

がじまる



●今月の特集
すいせう
脾臓がん

●ヘルス・アップ・ノート
エコノミー症候群

「かもめの水兵さん」 武内俊子 作詞 河村光陽 作曲



かもめの水兵さん
ならんだ水兵さん

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
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055
よみたんクリニック ☎(098)958-5775
グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

中部徳洲会病院では
手術支援ロボット「ダヴィンチ」を導入しました。



「ダヴィンチ」とは？

当院に待望の手術支援ロボット(da Vinci SURGICAL SYSTEM)ダヴィンチが県内で初めて導入されました。ダヴィンチはストレスの少ないより複雑で細やかな手術手技を可能にし、3次元による正確な画像情報を取得できるためより安全にかつ侵襲の少ない手術が可能となりました。

お問い合わせは、中部徳洲会病院
TEL098-937-1110(代表)

ダヴィンチサージカルシステムは、内視鏡手術を実施するに際し、組織又は異物の把持、切開、鈍的／鋭的剥離、近置、結紮、高周波電流を用いた切開・凝固、縫合及び操作、並びに手術付属品の挿入・運搬を行うために、術者の内視鏡手術器具操作を支援する装置です。

Surgeon Console



Patient Cart



システム特徴:

- 高解像度3D画像
- EndoWristインストゥルメント
- 自然な操作感(Intuitive Motion)

従来の外科手術のやり方を一変させた！
→外科手術の大革命
百年に一度の革新的技術の登場！

●適応が可能な各領域

- ・ 一般消化器外科
- ・ 胸部外科（心臓外科を除く）
- ・ 泌尿器科
- ・ 婦人科



お愛想



戦前の歌舞伎座（上）、吹き掛けの正面玄関ホール（下右）、客席（下左）

今年上半年期の歌舞伎界の話題は、なんといっても澤瀉屋一門（四代目市川猿之助大ほか）の襲名でしょう。東京での初夏の公演に続いて、大阪、名古屋、福岡、京都での襲名披露公演が、来年12月まで予定されているそうです。

今回の襲名は、すでに映画やテレビの世界で人気を集めている壮年の俳優が、九代目として市川中車を襲名、46歳にして初めて歌舞伎の舞台に立つという前例のないものでした。しかしそのお陰でいままで歌舞伎を観たことがない人たちの中にも、ちよつと歌舞伎を観てみようかな……と、こころが動いた人も、いたのではないのでしょうか。いまや多くの現代人にとって、歌舞伎は全く別世界のものになってしまった感があります。しかし歌舞伎や人形浄瑠璃（文楽）などの専門用語で、いまも日常的に使われている言葉は、かなりあります。ここで、歌舞伎出自の言葉をいくつか拾ってみましょう。

歌舞伎十八番に「勘違帳」や「勘六」などがあります。その「十八番」という言葉は誰もが知っていると思われまふ。カラオケの持ち歌を「十八番」といったり、「十八番」と書いて「おはこ」と読む

ことも結構浸透しています。これは、成田屋（市川團十郎家）のお家芸の十八本の脚本を箱に入れてしまったからなどと伝わっています。

「花道」もご存知でしょう。「人生の花道」と言ったりします。花道は能の「橋懸り」の影響を受けていることは確かでしょうが、歌舞伎の劇場で独自の発展を遂げました。余談ながら「廻り舞台」は歌舞伎オリジナルの舞台機構で、世界各国に普及しているようです。

お勘定を「お愛想」という人がいます。諸説ありますが、これも歌舞伎由来の言葉といっているでしょう。しかしこの場合、本来なら「お愛想尽かし」というべきでした。歌舞伎でお馴染みの縁切場で、「こののち二度と逢わぬぞえ」（実はその相手を救うために此にもない別れ話を切り出すというパターンが殆どです）と、ここで別れるという意味での「愛想尽かし」が、約まって「愛想」になったようです（その言葉を使う状況についても諸説があるようです）。

二枚目、三枚目、花形、見得、見せ場、悠嘆場、修羅場、正念場、なあなあ、とらる、差し金、黒衣、黒幕、裏方、幕切れ、幕の内弁当、泥仕合、捨て科白、切口上など……歌舞伎由来と思われる言葉はたくさんあります。機会があれば語源を調べてみるのも楽しいでしょう。

すいぞう 膵臓がんとは

近年、膵臓の病気が増加傾向にあります。その理由に膵臓が体の奥深くにあり膵臓を標的とした画像検査をしなければ発見しにくいこと、特徴的な症状が少ないことがあります。

また、膵臓がんには、正常に染み込むように広がる性質があり、正常な組織との境界線がはっきりしないため、がんが見つかったときにはすでに進行していることも多いのです。しかし検査技術が格段に進歩し、早期発見、早期治療が可能になってきました。少しでも症状を感じたら医療機関を受診して検査を受けるようにしましょう。

