整形外科に進むつもりでしたが、悩みながらも今年の4月から豊見城中央病院で内科ローテーションの研修を受けることにしました。中部徳洲会病院で過ごした初期研修の知識をより強固のものにしたいからです。その内科研修の後にまた身の振り方を考えようと思っております。また色々学んだあとに中部徳洲会病院に戻ってこられたらと思います。中部徳洲会病院で研修ができて本当によかった。2年間ありがとうございました。

た時に、「医師です」とは自分の口からはとても言えませんでした。でも今なら、医師ですと自信をもって言えます。なぜなら、こんな恵まれた環境で2年間研修をすることができたお陰で、医師としての基本姿勢を身に付ける事ができたからだ、自分は思います。知識うんぬんではなく、大切なのはどれだけまっすぐ真剣に患者様に向き合うかだと思います。きっと他のどんな病院に行っても、何年たっても、中部徳洲会病院で染み着いた精神は、消えることはないと思っています。そんな精神を抱きながら、この度中部徳洲会病院を出ていくことを決めました。

医師2年目からは、浦添総合病院の救急総合診療部で働きます。育った中部徳洲会病院を去ることはとても名残惜しいですが、そうは言っていられないので決めました。今の私の目標は、程遠い目標ではありますが、集中治療・2次救急を診ることが出来るです。大事なものはど手に入れるまでの時間は長くかかるとは思いますけど、その分より長く自分の手の中に残るとは思います。どうか皆様あたたかく見守って下さい。

院長先生はじめ、指導医の先生方、看護師さん、コメディカルの方々、そして、どんな時も私の味方でいてくれた家族、2年間ありがとうございました。



福井 美典
浦添総合病院
救急総合診療部

新研修医
のご紹介



猪山 陽介
熊本大学卒

はじめまして！中部徳洲会病院に研修医として働かせて頂きます熊本大学出身の猪山陽介と申します。宜しくお願い致します。

私が研修病院を中部徳洲会病院に希望したのは、一生味わえないくらい忙しくて刺激的な日々を送りたいと思っていました。そこで、すでに研修病院を中部徳洲会病院に決めていた熊本大学同期の大城君に相談したところ、「雰囲気も先生も良い」と聞き自分も研修したいと思い、連絡をとり実習を受けることが決まりました。実習中は本当にいい雰囲気、良い先生ばかりでとても魅力的でした。また、伊波院長からは

「目を見たら分かる。君なら、大丈夫！」と言われ採用して頂いたのが、とても印象的でした。

私たち9期生が入ることによって中部徳洲会病院を盛り上げていき、自分を採用して頂いた中部徳洲会病院に恩返しができるよう2年後には、今までの研修医の中で一番成長したねと言われるくらいに馬車馬のように働き成長していきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることも多々あるとは思いますが、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



小畑 慎也
徳島大学卒

はじめまして、中部徳洲会病院で初期研修をさせて頂くことになりました小畑慎也と申します。私はよく本土で沖縄語と言われてきましたが、本当は和歌山県出身で徳島大学卒です。私が中部徳洲会病院での研修を選んだ理由は、現場で使える医師になりたいと思ったからです。初期研修は、まず医療の現場で寸時に体が動くことを目標に頑張りたいと思います。諸先輩方や先生方からも仕事はとて忙しく聞いていますので、2年間はやるしかないという気持ちで頑張

りたいと思います。また、さまざまな職種の方々とも交流を深め、コミュニケーションをとって成長したいと思っています。見た目は怖いと思いますが、気軽にお声かけて頂けたら嬉しいです。社会人として一步を踏み出したばかりで、右も左もわからず人間的にも仕事の面でもまだまだ未熟ですが、患者様のために少しでもお役にたてるように頑張りたいと思います。何卒ご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。

虎が雨

小鹿野歌舞伎「曾我対面」工藤館之場



五月といえは曾我物語。曾我兄弟が父の敵・工藤祐経を討った日が五月の二十八日でした。歌舞伎で曾我ものというと本来は五月の演目で、五郎、つまり御霊を鎮めるといふ意味があったようです。しかし「対面」が正月に上演されて、大望が透うめてたきが約束された内容でもあり、

儀式的な演出が整えられ、後に初春狂言（正月の演目）として定着しました。

めでたいといえは、初夢で縁起がいいとされる「富士二鷹三茄子」は、この曾我兄弟と、赤穂浪士、荒木又右衛門による「日本三大仇討」を意味するといふ説もあるようで、その一が富士の裾野の曾我の仇討というわけです。ちなみに、「一に富士、二に鷹の羽のぶっ違い、三に名を成す伊賀の上野に」といって、鷹を浅野内匠頭の家紋「丸に違い鷹の羽」とするのとは分かりますが、三に「名を成す」（または伊賀は茄子の名産地ゆえ）とする説明にはかなり苦しいものがあります。さらに「四扇五煙草六座頭」と続くそうですが、話を曾我物語に戻しましょう。

