

# がじまる



●今月の特集  
更年期障害

●ヘルス・アップ・ノート  
食中毒対策



「かたつむり」文部省唱歌

「でんでん虫」かたつむり お前のあたまはどこにある

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)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	

# 中部徳洲会病院は1回転で撮影可能な 320列 Area Detector CT を導入しました。

## ONE Aquilion

320Row Area Detector CT

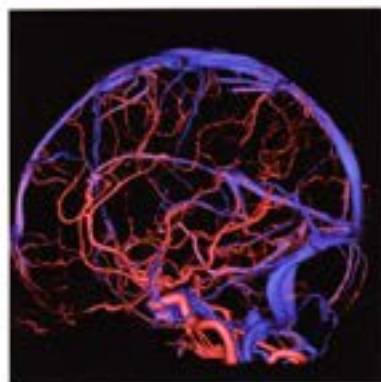


東芝メディカルシステムズ製 全身用320列X線CTスキャナ  
Aquilion ONE

本装置は0.5mmスライス検出器を320列配置し、1回転で160mmの範囲を撮影可能なArea Detector CT装置です。形態・動態・機能診断に必要なデータを広範囲に短時間で収集することを可能にする新しい概念の次世代CTです。

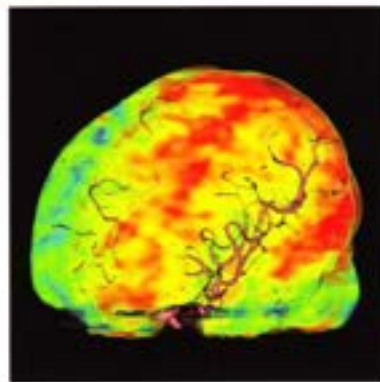
Area Detector CT装置では、

- ・臓器を瞬時に撮影することが可能で、検査が短時間で終了します。
- ・X線被曝や造影剤使用量も低減します。また最新の被ばく低減技術も装備しています。
- ・従来のCT装置では成し得なかった4次元画像データの収集が可能となり、人体の動きや造影剤の流れまでも自由自在に観察することができます。



頭部脳血管検査

動脈・静脈等の関係が明瞭に観察できます。



頭部脳血流検査

脳組織の血流状態が観察できます。



心臓血管検査

冠動脈の状態が短時間で観察できます。

お問い合わせ 中部徳洲会病院 放射線科

TEL098-929-1089(直通) 098-937-1110(代表)

# 禁煙外来

< 禁煙できる飲み薬ができました! >

## 薬品名【チャンピックス】

チャンピックスには、ニコチンはまったく含まれておらず、これまでの禁煙補助薬とは異なります。チャンピックスは、タバコを吸いたいという気持ちを抑えたり、禁煙によるニコチンの離脱症状を軽減します。

◎～・～外来日～・～◎

月	AM 8:30～ 9:00
火	AM 8:30～ 9:00
水	AM 9:00～12:00
木	AM 8:30～ 9:00
金	AM 8:30～ 9:00 PM 13:30～14:00
土	AM 9:00～12:00



無理なくやめられます。

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 **別館**

TEL 098-937-1100 (代)

## 衣替え

六月といえは衣替え、とはいえ制服でもない限り、暑さに負けて現代では六月よりも早く衣替えをする方も多いことでしょう。衣替えは暑さ、寒さなどに対してだけでなく、季節にあった装いを楽しんだり、季節ごとの節目としても大切なものです。四季折々の自然の変化に富ん

だ日本では、装束によって季節感を表現する習慣が古くからありました。

行事としての衣替えの習慣は、平安時代の宮中行事からはじまりました。もとは中国の風習に倣ったもので、更衣と呼んでいましたが、天皇の着替えの役目を持つ女官の職名も更衣といったため、衣替えとよばれるようになりました。

平安時代は装束、そして扇も桧扇（桧製）から蝙蝠扇（紙と竹製）に替える行事として、旧暦四月と十月に宮中で行われていました。桧扇とは桧の薄板を重ねた扇で、それに対して蝙蝠

扇とは5本の竹や木で作られた骨に片面に地紙を貼った作りで非常に軽便であり、開いた形が蝙蝠が翼を広げた形に似ていることからこう名付けられました。蝙蝠という現代ではどこか気味の悪いものというイメージがありますが、中国では吉祥

文様とされており、日本でも同じように吉祥文様として取り入れられました。

衣替えは鎌倉時代になると、御簾など調度品まで取り替えることを含むようになり、江戸時代には着物の種類も増え、春から袴、帷子、また袴となり締入れと、幕府は公式には年4回の衣替えでの出仕が制度化されました。このとき、武家だけでなく庶民もこれに従うようになっていったようです。衣替えが六月に定着したのは役人、軍人、警察官も洋服を着るようになった明治時代、太陽暦が採用されたことにはじまります。これにより洋服だけでなく、和服の衣替えもこれに沿うようになりました。とはいえ、着物の場合は現在も、着物の仕立て方だけでなく、帯、小物も含めて、季節感にあった柄や素材を用いた装いの決まりごとが生きつづけています。夏の綿や紗の着物は見ているだけで、涼やかさをもたらしてくれるものです。

衣替えは季節を感じさせ、日々の生活によりリズムを与えてくれます。ときに衣替えといってもまだ寒かったり、暑かったりすることもありますが、今まで着ていたものをひとつひとつ丁寧にしまい、衣服をはじめ、身の回りのものから季節感の先取りをして季節や季節の節目を味わうのも、嬉しいものではないでしょうか。