胃の裏側にあり、十二指腸につながっている消化に関わる臓器で、たんばく質や炭水化物などの分解を助ける消化液である「膵液」の分泌、エネルギー源である血液中の糖の量を調節する

・膵臓とは

「インスリン」というホルモンの分泌などの働きをもちます。

・膵臓がんとは

膵臓がんは難治がんといわれ、膵臓がんは発見しづらく、発見したときには進行していることの多いがんです。最もがんがでやすいのは、膵臓がつくる消化液の膵液が流れる膵管で、膵臓がん全体の7割を占めます。また、その多くは十二指腸側の膵頭部に発生します。

膵臓の位置



膵臓は、胃の裏側にあり、十二指腸につながっている臓器。膵臓の中には、消化液である「膵液」が流れる膵管があり、十二指腸につながっている。

・症状

初期症状としては胃や腰、背中の中苦しさ、腹部の軽い鈍痛、体重減少、腹部膨満感、食欲不振などの症状が現れます。がんが大きくなると膵液の通り道である膵管が圧迫され、膵液の流れが滞り、その部分に炎症が起きるので腰や背中が痛みます。しかしこれらは他の原因でも起こる一般的な症状で、こうした症状だけで膵臓がんを見極めるのは困難です。この膵炎によって起こる痛みは、炎症が治まれば消えます。重く鈍い痛みが続くのが特徴で、期間は1〜2週間程度です。

さらにがんが大きくなると、がんが周囲の神経を圧迫して、慢性的な腰痛などが起きるようになります。これはがん自体からくる痛みです。こうした症状が続いたら、まず整形外科などを受診し、それでも原因が分からない場合は念のため消化器科などで画像診断を受けておきましょう。

膵頭部にがんが発生した場合には、皮膚や白目の部分が黄色くなる「黄疸」が起きます。それは胆汁の通り道である総胆管が圧迫されて胆汁の流れが妨げられ、胆汁に含まれる黄色い色素が体内に出るためです。またがんによって

自覚症状で気づくのは困難

膵臓の機能が低下し、**糖尿病の急な発症や悪化**などが起こることもあります。これらは比較的わかりやすい症状なので、黄疸に気づいたり、心当たりがないのに血糖値に異常があったら、膵臓に原因がないかも調べてもらいましょう。

また、膵臓に液体で満たされた袋状の病変（**膵嚢胞**）が生じ、これが画像検査で見えませんが、なかにはがんにつながるものがある可能性があります。膵嚢胞が見つかった際は**定期的**に検査を受けましょう。

症状

胃や腰、
背中の重苦しさ



腹部の軽い鈍痛



体重減少



腹部膨満感、食欲不振
黄疸、急な糖尿病の発病・悪化

検査

膵臓がんは2 cm以下で見つけることができれば、それより大きい場合に比べて、治療成績が向上します。危険因子を複数持っていたり疑わしい症状があれば、**できるだけ早く消化器科など検査を受けることが大切です。**

血液検査

「アミラーゼ」や「リパーゼ」といった膵液に含まれる消化酵素を調べます。膵管の異常や膵炎があると、血液中の値が高くなります。膵臓がんができると上昇する「CA19-9」「CEA」などの腫瘍マーカーや血糖値も測定します。

画像診断

腹部超音波検査で膵臓の形や膵管の太さなどをみます。血液検査や腹部超音波検査で異常があった場合は腹部CT検査やMRI検査で

膵臓がんの危険因子

- 喫煙している
- 突然糖尿病を発症した
糖尿病が急に悪化した
- 慢性膵炎がある
- 家族に膵臓がんにかかった人がいる

腹部の断面を撮影して調べます。

CT（コンピュータ断層撮影）検査

診断に必要な画像検査で、がんの位置や広がり把握します。

超音波内視鏡検査

先端に超音波装置を取り付けた内視鏡を胃や十二指腸など膵臓の近くの臓器まで挿入し、超音波を発信します。体外から超音波を発信するより、詳細な画像を得ることができます。この検査と同時に内視鏡の先端から針を出し、組織を採取する「生検」を行う場合もあります。

内視鏡的逆行性膵管造影（ERCP）検査

内視鏡の先端から出した造影用の細いチューブを直接膵管（主膵管）に挿入して造影剤を注入し、エックス線撮影を行います。チューブを使

膵臓がんの治療

●外科治療

がんのある膵臓の一部と周囲の臓器、リンパ節などを切除

●化学療法

塩酸ゲムシタピン(点滴)
テガフル・ギメラシル・
オテラシルカリウム(経口薬)

