

がじまる

2012
9
長月

●今の特集
痛風

●ヘルス・アップ・ノート
老眼予防と回復



『証城寺の狸囃子』野口雨情 作詞 中山晋平 作曲

証城寺の庭は

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		

第16回 救急患者搬送業務連絡会

【第16回救急搬送業務連絡会を開催】

第16回救急搬送業務連絡会を8月3日に開催しました。当院からは院長はじめ医師・看護師・コメディカル等職員86名が参加。近隣の市町村消防(中部MC協議会5消防)からは87名参加があり非常に有意義な勉強会になりました。

症例発表は3症例で、始めに当院の研修医2年:上原卓実先生による「大動脈解離によるCPAで搬送され社会復帰に至った症例」を発表して頂き、初期救急対応の重要性を伝えていました。2例目は、ニライ消防北谷署の当真邦彦さんが「頸部からの大量出血」症例を発表。消防側からの質問に、当院主治医の外科:西島功先生に手術内容や予後の経過を、スライドを用いて答えて頂きました。3症例目には、4機関が連結して救急活動を行う症例を中北消防:天久祐希さんに発表して貰いました。最後の発表は、中部徳洲会病院の「Dr.car運用5年間を振り返って」と題し、沖縄市消防の藤田久仁雄さんに救急活動内容や経過報告をして頂き、実際の現場活動を想定したデモンストレーションを行いました。当院のDr.carが救急の現場へ先に到着し、救急隊到着後、連携を図り病院搬送までの初期治療活動を参加者全員に披露。参加救急隊には、安全確認や活動状況を確認してもらいました。症例検討会では、はじめての実技訓練でみなさんから高い評価を頂きました。

今後の救急救命活動を迅速かつ万全に行っていくためには、定期的に救急隊の皆さんと合同訓練を行い、連携を深め密にしていける必要があると思われました。最後に、お忙しい中参加して頂いた消防の皆様には、大変感謝申し上げます。



院長 伊波 潔



副院長 比嘉 信喜



研修医2年次 上原 卓実



中北消防 天久 祐希



ニライ消防北谷 当真 邦彦



整形外科 池間 康成

中部徳洲会病院主催
第16回 救急患者搬送業務連絡会プログラム
平成24年8月3日(金) 18:30より 結婚式場「NBC」4階ホール

「業務連絡会」18:30~20:00

進行 OPE室師長 曾根 史郎

- 1 開会の挨拶 中部徳洲会病院 院長 伊波 潔
- 2 活動報告
 - 大動脈解離によるCPAで搬送され社会復帰に至ったDr.car症例 研修医2年次 上原 卓実
 - 頸部からの大量出血 ニライ消防北谷 当真 邦彦
 - 4機関が連携した事案 中北消防 大泊 健太郎・天久 祐希
 - ドクターカー5年間を振り返って 先着事案デモンストレーション 沖縄市消防本部:藤田 久仁雄
中部徳洲会病院:宮平 竜司

～ 懇親会会場へ移動 ～

「懇親会」20:00~21:30

進行 OPE室師長 曾根 史郎

- 4 乾杯 副院長 外科統括部長 宮城 和史
- 5 救急部紹介
- 6 研修医紹介 研修委員長 小児科医 今西 康次
- 7 消防署紹介 各消防署より



Dr.car先着事案 デモンストレーション



発表・勉強風景



研修医委員長 今西 康次



新研修医紹介



新研修医



救急外来看護師

第65回全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会 ～中部徳洲会病院2年連続優勝～



平成24年度第65回全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会が北海道釧路市にて平成24年7月26日から29日の日程で各都道府県代表62チームにより開催、中部徳洲会病院バレーボールチーム(沖縄県代表)が前年度優勝の推薦で出場し2年連続の優勝を果たすことができました。

今大会は2日目第1シード2回戦からの試合となり2回戦、3回戦をメンバー全員が試合に出場しながら無難に勝ち上がり、最終日は準々決勝でJT東京(東京都代表)と対戦。立ち上がりこそ悪かったものの要所でサーブが決まり2-0のストレート勝ちし、準決勝は日本精工(神奈川県代表)を危なげない試合運びで2-0で下し決勝進出。決勝戦は去年と同じ相手住友電工(大阪府代表)。第1セットはスタートから徳洲会の攻守がかみ合い21対13で先取となるものの、第2セットは住友電工も立てなおし中