この幼い兄弟が元服して曾我十郎祐成、曾我五郎時致を名乗り、十八年の艱難辛苦のすえに本懐を遂げますが、兄・十郎はその日に討たれ、弟・五郎は翌日剋利されてしまいました。ここで敵討の是非を論じるつもりはありませんが、彼ら兄弟の健気さを讃える庶民の支持を得て広く愛された物語であったことは、紛れもない事実でしょう。

祐経は、源頼朝から富士の巻持（富士の裾野で催す大規模な持旗）の総奉行を任せられます。その祝いの席で兄弟は敵・祐経に対面します。すわ敵を討たんとする五郎とそれを制する十郎。祐経はこの大任を果たすまでは討たれるわけにはいかないといいて、兄弟に持場の切手（通行手形）を与えてこの場は別れます。巻持の後に討たれてやろうという祐経の志でした。……という場面を様式的に美しく見せている歌舞伎が「曾我対面」工藤館の場です。写真は小鹿野の飯田八幡神社（埼玉県秩父郡）で平成22年の「鉄砲まつり」に上演された同場面です。

敵を討った五月二十八日（旧暦）ころに降る雨を「曾我の雨」と呼びました。別に「虎が雨」ともいいますが、それは十郎の恋人である大蔵の虎御前が流した涙、というわけです。

▼「鉄砲まつり」は小鹿野町の飯田八幡神社で毎年12月の第2日曜日とその前日に執り行なわれ、神事の「お立ち」などのはかに、屋台で歌舞伎が上演されます。

糖尿病

命にかかわる合併症を誘発する

糖尿病やその合併症は、初期にはほとんど自覚症状がありません。怖い合併症を予防あるいはその進行を抑制するには、糖尿病を早期に治療して、血糖値を正常に保つことが重要です。



食物中の炭水化物は、消化酵素の働きでブドウ糖に分解されて小腸で吸収されます。これが血液に乗って全身の細胞に運ばれ、エネルギーとして活用されるのです。食事をすると血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上がりますが、その値が一定値を超えないように調節する働きを

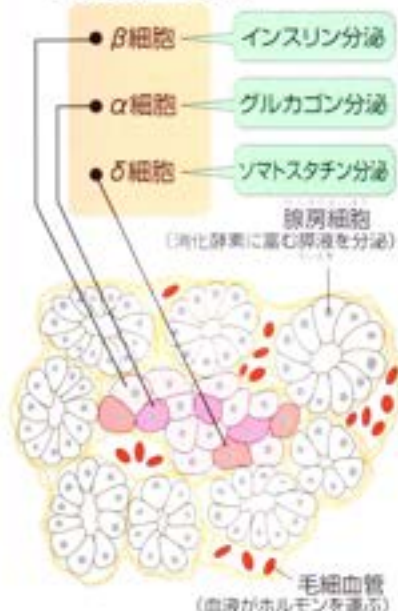
担うインスリンというホルモンが、膵臓のランゲルハンス島（膵島とも）という組織から分泌されます。このインスリンが足りなくなったり十分に作用しなくなること、血糖値が慢性的に高くなってしまふのが糖尿病です。

◆急増している糖尿病

厚生労働省の調査で「糖尿病が強く疑われる人」は1997年に690万人、「糖尿病の可能性があるが否定できない人」は680万人でしたが、10年後の2007年にはそれぞれ890万人と1320万人に急増しています。その理由として、日本人はインスリンの分泌量が欧米人の半分ほどしかなく、糖尿病を起こしやすい体質であることが報告されています。

そこに拍車をかけたのが、戦後の日本の急速な欧米化に伴う食習慣の変化でしょう。昔から穀類や野菜・魚を主に食べてきた日本人は、少量のインスリンで十分に糖を活用することが出来た。しかし、食生活にも欧米化が進んだことで、インスリンの分泌を抑制する動物性脂肪を摂取する機会が増えました。それが日本人の糖尿病増加の一因と考えられています。ほかに食生活の乱れや運動不足、ストレスなどが大きな環境要因となっています。

ランゲルハンス島



◆2つのタイプ

糖尿病には、インスリンを作る膵臓のβ細胞が破壊されてその分泌量が不足する「1型糖尿病」と、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣に関係してインスリンの分泌が少なくなったり働きが悪くなって起こる「2型糖尿病」とがあります。1型は主に子どもの中に、2型は中高年になって発症することが多く、日本ではこの2型が95%以上を占めています。ほかに遺伝子の異常、肝臓や膵臓の病気、薬剤の作用などによって起こる場合もあります。

同じ2型でも、インスリンの分泌が血糖値の上昇に瞬時に反応できなくなる「インスリン分泌不全」と、分泌はされているのにさまざまな原因でその作用が障害された「インスリン抵抗性」とがあり、どちらが強いかかわっているかは個々の症例によって全く違ってきます。

グルカゴン：血糖値を上げる。
ソマトスタチン：インスリン・グルカゴンの分泌を抑制する。

怖い3大合併症と動脈硬化

インスリンが不足あるいは十分に作用しない

と、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれなくなってしまう。そして高血糖状態が続くと血液中に活性酸素の発生が促されて酸化反応が亢進され、血管の内臓を傷つけます。そこにコレステロールなどが蓄積することで、全身の臓器にさまざまな合併症が起こりやすくなるのです。