あせらずに乗り切ろう

# 更年期の不調

更年期障害には、ホルモンバランスが変化し、それに伴って身体にさまざまな不調があらわれがちです。こうした不調は、かつては女性に特有のものと考えられていましたが、男性にも女性ほど顕著ではないものの、起こることもわかってきました。更年期自体は、いわゆる病気ではありませんが、症状が辛い場合は我慢しないで医療機関に相談し、前向きに治療していきましょう。更年期特有の症状を知り、自分にあった上手な付き合いかたを見つけていくことが大切です。

更年期とは、女性の場合、女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）を分泌する卵巣の働きが衰えて停止し、女性ホルモンが欠乏した状態で、身体が安定するまでの時期（閉経をはさんで前後10年ぐらいの期間）を指します。現在、日本人女性の平均的な閉経年齢は51歳で

すので、40代半ばから50代半ばまでの期間が更年期にあたります。これは全ての女性に起こることですが、個人差が大きく、人によっては30代後半から影響が始めます。卵巣の働きが衰えることで、それまで卵巣から分泌されていた女性ホルモンの量が徐々に減少していきます。そのため、脳下垂体からは性腺刺激ホルモンの分泌が増します。脳下垂体は自律神経の最高の中核である視床下部にあり、それにより、自律神経の働きが影響を受け、さまざまな症状が出てきますが、ほかにもホルモン量の変化のほか、環境や性格なども絡んで症状が出るようです。

## 兆候

まずは月経の乱れが起きます。規則正しく訪れていた月経が、最初は短い周期で訪れるようになります。その原因は、減少したエストロゲンをもっと分泌しようと、脳下垂体から性腺刺激ホルモンがどんどん分泌されることによりです。そのため人によっては月に2回、月経がくることもあります。月経血そのものの量は減少します。この時期を過ぎると、月経の周期は乱れ、間隔が短くなったり長くなったり、月経がダラダラ続いたり、短期間で終わるなど、さまざまな変化が起こります。そして徐々に月経

の周期が長くなっていき、閉経を迎えます。一般的には**1年以上月経がなければ、閉経と考えられます。**

## 症状

更年期の中で最も多い症状がホットフラッシュとよばれる「のぼせ」と「ほてり」です。上半身が暑くなり、発汗します。手足の冷えや耳鳴りなど多い症状で、動悸、頭痛、めまい、肩こり、腰痛、疲労倦怠感、トイレが近いなどもあります。ほかにもイライラしたりクヨクヨ考え込んでしまう不安、不眠、記憶力低下など、精神的な症状も現われやすくなります。

## 検査

更年期の症状を感じたら、医療機関（婦人科）を受診しましょう。採血による血液検査で、ホルモン値の検査をするとすぐに分かります。生理周期との兼ね合いでホルモン値は変動しますが、2、3度検査すると確実に分かります。**更年期症状と思っていいたら、実は別の病気によるものだったという事もあります。**明るく更年期を乗り切るためにも、定期的な健康診断を受け、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

## 更年期に出やすい主な症状

### ●月経の状態の変化

### ●ホットフラッシュ

「のぼせ」や「ほてり」です。上半身が暑くなり、発汗します。一般的には、顔の周辺に汗をかきやすい人が多いようです。

### ●冷え

自律神経の失調によって起こる症状ですが、冷えがあまりに強い場合は、子宮筋腫や心臓病などの病気が原因の場合もあります。

### ●疲労感・疲れやすい

### ●めまい

少し薄暗くして静かに横になっていると治まりますが、耳の病気や脳梗塞の場合も起こるため、更年期によるものと決めつけられない方が良いでしょう。

### ●気持ちが悪くなる

### ●心悸・胸の痛み

### ●骨や関節の不調

胃のあたりが苦しい・痛い・吐き気・ムカムカなど。ただ、潰瘍や炎症によっても起こるため、症状が強い場合は受診しましょう。

### ●肩こり・腰痛・背中の痛み

血液の循環が悪くなるのが原因ですので、血液の循環を促すことで症状を和らげることができます。

### ●皮膚のかゆみ・手足のしびれ・震え

### ●膣のかゆみ・不快感・性交痛

### ●排尿にまつわる悩み

咳やくしゃみをしたときや重いものを持ったときに腹圧性尿失禁をすることがあります。

更年期には、自律神経の失調、ホルモンの減少、骨密度の低下、血圧の上昇、脂質代謝異常、血糖値の上昇、うつ病、認知症、がんのリスク増加など、さまざまな健康上のリスクがあります。

更年期には、自律神経の失調、ホルモンの減少、骨密度の低下、血圧の上昇、脂質代謝異常、血糖値の上昇、うつ病、認知症、がんのリスク増加など、さまざまな健康上のリスクがあります。

### 治療

更年期の不調の治療法は、症状や状況によってさまざまな選択肢があります。自分の症状のどこを治したいか、どんなペースで治療したいかを医師に伝えましょう。

### ホルモン補充療法（HRT）

更年期障害の原因のかなりの部分は卵巣から

のホルモンが減少し、その結果自律神経が失調

するためです。そのためそのホルモン、特に卵胞ホルモン（エストロゲン）を補充することで症状は改善します。ただエストロゲンだけを補充すると出血や乳房の張りなど、不快な症状を伴います。そのため、これらを予防するために