盤まではほぼ互角の戦い、終盤はキャプテン金城のサーブポイントで徳洲会がリード。そのままゲームセットと思われたのですが相手に粘られ20対21と逆転される展開。その後からは1点を取り合うシーソーゲームでお互い苦しい展開の中、キャプテン金城がうまくチームをまとめ、要所で今大会大活躍のセンター岡部のスパイクが決まり、最後は下地のサーブポイントで30対28と勝利し、全試合ストレート勝ちで通算17回目の日本一に輝きました。

中部徳洲会病院は、チームの目標である年間グランドスラム(全国大会年3回優勝)を目指しています。

追われる立場ではありますが、チャレンジ精神を忘れず今年度もチーム一丸となって日々頑張っていますのでこれからも中部徳洲会病院バレーボールチームへのご声援宜しくお願い致します。



胸上げされる新城剛監督



スパイクを決める岡部圭治



J T東京に勝ち喜ぶ選手たち

プラネタリウム

でくるような感覚は、なんとも不思議なものです。もちろん星を生で見るのも良いですが、プラネタリウムで解説を聞きながら星の動きを見ると、夜空を眺めるのもより楽しくなります。

まだ日ざしの強い日々が続きますが、徐々に秋を感じるようになってきました。さて、たまにはプラネタリウム鑑賞に出かけてみるのは如何でしょうか。真っ暗な空間で満天の星が降り注い

実は、日本のプラネタリウムの保有数はアメリカに次いで世界で2番目であり、全国で約300基保有しています。また名古屋市科学館にあるプラネタリウムは、直径30mと世界最大で、多摩六都科学館のものは世界最多の1億4000万個の投影数を持ち、まさに日本はプラネタ

リウム大国といえるでしょう。
(2012年7月現在)

プラネタリウムの歴史はその昔、アルキメデス(紀元前287―紀元前212)のころに遡ります。元々は現在のようなドームに星を映し出すものではなく、星や星座の位置を示す天球儀型のものや、その動きを表現する運動儀型のものでした。近代的なプラネタリウムが出来たのは1923年、ドイツのカール・ツァイス社がバーデン天文台の依頼を受けて作成しました。

日本には1937年、大阪市立電気科学館にアジアで初めて、同じくカール・ツァイス社製のものが出展されました。ちなみに、初の国産プラネタリウムは五藤光学研究所が1959年に製作したもので、静岡の富士観センターや浅草の新世界に設置されたそうです。

プラネタリウムのプログラムは基本的に月ごとに組まれており、肉眼ではなかなか見られないような旬の天体ショーを味わえたり、音楽を組み合わせたヒーリングプログラム、ときには生演奏も同時に楽しめたりと、豊富に用意されています。また、星々が投影されていない開演前後の時間には、プラネタリウムの外周に描かれている街々の影を眺めたり、投影機の不思議な形状を観察するのも面白いものです。

ここでプラネタリウムをより楽しむために、おすすめのポイントをご紹介します。まず座席は、本体の投影機に近付き過ぎず、南側に行き過ぎない席が見やすいようです。また番組を事前に確認し、興味のある回を選んでおくのも大事です。実際の空での天体ショーが見られる月は、それに合わせた特別番組が編成されることが多いので、天体ショーを見る際は事前にプラネタリウムを鑑賞しておく、より楽しむことができてでしょう。



痛風

「風が当たるだけで激痛が走る」といわれる痛風は、贅沢病とも呼ばれて、中高年に多い病気と思われていました。しかし近年では20歳代から多くなり、30歳代に発症のピークを迎えています。また、以前は日本ではきわめて稀な病気でしたが、食生活の欧米化やアルコール摂取量の増加などによって、急激に患者数が増加しています。

もしかするとあなたも、既に痛風予備軍かも知れません。日ごろから生活習慣の改善にこころがけましょう。

痛風とは

遺伝子を構成する成分のひとつにプリン体が
あります。その約80%は肝臓で生成され、残りの20%は食物から摂取されて、遺伝子の本体であるDNA(デオキシリボ核酸)やRNA(リボ核酸)の原料や、エネルギーを作り出すもととなり、最終的に尿酸となってプールされ、一定量を越えると腎臓から尿の中に排泄されます。