●放射線治療

外照射／術中照射

がんの進行の度合いや全身の状態などを考慮して、治療が選択される。治療を組み合わせることもある。

って膵液を採取したり、ブラシとよばれる針金のような器具で病変部位をこすって、がん細胞の有無を調べる場合もあります。

●治療

主に手術療法や薬物療法が挙げられます。

まず検討されるのが手術療法です。根治を目指す治療法で、ほかの臓器への転移がなく、膵臓周辺の大きな血管にがんが広がっていないければ手術可能です。**がんが膵臓のどこに生じたかによって切除する範囲が異なります。**膵頭部に

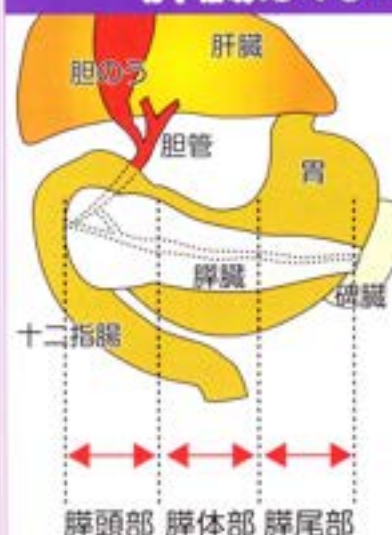
にがんが生じた場合には、膵頭部、十二指腸、胆管、胆嚢、胃の出口などを切除します。以前は胃を2/3ほど切除する拡大手術が一般的でしたが、激しい下痢や少ししか食べられなくなるなどの後遺症が問題になり、最近ではできるだ

け胃を残す標準手術へと考え方が変わってきています。両者の治療効果にあまり差がないことが分かってきたためです。小さく切除するため、後遺症も少なく、入院期間も2〜3週間で済みます。

膵体部、膵尾部にがんが生じた場合には、膵体部、膵尾部、膵臓などを切除します。膵臓の組織を切除するため、手術後は糖尿病が発症することもあります。また、**膵臓がんは再発しやすい**ため、手術後は再発防止のために抗がん剤による治療を行うことが多くなっています。

膵臓から離れた臓器に転移があったり、膵臓周辺の大きな血管にがんが広がっている手術が難しい場合、手術後の再発防止のために抗がん剤による化学療法が用いられます。主に使われる抗がん剤のうち、第一選択は「塩酸ゲムシタピン」で、従来の抗がん剤に比べて延命や症状の緩和に優れています。がんを小さくして進行を抑えるという本来の作用に加え、痛みを抑える作用があるため、QOL(生活の質)を改善する効果が期待できます。2006年に膵臓がんに対して健康保険が適用された「テガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム」の効果も注目されており、単独、または塩酸ゲムシタピンの効果が不十分なときに併用されることが

膵臓がんの切除



膵臓は、膵頭部、膵体部、膵尾部の3つに分けられる。膵頭部にがんが生じた場合には、膵頭部、十二指腸、胆管、胆嚢、胃の出口などを切除し、膵体部、膵尾部にがんが生じた場合には、膵体部、膵尾部、肝臓などを切除する。

あります。

抗がん剤の副作用として、「白血球減少」「血小板減少」「食欲不振」「吐き気・嘔吐」「だるさ」などが比較的よく見られますが、塩酸ゲムシタピンやテガフル・ギメラシル・オテラシルカリウムでは、これらの副作用も改善され、**外来で治療を受けることが可能**になっています。膵臓がんの化学療法は、できるだけ長く継続することが重要なため、ひとりひとりの患者さんの状態に合った使い方を考慮しながら、治療を進めていくことになります。



応急手当の豆知識



胸・腰・背中**の強打**

1) 意識や呼吸に異常がある場合は、直ちに救急車を。

2) 血痰や血尿などが出たら、医療機関へ。



打撲の応急手当は、5月号で紹介した捻挫と同じくRICE法(安静・冷却・圧迫・高挙)が原則です。しかし胸や腰・背中などを強打した場合、内臓や血管・骨などの損傷も考えられますので、慎重な対応が必要です。

《胸の強打》

意識消失、呼吸困難、呼吸時に胸のふくらみが左右で違う、顔面が蒼白または暗褐色の場合には、至急119番へ。痰に多量の血が混じったり空気が漏れる場合も重症です。息を吸うときに空気が漏れる場合はハンカチ

などで強く圧迫して、吐くときに漏れる場合には軽くあてて、救急車を呼びましょう。

意識・呼吸ともしっかりしていれば、上体を45度くらい起こした半座位にして、衣服の胸元をゆるめて安静にしてください。呼吸時に胸痛が続くときには、医療機関を受診しましょう。

《腰の強打》

腰を打ったとき下肢へ神経痛が走ったり、下肢を自分の意志で動かせない場合には、脊柱が圧迫骨折を起こして、脊髄が傷ついている危険性があります。まずは本人の楽な姿勢をとらせて安静にします。