黄体ホルモン（プロゲステロン）：排卵した後に

卵巣から分泌されるホルモン）を併用します。

のみ薬と貼り薬（パッチ剤）とがあり、前者はプレマリンとよばれる卵胞ホルモンを含む錠剤を飲む方法となります。卵胞ホルモンは、卵巣や子宮、乳腺などの発達を促進したりする女性ホルモンです。同じように黄体ホルモンも飲みます。貼り薬では、湿布薬のような貼り薬をへその横や腰に貼ります。貼られた皮膚から女性ホルモンである卵胞ホルモンが放たれて、皮膚の内側にある毛細血管の中へ取り込まれます。

HRTで補充されたホルモンは子宮にも作用します。そのため月経のような出血を伴います。閉経後2年以上経っている人には出血させないためにパッチ剤を2〜3日ごとに貼りかえながら連続して貼り続け、黄体ホルモンの内服薬を1日1錠服用し続けるという方法もありますが、閉経前の人や、閉経後2年以内の人はパッチ剤を何回も貼り続け、内服薬のプロベラ錠（黄体ホルモン）を、月末の10日間限定で1日1錠飲むようにします。そうすると次に月の初め、月経のような少量の出血が見られます。

ホルモン補充治療は顔のほてり、発汗、息切れ、動悸などの血管運動神経症状や、精神症状がかなり改善されます。また、寝つきが悪い、手足が冷えるという場合は、漢方薬や軽い睡眠

## 生活を見直そう

更年期は自分の身体の変化の時期ですが、まわりの環境なども変わりやすい時期です。心がけて休息をとるようにし、栄養のバランスや適度な運動と心身の休息を生活に取り入れましょう。

更年期の症状の一つに「何もやる気がしない」というものがあります。無理はしない、手抜きしてもいいというくらいの心持ちでいきましょう。これからの人生をゆっくりと考える好機ととらえ、好きなことや自分に心地いいと思うことを大切にしていきましょう。

## 食生活の改善

● バランスよく1日3食、副食から食べて腹八分目を心がける

● 塩分の摂り過ぎを控える

塩分摂取は1日に10g未満を心掛けましょう。更年期になると血中のコレステロールが増加し、肥満になりやすく、高血圧になる人が多くなります。塩分の摂り過ぎがこの高血圧を発病、悪化させる原因となります。

● 食事は家庭で調理する

加工食品には手を加えましょう。

● 糖分は35gまで

甘いものはほどほどにしましょう。

● コレステロール値は200まで

● 植物繊維を摂る

野菜は1日350gを心掛けましょう。

● ビタミンの摂取は食事から

● 牛乳、豆類、緑黄色野菜などからカルシウムを摂る

● アルコールを控えめにする

節度ある適度な飲酒を。



更年期が過ぎたら

更年期が過ぎても、エストロゲンの欠乏状態

薬を併用する場合があります。  
HRTのデメリットとしては少量の出血、胸が張る感覚、わずかに体重が増えるなどが挙げられますが、その他に効果として、骨粗しょう症予防、コレステロールの上昇を抑える、肌のシワ、たるみの改善のほか脳の血流が改善され、アルツハイマー病の発病率が低くなるという疫学調査もあります。

は続きます。エストロゲンは妊娠・出産のほか、骨にカルシウムを取り込み、骨を丈夫にしたり、コレステロールに対して血液の脂質環境を改善、血管拡張物質を作り出すなどの働きがあります。従って閉経後に骨量が減り、骨粗しょう症、高血圧や脳梗塞などの動脈硬化性の病気が、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患が増えていきます。ほかにも肌の乾燥や、皮膚のかゆみ、尿もれなど、**更年期を通して続いていく症状があります**。こうしたことも心にとめ、予防を心がけた生活を送りましょう。

## 男性の更年期

更年期障害は、女性だけではなく**男性にも訪れます**。男性ホルモンのテストステロンも、個人差はありますが、年齢とともに緩やかに低下していきます。女性ほど顕著ではありませんが、症状として、ほてりや発汗はあまり見られませんが、不安、イライラ、憂うつ、記憶力の低下、不眠などの精神症状や、疲れやすい、だるい、根気が続かない、など女性の更年期と似たような症状が現れます。

ただし、更年期障害は、必ずしも男性ホルモンの低下とは限らず、男性の場合は、環境の変化が原因となることが多いようです。更年期の時期は職場やプライベートでもさまざまな問題を抱えがちです。そこから生じるストレスに加え、本人の性格的な要因も影響してきます。また、**更年期障害にみえても、うつ病が隠れている**、**勃起障害の背景に糖尿病や前立腺肥大が隠れている**ケースもあります。

更年期の時期は心臓病や高血圧、糖尿病や貧血、がんなどが発症しやすく、また症状が更年期のものと似た病気が多くなります。つらい時は我慢せずに、**医療機関を受診し、定期検診は欠かさず**に受けるようにしましょう。



# 応急手当の豆知識



## 熱中症

涼しい場所へ避難！  
体を冷やす！  
水分と塩分の補給！

熱中症になったかもしれないと疑われるときには、直ちに次の処置を行なって下さい。



### 1) 涼しい場所に避難する。

エアコンの効いた室内（無理なら風通しのよい日蔭）に移動して下さい。

### 2) 体を冷やす。

衣服を脱がせて体からの熱の放散を助け、氷のう（なければ濡らしたタオルなど）で首、脇の下、太腿の付根を冷やして、扇風機やうちわなどで風を送って下さい。

※体温の冷却はできるだけ早く行なって下さい。

### 3) 水分と塩分を補給する。

意識がはっきりしていれば冷たい水を飲ませて下さい。汗で失った塩分の補給も重要です。食塩水（1リットルに食塩1～2g）やスポーツドリンクなどで補給して下さい。

※意識障害があるときには気道を詰まらせる危険があるので、口からの水分摂取は厳禁です。

◆意識がない、または呼びかけに対して反応がおかしい場合にはもちろんですが、前記1～3の応急処置を行っても症状が改善しない場合や、自力で水分の摂取ができない場合は、緊急で医療機関に搬送して下さい。