そこで、生成される尿酸が多すぎたり、排泄される量が少なすぎたり、あるいはその双方によって尿酸値の高い状態(図1参照)が続くと、血液中に溶けきれなくなった尿酸が関節液の中で結晶化して組織に沈着します。この結晶が何らかの原因で剥がれて関節液内に遊離すると、それを白血球が異物とみなして攻撃するため、腫れや激痛を伴う炎症を起こします。

血液の中の尿酸値が高くなった状態が高尿酸血症で、それによって激しい痛みを伴う発作が起こるのが痛風です。

痛風とは

尿酸は、通常は一定の量が体内に溜められるように調節されています。血清尿酸値(血液中の尿酸の濃度)が7.0mg/dlを超えると異常とされ、高尿酸血症と診断されます。

高尿酸血症は1960年代には成人男子の約5%でしたが、80~90年代に約20%に増加、現在では、いつ痛風発作を起こしてもおかしくない、いわゆる痛風予備軍の人は500万人にのぼると推定されています。

尿酸プールの状態

高尿酸血症のない人

▽健康な人の体内にある尿酸プールは生成量と排泄量のバランスが保たれていて、常に一定量の尿酸が蓄えられている。



高尿酸血症のある人

生成量→増加
排泄量→標準



生成量→標準
排泄量→減少



生成量→増加
排泄量→減少



生活習慣の改善こそが最も有効な予防と治療

女性是一般に尿酸値が低く、痛風患者の95%以上は男性です。これは男性ホルモンには尿酸値を上げる性質があり、また女性ホルモンには尿酸の排泄を促す働きがあるから、といわれています。そのため、女性でも閉経後は尿酸値が高くなるので通風を発症しやすくなります。

痛風発作

痛風の発作は夜中から明け方に起こることが多く、突然の激痛に襲われます。特に暴飲暴食や激しい運動をしたあとは起こりやすく、最初の発作のおよそ70%は足の親指のつけ根の関節に起こります。しかし親指以外の足の指や甲、くるぶし、膝、手の指や甲、肘などに症状が現われることもあります。

発作が起こると関節が赤く腫れ上がり、熱を持って激しく痛みます。しかし初めての発作は数日から2週間ほどで治り、何の症状も出ない

間欠期に入ります。

発作の再発までに1年以上、ときには数年間も無症状が続くことがあります。しかし高尿酸血症の治療をしなければ必ず発作は再発します。2回目の発作は1回目比べて痛む期間が長くなることも多く、2回、3回と繰り返すうちに次第に次の発作までの間隔が短くなり、発作の持続日数も長くなってきます。また、初めての発作はほとんどが1ヶ所だけの単関節炎だったものが、発作を重ねるうちに痛む関節は1ヶ所だけに収まらなくなって、多発性関節炎となることがあります。こうなってしまうと、いつでもどこかが痛むようになります。

そして慢性期になると、尿酸の結晶が軟骨や皮下組織、腱などに現われて痛風結節という瘤ができます。この結節自体に痛みはありませんが、関節が変形したり骨が侵されて萎縮したりします。

プリン体の含有量

- ◆極めて多い (300mg以上/100g)
鶏レバー 真鰯干物
いさき白子
あんこう肝酒蒸しなど
- ◆多い (200~300mg/100g)
豚レバー 牛レバー
鰹 真鰯
大正海老など
- ◆少ない (50~100mg/100g)
鰻 マトン
豚ロース 豚バラ
牛肩ロース 牛タン
ハム ベーコン
ほうれん草
カリフラワーなど
- ◆極めて少ない (50mg以下/100g)
コンビーフ
ウインナーソーセージ
かまぼこ
数の子 筋子
豆腐 牛乳
チーズ バター
じゃがいも
さつまいも
キャベツ トマト
人参 大根 白菜
海藻類
ご飯 パン 果物など

尿をアルカリ化する食品

- 牛乳 大豆 豆腐
大根 キャベツ
椎茸 ほうれんそう
にんじん さつまいも
バナナ イチゴ
リンゴ 柿
昆布 若布 ひじき
日本茶 コーヒーなど

尿を酸性化する食品

- 牛肉 豚肉 鶏肉
魚介類 パン そば
卵黄 チーズ みそ
アスパラガス
酒類など

1日のアルコールの適量

- ▼日本酒なら1合
ビールなら中瓶1本
ウイスキーならダブル1杯
シングルなら2杯
ワインならグラス2杯
- ▼週に2日は禁酒日を。



図2 ▶

恐ろしい合併症

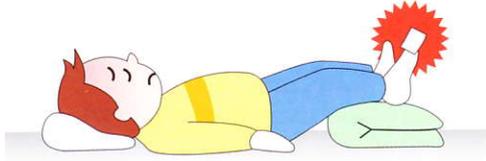
高尿酸血症が長く続くと、結晶化した尿酸が腎臓の組織に沈着して腎臓障害が起こりやすくなります(痛風腎)。そして尿酸の結晶が固まった結石が腎臓にできることがあります。それが尿管に移動して激しい痛みや血尿が出ることもあります(尿路結石)。