呼吸に異常があったり脈拍が弱くて早いなどのショック症状がある場合は、直ちに救急車を呼んで下さい。骨盤の内出血で死にいたるケースもあります。

《背中の強打》

慎重に、頸部や体幹がねじれ

◇胸、背中、腰などを強打した場合、外傷がなければ打撲として我慢しがちですが、内臓や血管、骨などが損傷している可能性もあります。内出血や脊髄損傷により重大な事態になる場合もありますので、必ず医療機関を受診して下さい。

ないように、背筋をまっすぐ伸ばした仰向けの姿勢にします。

手足の不随や感覚麻痺、呼吸困難がある場合は至急119番へ。

顔の両側にタオルを丸く巻んで置くなどして、首が動かないように固定します。呼吸困難がある場合は心肺蘇生を行ない、搬送は救急隊に任せて下さい。

動けないときは、脊椎や脊髄損傷の疑いがあります。背中を曲げるように動かしたり、柔らかいマットなどに寝かせるのは厳禁です。

お薬のなぜ? 何? ?

Q

ステロイド薬は危険?

ステロイド(副腎皮質ステロイド)はそのホルモン作用が全身の細胞に及ぶため効果が大きく、病気によっては入院をして大量投与されることもある、医療の現場では欠かすことのできないくすりです。

腎臓の上の副腎という臓器がつくるヒドロコルチゾンというホルモンとほぼ同じ作用をもち、多くはその作用が強力になるよ

うに合成されたものです。(プレドニン錠が正常副腎の1日分必要)ステロイドは強力な免疫・炎症抑制作用や、細胞増殖抑制作用が強く、いろいろな病気に使われます。

また代謝に関係するために、副作用も多い薬です。注射や内服による全身投与のほか、全身性副作用のほとんどない局所投与(吸入、点眼、塗り薬など)

があります。

不必要に長期・全身投与することは避けなければなりません。副作用を恐れて、良くなる病気に使用をためらうことがないようにして頂きたいものです。

ステロイドは一般に、治療初期に十分量を使用し、症状の改善などにより漸減されます。ステロイド療法中は、症状がおさまっても安静が必要になる場合もあります。使用する際は主治医とよく相談して、使用していきましょう。

おうちで トレーニング

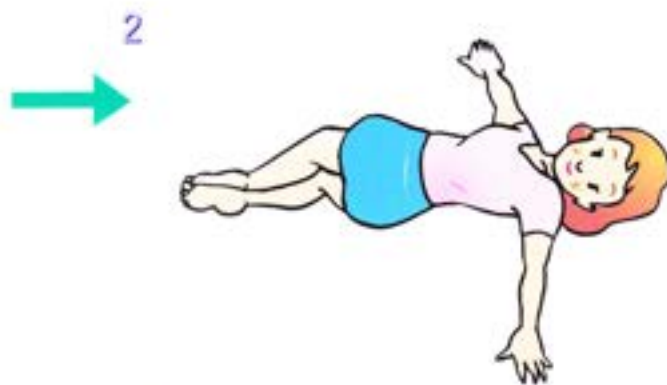
「身体を動かすことは健康にいい」とわかっていても、なかなか実行には移せないものです。まずは自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズから始めてみませんか？ あなたの健康づくりに、ぜひ役立ててください。

腰の緊張をやわらげて ぎっくり腰を予防

ぎっくり腰になるとつらいものです。ぎっくり腰を予防するためには、ふだんから腰まわりの血行をよくするようところがけましょう。腰筋を伸ばすストレッチをして、腰の緊張をやわらげましょう。



1 仰向けに寝て両手を真横に広げる。息を吸いながらゆっくりと両膝を持ち上げて、腰から膝は床と垂直に、膝から先は床と水平になるように。



2 息を吐きながら、腰筋が伸びているのを意識して、そのままの形でゆっくり両膝を右に倒す。両肩が床から浮かないように注意して、顔は足と反対側（左）に向ける。

1～2の後1に戻って、今度は両膝を左に倒す（顔は右に向ける）。左右交互に、3～5回繰り返す。



1 足を腰の幅に開き、両膝を曲げて座る。お尻は足と足の間に置く。息を吐きながら、ゆっくりと上体を前に倒す。腰から背中が気持ちよく伸びているところで静止する。

背中がすっきりするまで、
何度か繰り返す。

【ぎっくり腰になったら】

ぎっくり腰は激しい痛みを伴います。しかし、ぎっくり腰になったからといって、すぐに患部のストレッチやマッサージをするのは、よくありません。まずは安静にすることが第一です。海老のように体を丸めて横向きに寝るか、俯せに寝ると楽です。