### ◆熱中症の重症度分類

【1度】めまい、失神。筋肉痛、筋肉の硬直。大量の発汗。

【2度】頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感。

【3度】意識障害、けいれん、手足の運動障害。高体温。

### 【熱中症の危険信号】

- ・体温が高い
- ・脈が速い
- ・皮膚が赤い、熱い、乾燥（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ずきんずきんする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害（応答が異常、呼びかけに反応しないなど）

◆室内にいても熱中症にかかることがあります。十分に注意が必要です。

◆熱中症は急速に進行して重症化するので、毎年多くの死亡者が出ています。救急搬送された場合、医療機関で迅速に検査と治療が行なわれることが重要になります。発症時の状態、屋内外を問わず、「暑いところ」で「いままで元気だった人」が「突然倒れた」といった情報は、最初に医師に伝えて下さい。

◆熱中症の場合は、内科または救急病院を受診して下さい。

## お薬のなぜ？何？

### Q 眼のくすりの使い方

眼の病気には、内服薬や注射など、全身に作用するくすりも用いられますが、なかなか体内から眼にくすりが作用しにくいので、一般的に局所に作用する点眼薬などが用いられます。

点眼薬の場合、まず手を洗いましょう。下まぶたを引きさげ、通常1滴を点眼します。あふれた液は拭き取り、容器の先がまぶたやまつげに触れないように

注意します。1～2分、目頭を抑え、まばたきをせずに1～5分間、目を閉じます。薬剤はまず、結膜嚢にたまり、そこから角膜や結膜などを通過して、眼に浸透していきます。結膜嚢に保持できる涙液量は、1滴分の0.03ml程度です。沢山さしてもあふれ出てしまうだけです。点眼量を守りましょう。また、目薬をさした後にパチパチさせると

涙点から喉の方へ流れるので、目頭を抑えます。2種類以上の目薬を点眼する場合は浸透するまで5分程度おいてからさします。容器の先を目に近づけすぎると、涙や、眼に付着した汚れが目薬の容器に逆流してしまうので気をつけましょう。

眼軟膏の場合は、チューブの先を清潔なティッシュペーパーなどで拭き、鏡を見ながら下まぶたを引き下げます。チューブの先がまぶたやまつげに触れないように注意して、粘膜に薬剤をつけます。



# 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。

## 首の緊張をほぐして 頭痛緩和

首や肩の緊張が原因で筋肉中に疲労物質が蓄積され、それが神経に影響を与えて、頭痛の原因となることがあります。首や肩の緊張をほぐすことで血液の循環がよくなって、頭痛を緩和することができます。

1



1 両手を頭の後ろで組んで、肩の力を抜き、背すじを伸ばしてリラックスする。

2



2 ゆっくり息を吐きながら両手で頭を下に押し、前に倒す。そのとき手を押し上げるようにして首のうしろを伸ばす。

2 の状態で5秒静止する。気持ちがすっきりするまで繰り返す。

1



1 肩の力を抜き、背すじを伸ばして体の後ろで手を組む。あごを水平に移動するように、息を吐きながらゆっくり左に首をねじる。

2



2 息を吸いながら首を正面に戻して、リラックスする。

3



3 息を吐きながら、肩まで伸びていることを意識して、あごを水平に右に、ゆっくりねじる。

1～3 の動きを、ゆっくり3～5回繰り返す。

◆ゆっくり大きく深呼吸しながら肉体的な緊張をほぐすことで、精神的な緊張もほぐれていきます。イライラや不安、憂鬱な気持ちも、ストレッチで緩和することができます。

わたしの

# ファイターズ

Vol.3

## 高齢者の口腔ケア

年齢を重ねることにより、体の老化の一つとして、口の中でも虫歯や歯周病の原因となる変化が起きてきます。

噛む力が強かったり、歯ぎしりやくいしばりの癖があると、噛む面がすり減ってきたり、歯茎が下がって歯の根がむきだしになることで虫歯の原因菌にさらされやすくなり、虫歯のリスクが高くなったりします。

成人のほとんどが歯周病にかかっているといわれていますが、年齢を重ねると、歯周病によって歯を支えている骨が少しずつ吸収されて歯がぐらぐらし虫歯でなくとも歯を失う人が多くなります。

その他にも唾液の分泌量の減少による免疫力の低下、味覚障害、飲み込みが難しくなる、などが起こります。筋力の低下も起こり、噛む力や飲み込みの機能も衰えて、口の中にいる細菌と一緒に唾液や食べ物が肺に流れ込みやすくなることで、肺炎（誤嚥性肺炎）を起すこともあります。

口の中は、虫歯や歯周病によって、菌に詰めたり被せたり、歯がなくなったところにはフリスジ、入れ歯、インプラントなど様々な物が入って清掃

も難しく、菌の住みやすい環境をつくることになっていきます。

自分の歯をこれ以上失わずに、おいしく食べ、おしゃべりをし、若々しく生活していくには、なんととっても 毎日のセルフケアが大切です。虫歯も歯周病も感染症ですから、原因になる菌を増やさないように菌のえさを与えなければいけません。それには食べたものを、ただただ食べない。これを心がけてください。