なかでも細い血管が障害されて起こる、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症は**三大合併症**と呼ばれています。また、太い血管では**動脈硬化**が促進されて、**脳梗塞**や**狭心症**、**心筋**

梗塞などが起こりやすくなります。糖尿病がある人は健康な人の2〜3倍、狭心症や心筋梗塞を起こしやすいことがわかっています。

◆3大合併症

【**糖尿病神経障害**】手足のしびれ、けがや火傷の痛みに気がつかないといった末梢神経障害や、筋肉の萎縮、胃腸の不調、めまいや立ちくらみ、インポテンツなどの自律神経障害が現われます。

【**糖尿病網膜症**】網膜の血流障害により、視力の低下、失明につながる場合もあります。

【**糖尿病腎症**】腎臓の濾過機能が低下。進行すると人工透析が必要になります。

◆検査法

採血をして血液の状態を調べます。

【**空腹時血糖値**】10

時間以上絶食して、血糖値が十分に下が

っているかを調べます。

【**ブドウ糖負荷試験**】ブドウ糖の溶液を飲んで、30分、1時間、2時間後の血糖値を測定します。特に負荷後2時間値が参考にされます。

空腹時血糖値が110 mg/dl未満でブドウ糖負荷後2時間値が140 mg/dl未満なら「正常型」、空腹時が126 mg/dl以上または負荷後2時間値が200 mg/dl以上では「糖尿病型」と判定されます。この間の数値の場合は「境界型」といって、いわゆる糖尿病予備軍にあたります。なお空腹時血糖値の100〜109 mg/dlは「正常高値」として取り扱うようになりましたので、100 mg/dlを越えたら生活習慣の改善に取り組んで下さい。

【**HbA1c**】血液中で酸素を運ぶヘモグロビンとブドウ糖が結合してできたHbA1c（ヘモグロビンA1c）の数値を測定します。その値が6.5パーセント以上で「糖尿病」と診断されます。

糖尿病の可能性チェック

- 最近、太ってきた 食べてもやせる
- いくらでも食べられる のどが渇く
- 急に甘いものがほしくなる
- 全身がだるい 疲れやすい
- たちくらみがある 視力が落ちた
- おしっこ回数が増えて、量が多い
- おしっこが出にくく、残尿感がある
- 肌がかゆい、かさかさする
- 手足がしびれる 足がむくむ
- けがや火傷の痛みを、あまり感じない

※該当する項目がある場合は、糖尿病にかかっている可能性があります。早めに検査を受けましょう。

インスリンの働きと糖尿病

1 食事をとる

食物中の炭水化物が消化酵素の働きでブドウ糖に分解される。

2 ブドウ糖が全身に送られる

ブドウ糖は小腸で吸収されて血液に溶け込み、肝臓を通過して全身の細胞に運ばれる。

3 インスリンが分泌される

血液中のブドウ糖の値が増えると、瞬時に膵臓からインスリンが分泌される。



4 ブドウ糖が取り込まれる

インスリンの働きで血液中のブドウ糖が筋肉や肝臓などに取り込まれて、血糖値が下がる。余分なブドウ糖は脂肪として蓄えられる。

インスリンの分泌が不足する

インスリンの働きが悪くなる

＜1型糖尿病＞ 血糖値が高くなる ＜2型糖尿病＞

糖尿病

糖尿病の予防・改善のために

糖尿病の3つの環境因子となる「肥満・食生活の問題・運動不足」を改善しよう

標準体重をキープして、BMI値を22に近づけよう。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

肥満を防ごう

BMI	18.5未満	低体重
	18.5~25	普通体重
	25以上	肥満

食生活を改善しよう

適性エネルギー量を越えないようにしましょう。

1日の適性な摂取エネルギー量 (kcal)
= 標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

身体活動量

軽労作 (デスクワークが多い人) : 25~30 (kcal)

普通の労作 (立ち仕事が多い人) : 30~35 (kcal)

重い労作 (力仕事が多い人) : 35 (kcal) 以上

食べ過ぎない。

1日3回、決まった時間に。

栄養をバランスよく。

食物繊維をたっぷり。

味付けは薄めに。

1日に野菜を350g以上、うち緑黄色野菜を120gとるようこころがけよう。

野菜や海藻類、胚芽米などに多く含まれる食物繊維はブドウ糖の腸での吸収を遅らせて、食後の血糖値の上昇をゆるやかにします。

緑黄色野菜 (にんじん、とまと、ほうれん草など) に含まれるカロチノイドが、活性酸素を効率よく取り除いてくれます。



天気のいい日は外出して、風景を楽しみながらウォーキングしよう。野山のハイキングができなくても、自分の住んでいる町やオフィス街を歩いても、いろいろな発見があるはず!!