また、高尿酸血症には「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「運動不足」などの生活習慣が大きくかかわっていることから、尿酸値が高い人ほどメタボリック症候群を伴うという報告もあります。

つまり高尿酸血症は、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病を合併しやすく、そうした生活習慣病の連鎖が痛風や高尿酸血症をさらに悪化させるだけでなく、血管の状態を悪くさせて、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めます。高尿酸血症患者の約80%はほかの生活習慣病を合併しているため、実際に心筋梗塞などの心臓病や脳卒中が、高尿酸血症患者の死亡原因の上位を占めています。

痛風発作の応急処置

- 1) 水や冷湿布で患部を冷やす。温めるのは逆効果。入浴も避ける。
- 2) 横になって患部を布団などにのせ、心臓より高くする(患部への血流を低下させる)。
- 3) 患部を曲げたり伸ばしたりしないで安静に保つ。マッサージをすると温まるのでよくない。



- ・市販の痛み止めを飲む場合は、アスピリンなどのサリチル酸を含むものは避ける(尿酸値を変動させて、発作を悪化させる可能性がある)。
- ・アルコールは飲まない。

以上の応急処置を行なって、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

尿酸値を上げないためには

1) プリン体の摂取を控える。

- ・尿酸の原料となるプリン体の摂取を1日400mg以内に抑える。
- ・プリン体は水に溶けやすいので、煮る、茹でるといった調理法が効果的(ただし鍋ものの野菜や雑炊にはプリン体が染み込んでいるので注意)。

2) 尿をアルカリ化する食品を摂取する。

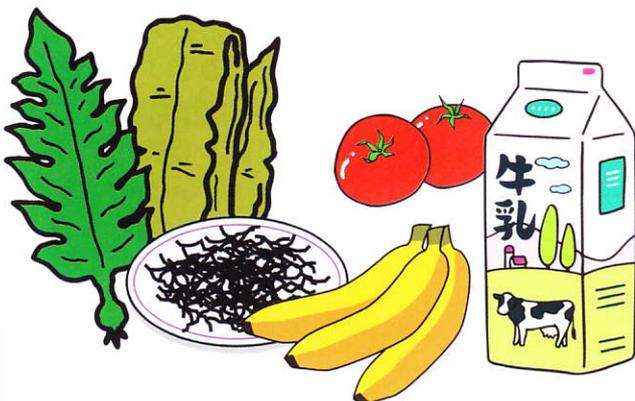
- ・尿酸は酸性に傾くと結晶化しやすくなるので、尿をアルカリ化する食品を積極的に摂取して、pH6.5前後に保つ。

3) 十分な水分を摂取する。

- ・尿酸をきちんと排泄するためにも、尿路結石を作らないためにも、十分な水分を摂取する。

4) アルコールの摂取を控える。

- ・アルコールはプリン体の分解を促進して尿酸値を上げ、さらにアルコールの分解時に生成される乳酸が尿酸の排泄を妨げるため、摂取を控える。
- ・酒類は高カロリーなので肥満や糖尿病、高血圧などの原因にもなるので要注意。



発作の前兆となる違和感が感じられたときには白血球の働きを抑えるコルヒチンが、痛みのピークには非ステロイド系消炎鎮痛薬が処方されます。

発作が起こらないようにするためには、尿酸の排泄を促進する薬と尿酸の生成を抑制する薬のどちらか、あるいはその両方が、症状によって用いられます。ただし痛風発作が起きているときに尿酸降下薬を服用すると、尿酸値が急に低下するためにさらに症状を悪化させてしまいます。尿酸値を下げる薬物療法は、痛風発作が

治療と予防

治まったあとに様子を見ながら少量の薬から始める必要がありますので、薬の服用はくれぐれも医師の指示に従って下さい。

発作や合併症がなくても、尿酸値が7.0 mg/dlを超えている場合には生活指導が必要となります。高尿酸血症はほかのメタボリック症候群と同様、生活習慣を変えなければ薬物治療をして