原因になる菌の数と、菌のえさになる食べ物を減らすことで自分の歯をこれ以上失わず、何でもおいしく食べ、健康な生活を送りましょう。

### ●歯垢の たまりやすいところ

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯へきの境目
- 3 奥歯の噛み合わせ
- 4 凹凸しているところ
- 5 背の低い歯

### ●歯ブラシによる歯垢 （プラーク）コントロール

- ポイント ① 毛先をきちんとあててみがく
- ポイント ② 軽い力でみがく
- ポイント ③ 小刻みに動かしてみがく

### 歯ブラシのあて方

●下の奥歯の裏側のあて方



●内側のあて方

●歯と歯内の境目のあて方

●外側のあて方

セルフケアにむかえて、歯科医院でのフロアエッセショナルケアをお勧めします。お口の中の変化、落ちにくい歯垢や歯石、着色など、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

### フロアエッセショナル ケア

介護者のケアが  
必要な方は……

寝たきり、または意識障害があつて、介護者によるケアが必要な場合、薄くなつて傷つきやすい粘膜面をやさしくケアすることが大切です。使い捨ての口腔清掃用のスポンジに、水で濡らした洗口剤などを流して歯、口腔粘膜、舌の汚れを絡め取ってあげましょう。口から栄養が摂れず、咀嚼しない口腔は、汚れがたまっています。毎日二度ケアすることで誤嚥性肺炎のリスクを減らしましょう。

### 歯間ケア

歯ブラシはナイロン製の歯のかい毛で、歯毛部分は小さく輪のある物で歯と歯を一緒に磨いても歯茎を傷つけることが少なくあります。持ち手の部分は太いのが持ちやすいです。磨き方は、歯と歯の隙間にも毛先が入り込むようにしてから小刻みに動かしていきましよう。くへる小さくくへるようにつま先を移動させても清掃しやすいです。歯茎などがあつて歯ブラシのコントロールが困難な場合は、電動歯ブラシが使いやすいためもあります。自分にあつた歯ブラシを選択していきましょう。

### 歯間ブラシ以外にも

詰め物がない歯  
におススメは、フッ素入り歯磨き剤です。

歯の表面を磨くして守ってくれます。表示をみて選びましょう。

### 洗口剤

洗口剤は、お口の中の細菌数を減らすのに有効です。

1回20ml程度お口に含んで30秒間、歯と歯の隙間に水流を通すようにウチウチとチユウがいをしてください。

### 義歯のお手入れ

入れ歯は、食べたから外してブラシで全体をよく洗い、就寝時は外して義歯用洗淨剤で洗淨し、水に漬けて保管しましょう。



歯間ブラシ以外にも  
詰め物がない歯  
におススメは、フッ素入り歯磨き剤です。  
歯の表面を磨くして守ってくれます。表示をみて選びましょう。

# ツナとごまマヨの冷たいパスタ



肝機能の低下が気になる...  
と思ったら  
1人あたり 565kcal

「健康診断で肝機能が低下していると診断された」「次の日までお酒が残るようになった…」そんな覚えがある方は、積極的にごまを食べてみましょう。ごまは、小さな粒に有効成分がぎっしり詰まっている栄養食品ですが、とくに注目されるのは、ゴマリグナンという抗酸化成分で、よく知られているセサミンもその仲間です。さまざまな効果があるなかでも、ゴマリグナンはとくに肝機能を強化する作用が優れており、アルコール分解を助けてくれます。またアンチエイジング効果も高いことで知られています。

- 材料 (2人分)**
- |              |              |
|--------------|--------------|
| 玉ねぎ……………1/3個 | いんげん……………4本  |
| すりごま ……大さじ3  | プチトマト……………4個 |
| みそ……………大さじ3  | 絹豆腐……………1/4丁 |
| マヨネーズ…大さじ2   | スパゲッティ       |
| ツナ缶(ノンオイル)   | (細めのもの)…160g |
| ……1缶         |              |

**作り方**

- 1 玉ねぎはすりおろし、豆腐は2cm角程度に切る。
- 2 ボウルに1の玉ねぎ、水気を切ったツナ、すりごま、みそ、マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
- 3 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを指定の時間でゆでる。いんげんも同時に入れ、ゆで上がったら取り出す。
- 4 ゆでたスパゲッティ、いんげんを冷水で冷やす。
- 5 水を切ったスパゲッティと2を和え、3等分に斜め切りにした、いんげん、プチトマト、豆腐を盛る。

## 今月の占い 星座

西洋占星術 りんね



★はラッキーアイテム  
◆はラッキーデー

- おひつじ座** 全体運 自分らしく過ごすことが幸運の鍵。  
3/21 LOVE運 ほのぼのとした穏やかなムードで。  
4/19 金運 大金はなるべく持ち歩かないで。  
★エコバッグ ◆6月6日
- おうし座** 全体運 いつもより気を引きしめて行動を。  
4/20 LOVE運 気になる異性に告白される人も！  
5/20 金運 自己投資は吉ですが浪費は×です。  
★フルーツジュース ◆6月29日
- ふたご座** 全体運 目標を持って過ごすすと大吉です。  
5/21 LOVE運 出会い運、紹介運が高まっています。  
6/21 金運 橋ボタ的なラッキーがある人も！  
★万年筆 ◆6月25日
- かに座** 全体運 驚く程パワフルな行動ができる時。  
6/22 LOVE運 心のつながりを大切にしましょう。  
7/22 金運 迷いのあるお買い物は周囲に相談を。  
★ボールペン ◆6月4日
- しし座** 全体運 自分ができる事から手をつけて。  
7/23 LOVE運 焦らないで様子を見る時です。  
8/22 金運 臨時収入やプレゼント運があるかも。  
★観葉植物 ◆6月10日
- おとめ座** 全体運 環境の変化に上手に対応しましょう。  
8/23 LOVE運 相手の話をしっかり聞いてみて。  
9/22 金運 出費もありますが収入も増えそう。  
★キーホルダー ◆6月23日