コンスタントに運動しよう

現状に応じた目標を設定して、日常生活で身体を動かそう。

まずは日常生活を工夫して身体を動かそう。

少し速回りして歩いてみよう。

少し速く歩いてみよう。

駅などで階段を使おう。

テレビを見ながらストレッチをしよう。

掃除などの家事を速くしよう。

有酸素運動を食事の1~2時間後、1回30分以上1週間に3回以上行なうのが効果的。

※合併症や心臓病がある場合には、少しの運動でも危険を伴う場合があります。

運動は担当医によく相談してから始めましょう。

◆治療法

早期のうちでしたら、食事療法と運動療法で改善が望めますが、進行している場合は薬物療法が必要になります。

食事療法や運動療法は、日々日常生活の中で

行なうものです。内容については専門担当医と相談して行なうとよいでしょう。

治療を始めるにあたって、糖尿病教育を目的とした糖尿病教育入院を実施している病院もあります。1週間前後のプログラムで、糖尿病についての正しい知識をはじめ、糖尿病とのつき

あい方、自分でコントロール出来るバランスのとれた食習慣や、無理なく出来る自分に合った運動のメニューなどを学びます。

食事療法や運動療法を続けても効果があらわれないときには、薬物療法が必要になります。

薬物療法は、血糖値を下げるための血糖降下薬の服用や、不足しているインスリンを補うためのインスリン療法が行なわれます。

インスリン療法は、インスリン製剤を自分で注射することになります。その方法はとても簡単になりましたが、運動量や食事時間などとの関係で、副作用として低血糖が現われて冷や汗や動悸、震えや空腹感などに襲われて意識を失う可能性もあります。注射するタイミングや低血糖へ対処については、担当医の指示を必ず守って下さい。ふだんから低血糖に備えて飴やゼリーなどを持ち歩くとよいでしょう。

しかし薬物療法を始めても、食事療法や運動療法も継続することが大切です。また、糖尿病でない人も食事に気をつけ、運動を取り入れることは健康につながります。

糖尿病は周囲の協力と「生涯にわたって自己管理する」という自覚が最も重要です。かかりつけ医と相談しながら前向きに日常生活を改善していきましょう。



応急手当の豆知識



捻挫

安静
冷却
圧迫
高挙



捻挫(ねんざ)という、いわゆる「足を挫いた」という場合がほとんどでしょう。これは、骨と骨をつなぐ足首の関節に強い力が加わって、靭帯(じんたい)などが伸びたり捻れたりして傷ついてしまった状態です。その症状は、靭帯が少し伸びすぎた程度の軽症から、完全に断裂してしまった重症までさまざまです。捻挫で足などが腫れた場合には、直ちに以下の「RICE(ライス)療法」を行なって下さい。

1) R (rest: 安静) 靴などはすぐに脱いで、なるべくその場から動かさずに、安静にして患部を休ませて下さい。

2) I (ice: 冷却) 痛みや炎症を抑えるため、患部を中心に氷のう(なければビニール袋で代用)やバケツなどに入れた水で15~30分ほど冷やして下さい。冷やし過ぎもよくありません。冷たすぎる場合はタオルなどの上から冷やして下さい。冷却スプレーなども効果があります。

3) C (compression: 圧迫) 包帯などで患部をやや強めに巻いて下さい。包帯は心臓に遠い方から近い方に向かうように巻いていきます。ただし指先がしびれたり白くなったときには、巻き方を少し弱めて下さい。

4) E (elevation: 高挙) 患部を心臓より高い位置に保つことで、内出血を防ぎます。座布団などに患部を乗せるといいでしょう。

◆痛みや腫れがひどくて立てないような場合には靭帯断裂の可能性もあり、手術を必要とする

【RICE療法】

R (rest)

安静: 患部を休ませる。

I (ice)

冷却: 患部を冷やす。

C (compression)

圧迫: 患部を固定する。

E (elevation)

高挙: 患部を心臓より高く。

場合もあります。それほど痛みがひどくなくても、靭帯や骨が損傷している場合もありますので、軽症に思えても必ず整形外科を受診しましょう。

「捻挫は癖になる」といわれますが、それは治療中には痛めた足の筋肉を使わないために、足首を支える筋力が低下するからです。筋力を回復しておかないと捻挫を再発しやすくなります。症状が引いたらストレッチなどをして、しっかりリハビリを行なうことが重要です。

お薬のなぜ? 何? ?

Q

おくすり手帳

内科や歯科など、定期的にはなくとも複数の病院を同時期に受診する機会はあるでしょう。そんな時、痛みをやわらげるなど、同じ作用をもつ薬が二重で処方されている場合があります。同じ作用のくすりを二重で飲んだり、飲み合わせの悪い薬を飲むと、副作用が出たり、効き目が落ちたりします。

そうした際に便利なのが、お

くすり手帳です。自分の薬歴をまとめる手帳で、くすりの名前、服用量、回数などを記入できます。処方薬を購入する際、調剤薬局で希望する旨を伝えれば、無料でもらうことができます。なお、手帳に記載してもらったり、ラベルシールの発行には医療保険の自己負担額に応じた記録料(1回につき20~50円程度)がかかります。病院を受診する

際は必ずこの手帳を持ち、伝えたいことや確認したいことも記入しておいて、医師や薬剤師に見せるとよいでしょう。また、市販薬や健康食品、サプリメントなど、自分で購入したものについても記録し、複数に分けず、一冊の手帳にまとめましょう。