も効果がありません。

肥満解消、食べ過ぎない、適度な有酸素運動(30分/週に3回以上)、ストレス解消といった生活改善が必要となりますが、ほかにも痛風や高尿酸血症の改善・予防のために、プリン体の摂取を控えるなど、毎日の食事内容にも注意が

必要となります(図2・3参照)。

痛風発作を起こしたり痛風結節ができた場合にも、生活習慣の改善は有効です。発作までに至らない高尿酸血症の場合には、生活習慣を変えることで尿酸値を7.0 mg/dl以下に下げることが可能なのです。

尿酸値の上がない生活習慣をこころがけることで、痛風はもちろん、生活習慣病と無縁な生活を送ることができます。痛風や高尿酸血症においても、生活習慣の改善こそが最も有効な予防であり治療といえます。担当の医師とよく相談して自分に合った食事や運動などの計画を立て、生活習慣の改善を実践しましょう。

図3



応急手当の豆知識

指の切断

- 1) 傷口の保護、止血
- 2) 切断部位の確保、保存
- 3) 至急、専門医を受診

指を切断しても元通り繋げること（再接着）が可能な場合もあるので、切断部位の取り扱いには慎重に行なって下さい。

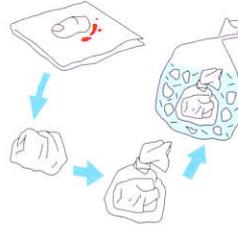
1) 傷口の保護、止血

できるだけ清潔なガーゼなどで傷口を強く押さえて、至急、医療機関を受診して下さい。泥などで汚れている場合は流水で手早く洗い流して、乾いたガーゼなどで傷口を包んで受診して下さい。出血が激しい場合は、傷の心臓側を布などで圧迫止血して、手を心臓より高い位置に保ちましょう。

2) 切断部位の確保、保存

切断部位を確保して、できるだけ良い状態で病院に持参する

ことが重要です。清潔なガーゼなどで包んでからビニール袋に入れて、それを氷を入れた別の容器に入れて運んで下さい。



切断部位を水や氷に直接当てたり、ドライアイスを使用すると、組織が破壊されて再接着ができなくなります。

一部繋がったままの場合は、そのままの状態で止血します。

3) 至急、専門医を受診

現代の医療では0.5mm以下の血管を繋げることも可能となっており、感覚や運動機能も一定程度まで回復できるようになってきました。が、指は10時間以内に再び血を通わせなければ、細胞の壊死が始まってしまいます。

◆再接着が可能な目安

- ・切断後8時間以内に縫合手術を開始。
- ・切断部位は、温めない、乾かさない、汚さない、水やドライアイスに直接当たらない（約4℃で保存）。

◆再接着が可能な切断：刃物や機械による鋭利な切断は、動脈、静脈、腱、神経が確認しやすく、縫合手術による修復の可能性が高いといえます。

◆再接着が困難な切断：切断面が挫滅（摩擦や圧迫で組織が擦り潰されたり押し潰されたり）している場合や引き抜き切断の場合には、血管や腱などの損傷が激しいので、縫合手術は困難となります。

また、たとえ鋭利な切断でも、長時間が経過している場合には壊死が始まっているため、十分な血行再建は難しくなります。

お薬のなぜ？何？



くすりの用法・用量の決まり方

医薬品は病気の治療や予防という目的を達成するために、健康食品とは異なり、服用時期や服用量がはっきり決められています。くすりの用法・用量は指示された量を指示された通りに飲むようにしましょう。

用法・用量は、新薬を開発する際にどんな形にするか（剤形）とともに考えられます。開発時の臨床試験は成人で行われ、そ

こから導かれた最適な用法・用量が新薬認証時の基準になります。

承認された用法・用量は、国が定める医薬品の規格基準書である「日本薬局方」に記され、医療従事者はその基準内でくすりを処方します。また、市販薬もその基準に沿って製品化されています。ただし、成人を対象とした基準であるため、高齢者