氷のうなどで患部を冷やすのも効果的ですが、冷やしすぎには注意が必要です。温めると炎症がひどくなって痛みが増すため、患部が熱を持っている間は入浴などで温めないようにしましょう。

安静にしているでも痛みが治まらない場合には、医療機関を受診しましょう。

◆背中全体の緊張を取り除くことで腰の血行が促進されます。背筋をすっきりと伸ばして姿勢をよくすれば、腰への負担も軽減されます。

わたしの

セカンド
ライフ

Vol.5

事故を防ぐ 住まいの工夫

年を重ねてくると、バランス感覚や筋力、視力
力の低下などにより、思いがけないことで家庭内
での事故が起こりやすくなります。ちょっとした
ことが原因で転倒し、長期の入院やねたきりとな
ることもあります。住み慣れた家の安全性をいま
一度再確認し、家庭内事故を未然に防ぎましょう。

1 室内の整理整頓を

こまこまとした物が散らかっていたり、カーベットの縁がめくれていたりと、こたつ布団を踏んで滑ったり…身近なところに転倒の原因は潜んでいます。床に新聞や雑誌などは置かず、パソコンやテレビなどのコード類も束ね、部屋の隅にまとめておく和良好的でしょう。家具の配置を工夫して動きやすい導線を確保したり、物を高いところにし、まわす、手の届く範囲で収納することもおすすめです。また敷き居などの低い段差にもつまづくことがあるので、あらためて室内の段差を確認し、意識してまたぐように心掛けましょう。

2 服装や標物を見直す

調理中や仏壇でのろうそくの火によるやけどの

危険もあります。袖や裾が広がった衣類は火がついても気付きづらいので気をつけて下さい。またすべりやすい靴下やスリッパを履いて転倒しそうになった経験はありませんか。そうしたものがなければ点検してみましょう。

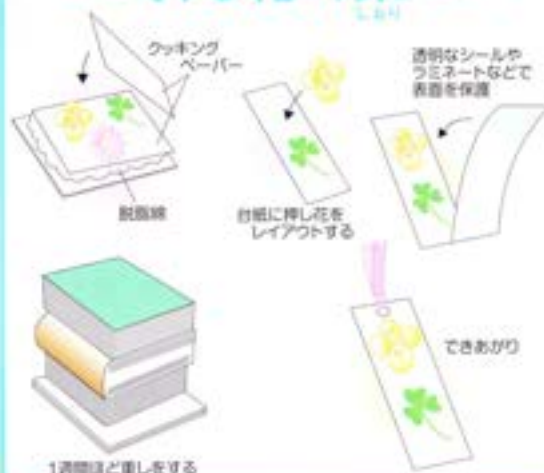
3 転ばない体作りを心がける

日常から散歩や簡単な体操をし、体力の維持向上を心がけましょう。転倒予防体操の教室が地域や医療機関などで実施されている場合もあるので、積極的に参加し、各自にあった強度の運動を定期的に行っていくことが望ましいです。なお現在、車椅子などで、歩行することが少ない場合も、ベットからの移動や立ち座りの際に転倒する危険があります。歩行が難しい場合での転倒予防の体操も考案されているので、整形外科などに相談してみると良いでしょう。



今月のやってみよう

〇〇 押し花の葉 〇〇



1. 小さな花で水分の少ない花、または葉を用意する。
2. 下敷きなどに脱脂綿をひき、さらにクッキングペーパーを置いて、その上に花を乗せる。
3. 花の上にもクッキングペーパーを重ね、さらに下敷きなどを重ねておす。
4. 1週間ほど雑誌や重い本を乗せておく。
5. 葉にする紙を選び、好みの大きさに切って、その上に押し花の位置をアレンジする。
6. 表面を保護するために透明なシールを貼る。
7. バンチで紙に穴を開け、リボンを通して完成。

みょうが入り うざく

1人あたり 58kcal

低カロリーにすると
暑さを乗り切れない... と思ったら

材料 (4人分)

みょうが.....3個
うなぎ蒲焼.....1/4串
きゅうり.....1本
塩蔵わかめ.....30g

◇ 酢.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ2

作り方

- 1 みょうがはうす切りにし、水にさらす。
きゅうりはスライスし、軽く塩もみする。塩蔵わかめは塩抜きして一口大に切る。
- 2 うなぎはさっと焼き1cm幅に切りそろえる。
- 3 ◇を合わせて三杯酢をつくり、水気を切った野菜とうなぎを和えて、器に盛りつける。



みょうがに含まれるおもな栄養素は、カリウムと食物繊維、そしてほとんどは水分です。とてもローカロリーな食材で、栄養的な効能はないように思えますが、実はみょうが特有のさわやかな香りのもとになっているα-ピネンという成分には、大脳を刺激して眠気を覚