家での保管はなるべく同じ場所で、目につくところだと、万が一の時に便利です。旅行の際も携帯しておくともよいでしょう。

なお二重のみはとくに整形外科と内科、歯科と内科で起こりがちなので注意しましょう。

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。

ぐっすり眠って ストレス解消

熟睡はストレス解消にも効果があります。ストレスのために緊張した状態が続いている心や筋肉をほぐして、ぐっすり眠りましょう。



1 正座した状態から左ひざを立てて、両腕で立てたひざを抱える。上体は左ひざに乗せ、左足のかかととはしっかりと床につける。



2 両手を前に伸ばし、背中から肩も充分に伸ばして上体を前かがみにして、両手のひらを床につける。

今度は右ひざを立てて両腕で抱え、同様に行なう。

1~2を、左右各15秒を2回。

◆腰とふくらはぎをしっかりと伸ばして下さい。目を閉じて行なうとリラックス効果が高まります。



1 左右の足の裏を合わせて座り、両ひざを手で軽く下に押して、ひざを床に近づける。



2 土踏まずのやや上にある「湧泉のツボ」を指で押さえ、足の裏全体も指で押す。

※足の指を下に曲げると、足の裏に「人」の字に見える2本の筋が現われます。その交点にあるのが「湧泉」です。このツボを刺激すると泉のように生命のエネルギーが湧き出て、疲労回復に効果があるといわれています。

1~2を60秒で3回行なう。

◆股関節をリラックスさせて、足の裏をしっかりとマッサージします。

◆睡眠の1~2時間くらい前にストレッチで血行をよくして、心も体もリラックスさせることで、眠りに入りやすくなり、熟睡しやすく、目覚めもよくなります。

わたしの

セカンド ライフ

Vol.2

介護保険法の改正



介護保険制度は、少子高齢化の進む中で介護を社会全体で支える仕組みとして平成12年にスタートしました。制度スタート時点から既に「5年後をめどに見直す」ことが決められていました。

第1回目の改正は平成18年に実施され、平成24年4月には第3回改正（第2回は平成21年）が行なわれました。

◆平成24年度

介護保険法改正についての概要

「高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取組みを進める」という今回の改正は、

「高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取組みを進める」という今回の改正は、

「高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取組みを進める」という今回の改正は、

下記のよう内容です。



1. 医療と介護の連携の強化等

- (1) 医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが連携した要介護者等への包括的な支援（地域包括ケア）の推進。
- (2) 地域包括ケア実現のために日常生活圏域ごとに地域ニーズや課題の把握を踏まえた介護保険事業計画を策定。
- (3) 単身・重度の要介護者等に対応できるよう、24時間対応の定期巡回・随時対応型サービスや複合型サービスを創設。
- (4) 保険者の判断による予防給付と生活支援サービスの総合的な実施を可能とする。
- (5) 介護療養病床の廃止期限（平成24年3月末）を猶予。（新たな指定は行わない。）

2. 介護人材の確保とサービスの質の向上

- (1) 介護福祉士や一定の教育を受けた介護職員等によるたんの吸引等の実施を可能とする。
- (2) 介護福祉士の資格取得方法の見直し（平成24年4月実施予定）を延期。
- (3) 介護事業所における労働法規の遵守を徹底、事業所指定の欠格要件及び取消し要件に労働基準法等違反者を追加。
- (4) 公表前の調査実施の義務付け廃止など介護サービス情報公表制度の見直しを実施。

3. 高齢者の住まいの整備等

- (1) 有料老人ホーム等における前払金の返還に関する利用者保護規定を追加。
- (2) 社会医療法人による特別養護老人ホームの開設を可能とする。
※厚生労働省と国土交通省の連携によるサービス付き高齢者向け住宅の供給を促進（高齢者住まい法の改正）。

4. 認知症対策の推進

- (1) 市民後見人の育成及び活用など、市町村における高齢者の権利擁護を推進。
- (2) 市町村の介護保険事業計画において地域の実情に応じた認知症支援策を盛り込む。

5. 保険者による主体的な取組みの推進

- (1) 介護保険事業計画と医療サービス、住まいに関する計画との調和を確保。
- (2) 地域密着型サービスについて、公募・選考による指定を可能とする。

6. 保険料の上昇の緩和

- 各都道府県の財政安定化基金を取り崩し、介護保険料の軽減等に活用。

キャベツには、イソチオシアナート、インドール化合物、ペロオキシダーゼという、いずれもがん予防効果がある成分が含まれています。イソチオシアナートとインドール化合物はがん化する前の傷ついた細胞を修復する働きをもち、ペロオキシダーゼは、強い抗酸化力によって活性酸素で細胞が傷つけられるのを防ぎます。アメリカの国立がん研究所は、がん予防効果の高い食品をランキングし、キャベツをにんにくに次いで第2位と位置付けています。キャベツの栄養素を効率良く摂取するには、加熱しすぎず煮汁まで一緒にいただきましょう。

材料 (4人分：つくりやすい分量)	ローリエの葉……………1枚
キャベツ……………1/2個	塩……………小さじ1/3
ベーコン……………120g (7~8枚)	こしょう (あれば粗びき)
固形スープの素……………1個	……………少々