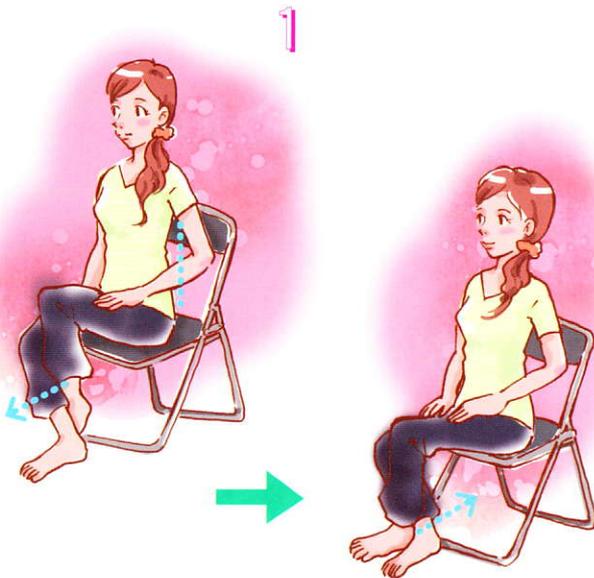
の場合や市販薬に詳細が記載されていない場合は、薬局の薬剤師に相談すると良いでしょう。とくに75歳以上になると体内の水分量が減り、体脂肪の量が増えがちになります。そして、肝臓や腎臓の機能が低下するため、薬物血中濃度が上がりやすい状態になり、副作用も出やすくなります。また、様々な薬を併用することが増えることで、その相互作用からも副作用が起こりやすくなりますので、はじめての薬を飲む場合にはとくに気をつけましょう。

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。

膝まわりの筋力を鍛えて 膝の痛みを改善

膝まわりの筋力が低下すると、膝痛（変形性膝関節症）の原因となります。膝まわりの筋肉をしっかりと伸ばして鍛えるストレッチで、膝の痛みを予防・改善しましょう。



1 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、右足は軸足として動かさないようにする。左足の甲を右足の後ろに当て、右足を前に押し出すように左足に力を入れる。右足は押し出されないように耐える。

⇒左太腿の筋肉を刺激する。

左右の足を入れ替えて同様に行なう。

⇒右太腿の筋肉を刺激する。

2 やはり右足は固定したまま、右足の前に左足の後ろを当て、右足を手前に引くように左足に力を入れる。右足は後ろに引かれられないように耐える。

⇒左太腿の後ろの筋肉を刺激する。

左右の足を入れ替えて同様に行なう。

⇒右太腿の後ろの筋肉を刺激する。



1 椅子に浅く座り、左足をまっすぐ伸ばす。左足のかかとを床につけ、爪先を立ててできるだけ手前に引き、膝の裏をしっかりと伸ばす。左右の足を入れ替えて、同様に行なう。
▼左右15秒ずつ、2回繰り返す。



1 左足をまっすぐ伸ばしたまま、床と水平になるように上げ、膝に力を入れて10秒間保つ。左右の足を入れ替えて、同様に行なう。
▼左右10秒ずつ、3回繰り返す。

◆デスクワークなどで座ったままの姿勢が続くと、手や指・腕のほかはずっと同じ姿勢で固まった状態を強いられます。転倒防止のためにも膝まわりの筋肉を鍛えましょう。

わたしのセカンドライフ

Vol.6

ケアマネージャーって？

要介護（1～5）の認定を受けると、介護サービス（介護給付）を受けることが出来ます。その介護サービスを受けるために必要なケアプランの作成を代行してくれたり、介護サービスについてさまざまな相談に乗ってくれるのが、ケアマネージャーです。

ケアマネージャーとは介護保険法に定められた公的資格で、正式には介護支援専門員といえます。

まずケアマネージャーは申請の代行や訪問調査など、要介護認定のための業務を行ないます。

居宅サービスで受けられるサービス量は要介護度によって上限があり、それを越えた場合は自己負担となるので、どのような介護サービスを受けたいのがベストか、その人に合ったケアプラン（介護サービス計画）を作成します。その意味で、ケアマネージャーは介護サービスのコーディネーターと言っているでしょう。ケアマネージャーはケアプランの給付管理までをカバーします。

なお、ケアマネージャーの資格試験を受験する

には、医療・保険・福祉の一定の資格を取得してそれらの分野で5年以上、9000日の実務経験を積んでいる必要があります。

要介護度が認定されたら、地元市区町村の介護保険課や地域包括支援センターで、事業者のリストをもらいましょう。その中から自分を担当してくれるケアマネージャーを決めます。かかりつけ医に相談したり、ケアマネージャーのサービスをすでに受けている人の話を聞くことが出来れば、