ます、発汗を促す、消化促進などの作用があることがわかっています。発汗は身体の熱を冷ます効果もあり、暑さ負けでだるくなりしがちな夏に最適の食材です。ただしα-ピネンは加熱すると効果を失います。いろいろな刻みかたで、生の風味を味わってみましょう。

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 華やかな運気で注目を浴びそう。
LOVE運 無計画な行動は控えましょう。
金運 小さな工夫で節約が吉。
3/21 ~ 4/19 ★白いブラウス ◆8月17日

おうし座 全体運 過去の失敗をくり返さないように。
LOVE運 気になる人に自分から話しかけて。
金運 趣味と実益がつながる人もいそう。
4/20 ~ 5/20 ★メール ◆8月28日

ふたご座 全体運 面倒なこともちゃんと向き合って。
LOVE運 小さな意見の相違に気をつけて。
金運 短期集中型の貯金が吉。
5/21 ~ 6/21 ★Tシャツ ◆8月3日

かに座 全体運 公平な人付き合いが幸運の鍵。
LOVE運 気になる相手と急接近のチャンス！
金運 物欲がふくらむ時なので注意して。
6/22 ~ 7/22 ★生花 ◆8月6日

しし座 全体運 行動力がモノを言う時です。
LOVE運 2人の時間を大切にしましょう。
金運 勢いで買い物すると失敗します。
7/23 ~ 8/22 ★スポーツシューズ ◆8月10日

おとめ座 全体運 今、取り組んでいることを大切に。
LOVE運 相手に無理に合わせず自然体で。
金運 出費が細かくかさむ時なので注意。
8/23 ~ 9/22 ★デザート ◆8月25日

てんびん座 全体運 周りの人と積極的に交流を！
LOVE運 お互いに歩み寄る努力を大切に。
金運 上昇運です。貯金を始めても吉。
9/23 ~ 10/22 ★小鉢 ◆8月23日

さそり座 全体運 目上の人からのアドバイスを聞くと◎。
LOVE運 自分の心に正直になれそうな時。
金運 小さくても募金活動が幸運の鍵。
10/23 ~ 11/21 ★野菜ジュース ◆8月22日

いて座 全体運 失敗を怖がらずに行動しましょう。
LOVE運 意外な人があなたを見ています。
金運 欲しい物が手に入る人もいそう。
11/22 ~ 12/21 ★ポイントカード ◆8月15日

やぎ座 全体運 細やかな心遣いが評価されます。
LOVE運 相手の気まぐれに振り回されないで。
金運 迷った時は使わない買わないが吉。
12/22 ~ 1/19 ★ティーカップ ◆8月29日

みずがめ座 全体運 話すより聞き役に回ってみて。
LOVE運 新たな出会いが期待できる時です。
金運 いつもより少しセーブが良さそう。
1/20 ~ 2/18 ★うちわ ◆8月4日

うお座 全体運 穏やかな日常を心がけましょう。
LOVE運 伝えたいことはストレートに。
金運 好調な時ですが油断は禁物です。
2/19 ~ 3/20 ★エコバック ◆8月18日

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5917-3139

りんね：独自の霊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。

それは突然訪れる

エコノミー症候群

この症例は、飛行機のエコノミークラスの利用客から多く報告されたため、エコノミークラス症候群（略してエコノミー症候群）の名で知られるようになりました。ファーストクラスやビジネスクラスでも起こりますが、エコノミークラスに圧倒的に多いのは、座席の間隔が狭く、体の動きが制限されるからでしょう。迅速な治療を施さないと死に至る危険性の高い、恐ろしい症状です。

エコノミー症候群とは？

深部静脈血栓症に伴う急性肺動脈血栓塞栓症です。

症状は？

まず下肢が赤くなり、腫れや痛みが現われます（深部静脈血栓症）。

急激な胸痛、心拍数の増加、呼吸困難、意識消失などの症状（急性肺動脈血栓塞栓症）が現われると生命の危機に陥ります。

原因は？

飛行機などで長時間同じ体勢が続くと下肢が圧迫されて、下肢の静脈の流れが悪くなります。加えて機内はかなり乾燥しているので脱水状態になりやすく、血液中の水分が減少して血液の粘度が上昇します。その

ため血の固まり（血栓）ができやすく、それが血管壁に付着します。

フライトを終えて席を立つと下肢の静脈に付着していた血の固まりが剥がれ、静脈流に乗って肺に飛び、肺の血管を詰まらせ（閉塞）、急性肺動脈血栓塞栓症が起こって呼吸が出来なくなり、最悪の場合には、いまままで元気だった人が急死してしまいます。また、この血栓が脳の血管を閉塞させると脳塞栓を、心臓の血管を閉塞させると急性心筋梗塞を引き起こす可能性もあり、いずれにしても非常に重篤な状態に至ります。