つくり方

- 1 キャベツは縦半分に切り、1枚ずつはがして、丸まってしまう部分には切り込みを入れ、芯が大きい部分は薄くそぎ切りにする。
- 2 深めのフライパンか鍋に、キャベツを全体の1/3の量を敷き、1/3の量のベーコンを重ね、次にキャベツ、ベーコンの順に2回重ねる。
- 3 2に固形スープの素と水1カップとローリエの葉を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、塩・こしょうで調味し、ふたをして15~20分蒸し煮する。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

1人あたり 156kcal



がんを予防したい...
と思ったら

新キャベツとベーコンの重ね蒸し

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



- | | |
|--|--|
| <p>おひつじ座 全体運 お部屋の片づけが幸運を呼びます。
3/21 LOVE運 安定した心で愛情を受けとめて。
↓ 金運 大きな買物は控えめにしてください。
4/19 ★フルーツ ◆5月8日</p> | <p>てんびん座 全体運 無理せずマイペースを心がけて。
9/23 LOVE運 意中の人に接近できるチャンス有り。
↓ 金運 お金の貸し借りには気をつけて。
10/22 ★ウォーキングシューズ ◆5月13日</p> |
| <p>おうし座 全体運 心配事が少しずつ解消する気配。
4/20 LOVE運 細かい事にこだわりすぎないで。
↓ 金運 いつもより少し節約を心がけて。
5/20 ★シルク素材 ◆5月22日</p> | <p>さそり座 全体運 離れている友人知人に連絡が吉。
10/23 LOVE運 感情的になり過ぎるとトラブルに。
↓ 金運 欲しかった物が手に入りそうです。
11/21 ★携帯電話 ◆5月11日</p> |
| <p>ふたご座 全体運 自分の信念を貫いてみましょう。
5/21 LOVE運 連絡はマメに取るようにしてみてください。
↓ 金運 安定していますが浪費は禁物です。
6/21 ★CD ◆5月21日</p> | <p>いて座 全体運 疲れやすい時なのでのんびりと。
11/22 LOVE運 相手を気遣う言葉をかけてみて。
↓ 金運 欲しい物リストを作ると実現間近。
12/21 ★ハンドクリーム ◆5月9日</p> |
| <p>かに座 全体運 スケジュール管理をしっかりとって。
6/22 LOVE運 人気運が急上昇する時です。
↓ 金運 計算ミスのトラブルに気をつけて。
7/22 ★ボールペン ◆5月4日</p> | <p>やぎ座 全体運 1人で抱え込んで悩まないように。
12/22 LOVE運 心を込めた言葉が相手に伝わる時。
↓ 金運 小銭を大切にすると幸運なことが。
1/19 ★緑茶 ◆5月28日</p> |
| <p>しし座 全体運 周囲の人からの評価が高まる時。
7/23 LOVE運 出会いが増える時ですが慎重に。
↓ 金運 臨時収入がある人もいそうです。
8/22 ★リュックサック ◆5月19日</p> | <p>みずがめ座 全体運 周囲から注目を集めそうな気配。
1/20 LOVE運 控え目なアプローチが高感度UP。
↓ 金運 収入と支出の再確認をしましょう。
2/18 ★漆器 ◆5月10日</p> |
| <p>おとめ座 全体運 目上の人からのアドバイスが吉。
8/23 LOVE運 内緒事は周りにバレてしまいそう。
↓ 金運 波がある時なので注意しましょう。
9/22 ★ティッシュケース ◆5月26日</p> | <p>うお座 全体運 穏やかな気持ちで過ごしましょう。
2/19 LOVE運 相手の話をじっくり聞いてあげて。
↓ 金運 思いがけない収入がある人も。
3/20 ★お花のコサージュ ◆5月19日</p> |

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5917-3139

りんね：独自の靈感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。

気づくことが治療の一步

PMS（月経前症候群）

月経中の不調はつらいものですが、月経のせいだと自分で気づきやすいものですし、比較的周囲の理解も得られやすいでしょう。しかし月経前の不調は、それが月経のために起きているということに、なかなか気づかれませんか。原因の分からない痛みや精神的な不安定はよけいにつらいものです。今回はそうした月経前の不調についてみていきましょう。

PMSとは月経前症候群のことです。月経前に現れ、月経が始まると消失する様々な不快な症状の総称です。それと自覚していても、女性のほとんどにこの症状があるといわれています。その症状は150種類以上に及ぶとされ、その期間や程度も様々で、循環器系、免疫、皮膚、

神経系、心理的、身体的に影響を与えます。原因は特定できておらず、検査方法も確立はされていません。しかし、それらの症状は生活習慣を見直すことでだいぶ改善できるようです。症状の度合いに応じて、婦人科や心療内科を受診しつつ、生活スタイルを見直すことから始めてみましょう。

原因

はつきりとした原因は解明されていませんが、卵巣ホルモンの変動が影響していると考えら

れています。卵巣ホルモンには卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2種類があり、この2つのホルモンが周期的に変動し、排卵や月経をコントロールしています。

初経年齢が早まったことや、妊娠回数が減ったことによる、1人の女性が経験する月経数の増加、そしてそれに伴随するトランプルも増えたことが原因に挙げられます。また女性の社会進出による、精神的・身体的負担の増加も影響しているようです。