- てんびん座** 全体運 自分のリラックスタイムを大切に。  
9/23 LOVE運 少しのイメチェンが幸運を呼びます。  
10/22 金運 穏やかな上昇運です。  
★小説 ◆6月17日
- さそり座** 全体運 オーバーワークに気をつけましょう。  
10/23 LOVE運 楽しいデートが期待できる時です。  
11/21 金運 衝動買いは失敗しそうなので注意！  
★赤い小物 ◆6月16日
- いて座** 全体運 日にちや時間のミスに気をつけて。  
11/22 LOVE運 何気ない会話を大切にしましょう。  
12/21 金運 お礼の向きを揃えると金運アップ！  
★和紙 ◆6月8日
- やぎ座** 全体運 目上の人と行動すると運気アップ。  
12/22 LOVE運 素直な気持ちをなるべく伝えて。  
1/19 金運 ショッピングは慎重に……。  
★ハーブティー ◆6月28日
- みずがめ座** 全体運 新しい人脈が広がっていく時です。  
1/20 LOVE運 ケンカは長引きそうなので注意！  
2/18 金運 まずまずですが誘惑に負けないで。  
★小銭入れ ◆6月13日
- うお座** 全体運 周りに振り回されないように。  
2/19 LOVE運 気持ちを伝える時は心をこめて。  
3/20 金運 収入も支出もやや混乱気味です。  
★四つ葉のクローバー ◆6月7日

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。

## 毎日の家事でこころがけ

# 食中毒対策

食中毒というと一般にホテルやレストランなどの食事が原因で起こるものと思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。また、夏場に限らず一年中危険性があり、最近ではO-157やノロウイルスなどといった非常に感染力の強いものも現われて、猛威をふるっています。日々の家事のなかで細かい注意を重なることで、食中毒にかかるリスクを減らしましょう。



### 食中毒とは？

食中毒とは、食品に付着あるいは混入した微生物などによって起こる腹痛、下痢、嘔吐などの胃腸障害をいいます。特に子どもや高齢者など抵抗力の弱い人には重症化する傾向がみられ、死に至ることもあります。

その原因として、細菌やウイルス、そして自然毒、化学物質が上げられますが、中でも細菌が原因で起こるものが全体の9割ほどを占めているといわれています。

ここでは「細菌による食中毒」を中心に、家庭でできる食中毒予防のためのポイントを紹介しましょう。

### 食中毒の予防

細菌による食中毒を予防するためには、食中毒をひき起こす危険性の

ある細菌を食材などに付着させないことがまず第一です。しかし危険な細菌が付着しても、それが増殖しなければ食中毒になることはほとんどありません。ですから、細菌を付着させない、増殖させない、殺菌するという3点がポイントとなります。

#### 1、細菌を付着させない

魚や肉、野菜などの生鮮食品には、さまざまな細菌やウイルス等が付着しています。これらが食中毒の原因となりますので、ほかの食品に移らないよう、生で食べる食材は肉や魚とは別々に保存・調理しましょう。まな板や包丁も野菜用、肉用、魚用と使い分けるのが理想です。

#### 2、細菌を増殖させない

多くの細菌は、温度を5℃以下に保つことで増殖が抑えられます。しかし、菌は低温の状態でも休眠して

いるだけです。室温に戻すと再び増殖を始めます。中には低温でも、あるいは少量でも食中毒を発症するものもありますので、冷蔵庫を過信してはいけません。

#### 3、殺菌する

75℃で1分間以上加熱することでほとんどの細菌は死滅します。温め直すときも十分に加熱しましょう。まな板や包丁、布巾などは常に清潔にして、定期的に消毒しましょう。

消毒には、市販の塩素系漂白剤が効果的（特にノロウイルスに効果があるのは次亜塩素酸ナトリウムのみ）ですが、市販されているものは水で

## 細菌

【毒素型】食物の中で細菌が増殖して毒素を産生するもの。黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、ウェルシュ菌など。

【感染型】食物に付着した細菌が、直接腸管に付着して感染するもの。カンピロバクターが一番多く、サルモネラ、腸炎ピロリなど。

【生体内感染型】食物に付着した細菌が増殖過程で産生した毒素によって発症するもの。腸管出血性大腸菌(O-157など)。

## ウイルス

ノロウイルス、A型肝炎ウイルスなど。

## 化学物質

重金属(鉛、カドミウムなど)、農薬など。

## 自然毒

【植物性】毒きのこ、じゃがいもの芽(ソラニン)など。  
【動物性】ふく毒、フエダイなどのシガテラ毒、貝毒など。

## 食中毒の原因



# 家庭ですでできる食中毒対策

## 買い物は？

- 消費期限をチェック。
- 肉や野菜は別々のビニールに包んで保冷剤を。
- 使い切る量しか買わない。
- 買い物を終えたら、まっすぐ帰って早く冷蔵庫へ。

## 下準備は？

- 冷凍食品は、使う量だけ冷蔵庫の中や電子レンジで解凍してすぐに調理。冷凍・解凍を繰り返さない。
- 生肉や生魚は、生野菜などと離れた場所に置いて別々に調理。まな板や包丁も使い分ける。
- 別々にできない場合には生で食べる食品を先に調理。包丁やまな板はその都度洗う。