診断は？

胸部エックス線写真、肺血流シンチグラム、エックス線CT、肺血管造影、心電図などにより、肺塞栓症の診断をします。

治療法は？

肺動脈に詰まった血栓を取り除いて、血流を回復させます。程度に応じて、血栓がこれ以上出来ないようにするヘパリン、ワルファリンなどを点滴静注する抗凝固療法、血栓を溶かすウロキナーゼ、組織プラスミノーゲン活性化因子などを投与する血栓溶解療法、血管内カテーテルで薬剤を注入したり、直接血栓を摘出する血管内治療法が行われます。

肺血栓塞栓症は再発が多いので、予防的治療として抗凝固薬の内服を少なくとも3ヶ月は続けます。危険因子をもつ人は、一生服用します。

下大静脈（下半身からの血を集めて心臓に送る、ヒトの体で一番大きな静脈）にフィルターを留置して、肺動脈に血栓が流れ込むのを予防する

エコノミー症候群にかかるリスクが高くなる要因

低危険因子

40歳以上、肥満、糖尿病、高脂血症、3日以内に受けた小外科手術（内視鏡的・肛門外科・皮膚科・眼科手術等）

中等危険因子

下肢静脈瘤、心不全、6週間以内に発症した急性心筋梗塞、経口避妊薬を含むホルモン療法、真性多血症、妊娠・出産直後、下肢の麻痺、6週間以内に受けた下肢の手術・外傷・骨折

高危険因子

深部静脈血栓症・急性肺動脈血栓塞栓症の既往歴あるいは家族歴、先天性血栓形成素因、血小板增多症、6週間以内に受けた大手術（脳外科・心臓外科・整形外科・婦人科・泌尿器科手術等）、心血管系疾患の既往、癌等の悪性腫瘍

▽深部静脈血栓症の危険因子「エコノミークラス症候群に関する検討委員会」（日本宇宙航空環境医学会）より



飛行機の旅で エコノミー症候群にならないために



◆機内では【身体を動かす】

- ・足は組まない。その場で立ったり座ったりする。
- ・ときどき深呼吸をする。
- ・1時間に1度は、足や足首の運動（右図1～6参照）や、軽いストレッチをする。

【水分を補給する】

- ・機内は乾燥しているので、水分を十分に摂取する（最近ではテロ対策のためペットボトルなどを機内に持ち込めないのが、アテンダントに頼んでこまめに水を飲む）。

【トイレを我慢しない】

- ・トイレに立つのを遠慮して、水分の摂取を控えるのは危険。
- ・席を立ててトイレまで「歩く」ことが有効。

【アルコールやコーヒーは控え目に】

- ・アルコールやカフェインの入った飲みものには利尿作用があるため血液中の水分が減少してどろどろになり、血栓が出来やすくなるので危険。

【ゆったりとした服装で】

- ・ジーパンなど体にぴったりしたものは避ける。
- ・ネクタイなどは緩める。

◆搭乗前に【軽食を摂る】

- ・軽食を摂ると血行がよくなって、血液凝固予防になる。
- ・ほかにも、風邪薬などのアスピリンは血液の凝固を防ぐ作用があるため、搭乗前に少量服用するのも効果的。

◆フライト後も【2週間ほどは発症の危険性】があるので要注意

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



方法もあります。

一刻を争う症状

肺動脈血栓塞栓症は急性期の死亡率が約10%という緊急の症状です。

いかに早く診断を受け、いかに早く血栓を取り除くための処置を受けられるかが、患者の生死の分かれ目となります。

搭乗中に限らず同じ姿勢のままでは、呼吸困難が起これば大至急、循環器内科や呼吸器内科を受診して下さい。ためらわず、直ちに救急車を呼びましょう。

Health
Up

プラス

PLUS

フライト以外にも危険が!!

エコノミー症候群は、1977年に海外の医学雑誌で初めて報告されました。2002年にはサッカーの日本人選手（当時22歳）が海外遠征から帰国後、肺動脈血栓塞栓症にかかって入院したという報道がありました。その選手はビジネスクラスでしたが、14時間（9,500km）の飛行中、疲れから水分も摂らずに長時間熟睡していたそうです。