サイクル

月経の周期は平均的に25日〜38日で、排卵日は月経の約14日前です。この排卵日から月経のあたりまで（場合によっては終わるくらいまで）

月経とPMSサイクル



にPMSの症状が出るようです。

自己チェックしよう

症状は1ヶ月ごとに異なる場合もありますが、PMSだと気づくだけでも、改善につながるようです。

まず、月経の始まった日を月経周期の1日目とし、できればこの日からチェックカレンダーを付けはじめると良いでしょう。何らかの不調が

PMSがもたらす症状

精神的症状

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 涙もろくなる
- 憂鬱になる
- 集中力が低下する
- 判断力が低下する
- 無気力になる、眠くなる

身体的症状

- 疲労感
- 頭痛
- むくみ
- 眠気が強まる
- 乳房が張る、乳房が痛い
- 下腹部が張る、下腹部が痛い
- 便秘がちになる
- 味覚が変化する
- 食欲が増進する、特に甘いものが食べたいくなる
- 片頭痛
- 吐き気
- ニキビが出る
- 肌が荒れる
- 腸が重い
- 冷え性が悪化する



東 弘太郎
新潟大学卒

皆様初めまして、東弘太郎と申します。石垣島で生まれ育ちのんびり自由に生きてきて、ここ中部徳洲会病院にたどり着きました。中部徳洲会病院のがむしゃらさ、ひたむきさ、忙しさ、皆様が作り出す雰囲気が好きです。よく働きよく遊び最高に充実した日々を送れる予感がしています。将来私は故郷の石垣島へ戻り、八重山諸島の皆のために働きたいと考えています。中部徳洲会病院ならその夢に

近づけると思っています。しかしながら自分の力だけでは叶えられない夢だと思っています。そのために皆様の力を貸してください。厳しく指導してください。叱ってください。そして、愛をください。陽気で楽天的、楽しいことが大好きな私なので皆様にご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、何卒よろしくお願ひします。ともに最高の毎日を送りたいと思います。



小山 淳
琉球大学卒

はいさい！4月より初期研修医として中部徳洲会病院で研修致します小山淳と申します。高校までは出身地である福岡県北九州市で育ち、その後琉球大学に入学して以来この素晴らしい島の暮らしを楽しんで参りました。

中部徳洲会病院はどんな患者様も受け入れる医療をモットーに、研修医を含め職員の皆が患者さんのために昼夜問わず働いています。実際に私が病院実習に訪れた際にも、研修医の先生達が次々に患者さんを診て、また翌朝からは明

るく元気に働く姿を見学させていただきました。厳しい環境でも患者様のために、そして自分自身を鍛えるために働き続ける研修医の先生達の姿に強く惹かれて、私は中部徳洲会病院を志望しました。これから私もこの病院の一員として働くことで自分を鍛え、沖縄県の医療に少しでも貢献し、県民に必要とされる人間になれるよう頑張りたいと思います。どうか、これからも皆様温かく見守って下さいませよう宜しくお願い致します。



大城 裕理
熊本大学卒

はじめまして！中部徳洲会病院で初期研修医として働かせて頂く大城裕理と申します。

私は、中部徳洲会病院を見学させて頂いた時にすごく熱い先生方が多く、すごく忙しい中でも先生方が楽しく医療に対して真摯に向き合っている姿を見て、他の病院とは確実に違う何かがある病院だと感じました。今はそのような病院で働かせて頂くことになり期待で胸を膨らませている部分と、国家試験が終わり知識が抜け

てしまった今の状態できちんと仕事をできるのかという不安な部分との相反する二つの気持ちがあります。初期研修の二年間を大事にして、一歩二歩と医師としてまた人間としても成長して患者様のために一生懸命、頑張りたいと思います。まだまだ医師としても社会人としても未熟で、患者様やスタッフの方々に対しても多々迷惑をかけてしまうかもしれませんが、こんな私ですが皆様どうぞ宜しくお願いします。



土井 啓史
琉球大学卒

はじめまして、4月から中部徳洲会病院で初期研修医としてお世話になります京都府出身琉球大学卒の土井啓史と申します。中部徳洲会病院はとても厳しいが、頑張ればそれだけ成長できる環境と伺っており、原点となる初期研修の2年間をこの中部徳洲会病院で磨きたいと思い入職しました。病院見学の際に1年目と2年目の研修医の差を大きく感じ、ここで1年間頑張ればこのように成長できるのではないかと強く覚

えています。今はまだ何もできない医師ですが、少しでも早く現場での戦力になれるように、そして来年見学に来られる学生に他の研修病院の研修医より成長していると思われるよう頑張りたいと思います。今年の新入職員は112名ですが、みんなの若い力で協力し合い切磋琢磨しつつ、厳しいけど楽しい毎日を送りつつも思いっきり成長できるよう頑張ります！