## 食事は？

- 室温に放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。
- 焼肉では生肉には自分の箸を使わず、トングを使う。生肉は十分に加熱する。

## 保存は？

- 肉や魚は汁が漏れないように、ビニール袋のまま早く冷蔵庫へ。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ。
- 冷蔵庫は常に清潔に、入れるのはスペースの7割程度。扉の開閉は控える。

## 調理は？

- 加熱むらがないように、中心部分が75℃で1分以上が目安。
- もしも調理を中断するときは、一旦食品を冷蔵庫へ。

## 残り物は？

- 早く冷えるように小分けして冷蔵庫へ。
- 再加熱も十分に(75℃以上1分以上)。
- 消費期限が切れた食品や少しでもあやしいと思ったら、思い切って捨てる。

- 各々の作業の前にはこまめに手を洗い、調理器具や容器、器などは常に清潔に。
- 毎回使い切る量だけ用意して消費期限を守り、ごみはこまめに捨てる。

規定の倍率に希釈して消毒を行ないましょう。15分ほど経ったら水拭きして下さい。なお次亜塩素酸ナトリウムには金属を腐食させたり、漂白作用もあるので注意が必要です。

腹痛、下痢、嘔吐などの症状が急に始まった場合、共通の食事をした人にも同様の症状があった場合には

### 食中毒の疑いがあったら

食中毒が疑われます。食中毒の場合、下痢や嘔吐は身体が病因物質を排除しようとしていますので、むやみに市販の下痢止めを服用するのはよくありません。また脱水症状を起こします。塩を少し入れたぬるま湯かスポーツドリンク、または常温のお茶などで水分を補給して、すぐに医師の診断を受けましょう。

なお、O157やノロウイルスなどは感染者の吐瀉物や排泄物を通じて二次感染が広がる危険性が非常に高いので、感染者の汚れものには直接触れないようにして下さい。

以下、いくつか注意点を上げますと、感染者の吐瀉物や排泄物の処理が必要なきときは、マスクとゴム手袋を使いましょう。誤って触れたときには70%アルコール液で消毒して、水でよく洗い流して下さい。衣服に付着した場合は薬剤で消毒したうえで家族の衣服とは別に洗濯して、天日でよく乾かしましょう。また、感染者は入浴を避けて下さい。

すべて医師や保健所の指導に従って、衛生的に対処しましょう。

## Health Up



### 【食品をより安全にするための5つの鍵】

WHO(世界保健機関)は、食中毒の原因となる危険な微生物等の付着や増殖から食品を守るための【5つの鍵】を呼びかけています。

その概要を紹介しましょう。

- 1「清潔に保つ」頻りに手を洗う。調理器具等の洗浄、消毒。調理場や食材を鼠や虫の害から守る。
- 2「生の食品と加熱済みの食品を分ける」生の肉や魚類は調理も保存も他の食品とは別々に。特に肉汁には注意。まな板や包丁も使い分ける。

3「よく加熱する」安全に食べられることが確認されている70℃まで加熱。特に肉類、卵、魚類はよく加熱して、肉の塊等は中心部まで加熱する。調理済みの食品もよく再加熱する。

4「安全な温度を保つ」調理済みの食品を室温に2時間以上放置しない。保存は5℃以下で、温かいものは食べるときまで60℃以上を保つ。室温では解凍しない(冷蔵庫内かレンジで解凍する)。

5「安全な水と原材料を使う」新鮮で良質な食材と安全な水を使う。果物や野菜を生で食べる場合には特によく洗う。消費期限内に消費する。

## 『第8回中部徳洲会病院主催徳洲会カップ』 ～中頭地区小学生バレーボール大会開催～



4月28日・29日の2日間「徳洲会カップ」を開催しました。今大会には「ちゅうばーリーグ」18チーム「チャレンジチーム」21チームの計39チーム（約550名）が出場し、2日間の全試合とも熱戦が展開されました。今回特別ルールを採用していて、男子チーム対女子チームの対戦も行い、通常とは異なる試合展開の為、小学生や指導者にも楽しみにしてもらえ大会でもあり、会場は熱気に溢れ、来場している家族の白熱した応援が印象的でした。

結果は「ちゅうばーリーグ」優勝は赤道クラブ（女子）、「チャレンジリーグ」優勝は西原東クラブ（女子）といずれも女子チームが輝きました。「ちゅうばーリーグ」優勝通算成績は女子5回、男子3回と女子チームがリードしております。

大会終了後の29日午後からは、中部徳洲会病院バレーボールチームの選手による紅白試合とをバレーボール教室を行いました。徳洲会チームの迫力あるスパイクやサーブ・レシーブに子供たちは驚きの様子でした。バレーボール教室では、6年生と男子全員約260名を対象に基本動作、パス、レシーブ、スパイクと個別指導を交えながら進行、終盤には徳洲会チームと5点先取の交流試合を行いました。小学生チームが徳洲会チームに勝利するなど、笑いあいの4時間を楽しく過ごすことができました。