エコノミー症候群は飛行機のエコノミークラス利用者だけでなく、ファーストクラスやビジネス

クラスでも、列車やバス・自動車・船舶などの長距離移動でも起こることがあるので「旅行者血栓症」とも呼ばれています。

また、先年の新潟中越地震で3日間以上自動車で寝起きした中高年者が発症した例や、イギリスでは12時間ゲームを続けた青年が発症・死亡したケースも報告されています。

長距離移動に限らず、デスクワークやパソコン作業、観劇、映画鑑賞などにもエコノミー症候群を発症する危険性は潜んでいます。普段から十分な注意が必要です。

沖縄市消防とのドクターカー合同訓練開始

～現場で円滑な活動ができるように～



当院では平成18年7月1日から沖縄市消防本部と提携しドクターカー運行を開始しました。今年で6年が経過し、救急隊との救急現場活動も連携を図り充実してきたと思います。7年目を迎えさらなる向上目指し、一人でも多く「救える命を救う」ことを目標に、より円滑な活動を行う事が出来るよう毎月1回合同訓練を行うことにしました。ドクターカーの最大のメリットは、ドクターと看護師が救急現場で重症患者に対し早期治療ができることです。院外から治療を開始することで、後遺症を軽減させることができる低体温療法（体温を下げることで脳を保護する治療）に繋げることも可能となります。患者さんに対し、より質の高い治療を提供するためには、日頃から救急隊と共に訓練を重ねて、活動能力向上を目指していきたいと思います。訓練は来年3月まで予定しています。



部署紹介コーナー

【泌尿器科外来】

泌尿器科外来では、腎臓と尿管、膀胱、尿道などの尿路と、前立腺、精巣、陰茎などの疾患など泌尿器の全分野において専門的な診療を行っております。

尿路結石、膀胱癌、前立腺癌、腎癌、前立腺肥大症、尿路感染症、神経因性膀胱障害、尿失禁などが対象疾患です。

当院では、血液疾患（PSA）を用いた前立腺癌検診を広く実施し、前立腺癌の早期発見に努めています。また、尿道から内視鏡を挿入して尿路（尿道、膀胱、尿管、腎臓）を観察することや尿路内の病気に對する処置も可能です。

今年2月には関連病院である南部徳洲会病院にIMRT（強度変調放射線治療専用機）トモセラピーを導入しました。トモセラピーが得意とする前立腺癌、脳腫瘍、骨転移、耳鼻科領域です。現在では泌尿器科疾患に大いに活躍しております。

また、当院においては7月から沖縄県初のダヴィンチ（手術支援ロボット）を導入しました。ダヴィンチはストレスの少ない、より複雑で細やかな手術支援を可能にし、3次元による正確な画像情報取得できるためより安全にかつ侵襲の少ない手術を行うことができます。

安全な医療を第一にQOLの重視及び先端医療の提供を基本姿勢として診療にあたっております。お気軽にご相談下さい。



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）



生活便利帳

へちまたわし

◆◆◆ 糸瓜束子の作り方 ◆◆◆

省エネ・エコがさげばれて、冷房にける電力の節約になることから、緑のカーテンが普及してきました。生命力の旺盛な西洋朝顔や食卓も潤すゴーヤは中でも人気が高いようです。

しかし糸瓜を植えた方はいませんか？ 糸瓜水やナーベランブシー（糸瓜の味噌炒め）も魅力ですが、少し手間をかけて糸瓜束子を作ってみませんか？ ボディ用だけでなく、食器洗いや浴槽洗いにも重宝します。

実が緑のうちに収穫、落とし蓋の要領で重しを載せ、浮き上がらないように全体を水に浸けておくと、1週間ほどで腐って来ます。臭いがきついので水は毎日換え、腐った皮や果肉・種は捨てて下さい。3週間ほどで

繊維だけになりますので、きれいに洗って風通しのいい所で干せば出来上がりです。

腐るのを待たず、20～30分煮てしまうのが手っとりばよいという意見や、圧力鍋を使うとさらに早くできるという情報もあります。

今年は糸瓜を植えなかった方も、来年は植えてみてはいかがでしょうか。

種から育てるのも楽しみですが、花屋やホームセンターなどで、ゴールデンウィーク前後に苗を入手することが出来ます。しっかりした苗を選んで、陽当たりのよい場所に数本植え、水やりさえ欠かさなければ、夏の終わりには立派な糸瓜が収穫できるはずです。

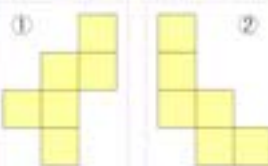


頭のストレッチ

ものの形や色を瞬時に認識することは右脳を柔軟にさせます。直感力を信じて5秒以内に答えてみましょう。

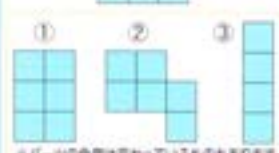
Q1

組み立てて立方体になるのはどちらでしょう？



Q2

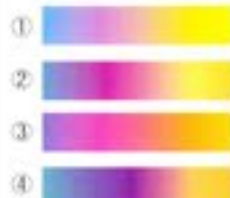
下の図形は点線内の3つのパーツのうち2つで出来ています。不要なパーツはどれでしょう？



※パーツの向きは変わらないものとします。

Q3

空白の部分に入るグラデーションはどれでしょう？



答えは13ページ94下

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