山本 孝太
関西医科大学卒

私が研修病院に中部徳洲会病院を選ばせていただいた一番の理由は、どの病院よりも自分の限界に挑戦でき、そして広く深く、妥協の許されない環境で患者様と日々向き合えることができる病院だと私自身の強く感じたからです。また、将来の理想とする医師像はなかなか明確には決まっておきませんが、これから先の医師としての人生において、中部徳洲会病院で経験する全てのことが私自身の将来においてとても有意義なものになるという確信を持っておりま

す。これから先、様々な困難があると思いますが、絶えず努力し続け、患者様の苦難と一緒に向き合うことで、自分自身も医師として大きく成長できるように一杯頑張っていきたいと強く思っています。謙虚な気持ちと自分自身の医師としての責任を忘れることなく日々精進していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

当院は厚生労働省指定臨床研修指定病院です。



医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院

中部徳洲会病院臨床研修の理念

◆理念◆

当院は「生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院」の理念のもとに「いつでも、どこでも、誰でも安心して最善の医療を受けられる社会」を目指している。これを実践する為、エマージェンシーケアとプライマリーケアをしっかりと身につけ、小児から老人まで男女を問わずどんな状態の患者様でも的確に診察でき、予防医療、離島僻地医療、災害医療等幅広い医療活動を通じて、患者様中心に動き、患者様の痛み、苦しみ、悲しみを理解できる医師の養成を目指す。

◆基本方針◆

患者様の権利を理解し、安全を心がける
医療スタッフと連携し、チーム医療を実践する
基本的な診療能力を身につけ、適切な検査・治療を計画できる
基本的な検査・治療手技を身につける
医師として必要なプレゼンテーション能力を身につける
生涯にわたって自己研鑽するための学習習慣を身につける。

◆理念の実行方法（研修計画）◆

1. 医療安全管理委員会への参加を通じて患者様の権利、安全管理に対する理解を深める。
2. オリエンテーションを通じてコメディカルの職務を理解すると同時にコメディカルとのカンファレンスを通じてチーム医療の理解を深める。
3. 日々の回診、カンファレンスを通じて基本的な診療能力の習得に努める。
4. 受け持ち患者様に対する手技を指導医の指導のもと安全に施行する。
5. 回診、カンファレンス、学会発表など状況に応じたプレゼンテーションを行う。
6. 日々の振り返りを通じて、常に自己研鑽を怠らない態度を身に付ける。

部署紹介コーナー

【小児科外来】

小児科外来では、風邪症状・肺炎・気管支炎・気管支喘息・急性胃腸炎・川崎病・アレルギー紫斑病など、小児の急性期疾患から慢性疾患にいたるまで幅広く対応しております。また乳児検診・各種予防接種も行っております。

外来看護師は保護者やお子様の不安を和らげるように接することを心がけ、処置・検査時にはお子様の理解度に合わせた説明や声かけで対応致しております。病気のことを含め、お子様についての不安や育児に関するご心配などがありましたらお気軽にご相談下さい。ご家族の不安が少しでも軽減され、お子様が元気に過ごせるようお手伝いさせて頂ければと思います。

小児科外来時間

午前 8:30～12:00 別館 2F 月～土曜日
午後 4:00～7:00 本館 月～金曜日

※予防接種については、お問い合わせ下さい。





生活便利帳

洗濯のコツ

毎日するお洗濯。今月はちょっとした工夫で、よりきれいに、効率良くお洗濯できる方法をご紹介します。

【重いものから先に洗濯機へ】

洗濯物を入れる順番でも、洗浄力は異なります。ジーパンなどは下、軽いものは上になるように入れましょう。

【洗剤を入れ過ぎない】

洗剤を多く入れても汚れの落ちは変わりません。洗剤に記載されている規定量を入れたほうが、必要以上のすすぎも不要となり、環境にもやさしいです。

【洗濯物を詰め込み過ぎない】

洗濯物の詰め込み過ぎは、洗剤の溶け残りの原因にもなります。8分目を目安にしましょう。

【すすぎには残り湯を使わない】

洗いの際は残り湯の温かさが洗剤の酵素を活性化させる効果がありますが、すすぎに使うと汚れが衣類に移ってにおいの元になります。すすぎは水道水を使いましょう。

【洗濯ネットを使うときは】

デリケートなものはネットに入れますが、洗浄力が落ちるので手洗いしてから洗濯します。

【干し方にも一工夫を】

角ハンガーに干すときは風の通り道を作るように心がけましょう。長いものと短いもの、厚手のものと薄手のものとは交互に吊るとよいです。ワイシャツのボタンは開け、衿は立てておきます。ズボンやスカートは裏返して筒状に干します。



5月

MY DAILY MEMO

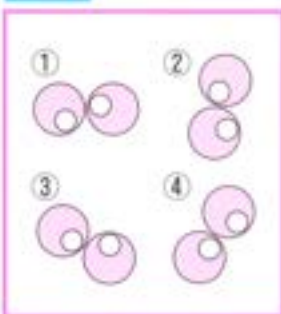
体温、血圧、通院日、お薬などのメモにご活用下さい。

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

頭のストレッチ

四つの図形の中に一つだけ仲間外れがあります。回転させたり反転させて重なり合うものは仲間です。右脳を使って仲間外れを探してみましょう。

問題1



問題2



問題3