今大会に参加した子供たちの中から将来、沖縄県代表、日本代表の選手として活躍されます事を期待し、これからも子供たちが「夢の実現」に向かってバレーボールを楽しむ事ができる環境づくりに力をいれてまいります。

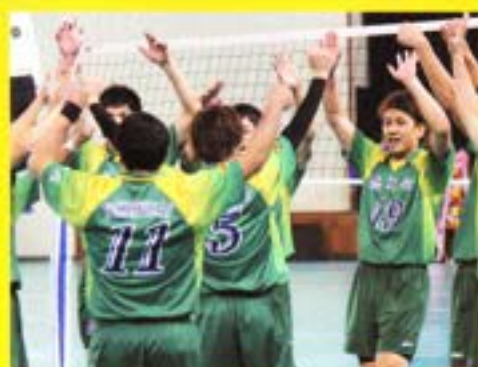
終わりに本大会の開催にご協力いただきました中頭地区小学生バレーボール協議会、沖縄市教育委員会をはじめ関係各位、来場して頂いた家族の方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



# 『第35回国務総理盃 全国男女9人制バレーボール大会』

## ～日・韓男子国際親善交流試合に出場～

平成24年4月13日から15日に韓国の忠州市（チュンジュシ）で行われた「第35回国務総理盃 全国男女9人制バレーボール大会 日・韓男子国際親善交流試合」に日本代表として1チーム中部徳洲会病院バレーボールチームが 出場しました。大会には男子78チーム、女子42チームの参加があり韓国でも大きな大会で、ランクごとのグループ戦に分かれており、中部徳洲会病院はその中で実力上位のグループ戦に参加しました。日本と韓国では環境が違う他、9人制のルールも全然違う為、戸惑う場面もあり、何度か相手のペースになりかけましたが要所でサーブとブロックが決まり、持ち前の攻撃力とチームワークで流れを引き戻し勝利し、全試合ストレート勝ちの優勝をする事ができました。職員のみなさま貴重な経験をさせて頂き選手一同本当に感謝しております。ありがとうございました。（カムサハムニダ）



## 部署紹介コーナー

### 【脳神経外科外来】

脳神経外科外来での治療は、脳と神経の病気です。主に脳梗塞・脳腫瘍・くも膜下出血・頭部外傷・一過性脳虚血発作・脳動脈奇形・顔面けいれんなどがあげられます。なかでも脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）は、日本人の死亡原因の第3位であり、脳血管障害発生後に早期に確実な治療を開始することが重要になります。

当院では、従来の開頭術によるクリッピング術や、最新の医療技術を用いて動脈瘤をコイルにより血管内から塞栓する血管内治療を早期から行っています。また脳梗塞に対しては、超急性期におけるt-PAによる血栓溶解療法も行っています。重症頭部外傷・重症脳卒中患者様の緊急検査、手術、治療に24時間いつでも迅速に対応する体制を整えています。さらに、健診センターにて脳ドックなどの予防医療へも積極的に取り組んでいます。

日々の生活の中で、頭痛・めまい・見えにくい・歩きにくい・手足のしびれ・物忘れなど気になることはありませんか？

ご心配事がありましたら、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。



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



## 生活便利帳

## ◆◆◆ 切り花を長持ちさせる方法 ◆◆◆

切り花を長持ちさせるには、水揚げをして、葉に霧吹きで水をかけ、花器の水を清潔に保つことが重要です。

## ◆水揚げの例

【水切り】水を張った器の中の、なるべく深いところで切って下さい。切れ味のいい鋏やナイフで切り口を斜めに切ると、水を効率よく吸い上げます。枝物は切り口を十文字に割ります。

【煮る】花や葉に直接熱が当たらないように新聞紙などでくるみ、茎の先を熱湯で5～10秒程煮て、すぐに水に浸けます。

【焼く】茎を新しく切り、花や葉を熱から守って切り口を焼き（引火しないよう充分注意！）、焦げた部分を斜めに切り落として、すぐ水に浸けます。

◆切り花用の活性剤が市販されています。分量を守って使用して下さい。ハイドロカルチャー用のゼオライト（防菌剤）が効果抜群という情報もあります。どちらも花屋や園芸用品売り場などで入手できます。

◆花器の水は、特に夏場は毎日新鮮なものに替えて下さい。

◆エアコンの風や直射日光は避けて、風通しの良い場所に飾りましょう。

◆水揚げの方法は、花の種類によっても向き不向きがあるようです。萎れる前に乾燥させて、ドライフラワーとして楽しむ花もあります。それぞれの花の個性を知ることが、長持ちの秘訣にも通じます。



## 頭のストレッチ

## 和算に挑戦!

日本で独自に発達した数学「和算」は頭のストレッチにはぴったりな問題ばかりです。脳を柔軟にして挑戦してみましょう。問参は問題を良く読むとすぐ分かりますよ。

## 問参 鶴亀算

鶴と亀が合わせて14匹います。足の本数は全部で40本です。鶴と亀はそれぞれ何匹いるでしょう？  
もちろん鶴の足は2本、亀の足は4本とします。



## 問参 三方陣

9個の井目に1から9までの数字を入れて、縦・横・斜めの和が全て同じ数になるように並べてみましょう。



## 問参 旅人算

江戸から京へ向う一人の旅人がいます。旅に出る1日目に1人、2日目に2人、3日目に4人と、すれ違う人の数が日毎に倍になっていきます。江戸を発って10日目になりました。京へ向う旅人は何人でしょう？