そういった意見も参考にしながら候補を選んで、電話・面談をして決めましょう。一度決めても、どうしても信頼関係を築くのが難しく感じたら、申請をすれば他の人に変更することもできます。

ケアマネージャーと十分に話し合い、自分に合った介護サービスを活用しましょう。



今月のやってみよう

折鶴のバリエーション1

7月号で折鶴の基本を紹介しましたが、基本さえ思い出せば、そこからさまざまなバリエーションに挑戦できます。

まずは、1枚の紙に切り込みを入れて、2羽の繋がった鶴を折ってみましょう。

正方形1つで1羽となりますので、正方形を2つ並べた形に紙を調整します。

表と裏の色を変えると違った色の2羽を折ることが出来ます。裏表で色の違う紙も市販されていますが、ふつうの色紙を2枚重ねれば色違いになります。和紙のようなちぎれにくい紙を選んで下さい。

① まず2つ折りにして、

② 基本の鶴の折り目をつけておきます。

③ (途中略)

この部分がくちばしになります。接続部分が短い方が綺麗に仕上がりますが、その分ちぎれやすくなりますので、注意が必要です。

④ 開いて、切れ込みを入れます。

⑤ 表の色で1羽、裏の色でもう1羽を折ります。

⑥ 完成

豚つくねのベトナム風つけ麺

麺類が好きだけど、どうしても野菜不足に… と思ったら

1人あたり 470kcal

材料 (2人分)

にんじん、もやし…各 40g
 酢、砂糖…小さじ 1/2
 サラダ菜、ベビーリーフ、
 大葉などの葉野菜…各適量
 そうめん…200g
 サラダ油…小さじ 1

(つゆ)

水…400ml
 砂糖、ヌックマム(魚醤)
 …各 大さじ 4
 酢…大さじ 2
 たかのつめ(粗みじん切り)
 …1本
 黒こしょう…少々

(つくね)

豚ひき肉…150g
 にんにく(みじん切り)…1片
 万能ねぎ(小口切り)…4本
 溶き卵…1/2個分
 片栗粉…大さじ 1/2
 ヌックマム…小さじ 1
 砂糖…小さじ 1/2
 黒こしょう…少々

作り方

- 分量の水を火にかけ、◇の材料を加え混ぜる。
- にんじんともやしをボウルに入れ、塩ひとつまみ(分量外)で軽くもみ、2~3分おく。しんなりしたら水洗いをして、水気をきって酢と砂糖をまぶしておく。
- ◆の材料を合わせて練り混ぜ、8等分にして小判形にまとめ、つくねを作る。フライパンにサラダ油を薄くひき、つくねを並べ、両面に焼き色がついて中まで火が通るようにじっくり焼く。
- そうめんをゆで、葉野菜は洗って、それぞれ皿に盛る。
- 器に2と3を入れ、つゆを注ぐ。4を少しずつ入れて一緒にいただく。*好みで、パクチーやスペアミントを葉野菜に加えると、さらにエスニックな風味になる。

麺類の献立は、つい野菜不足になりがちです。また日頃野菜不足が心配、という方にもおすすめなのが、このエスニックな風味のつけ麺です。
 ヌックマムやナンプレーのような魚醤を使うと、簡単にエスニック風の料理になります。日本の魚醤といえましょう。これで代用してもいいでしょう。魚のうまみが凝縮されているので、塩気だけでなくうまみも濃厚です。ただし、塩分も多いため、しょうゆや塩の塩分は加えないでください。

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 派手さよりも堅実さを大切に！
 3/21 ~ 4/19
 LOVE運 状況に任せて進めていきましょう。
 金運 心に栄養を与えることに使うと吉。
 ★和の小物入れ ◆9月22日

おうし座 全体運 素直な心で行動すると良いことが。
 4/20 ~ 5/20
 LOVE運 行動範囲を少し広げてみましょう。
 金運 無計画なお買い物に気をつけて。
 ★かごバッグ ◆9月15日

ふたご座 全体運 フットワーク軽く行動すると吉。
 5/21 ~ 6/21
 LOVE運 相手の体調を気遣うことが大切。
 金運 今必要なものだけ購入しましょう。
 ★麦茶 ◆9月4日

かに座 全体運 自然体で物事を進めてください。
 6/22 ~ 7/22
 LOVE運 いつもより少しだけ積極的に。
 金運 しっかり計画を立てることが大切。
 ★扇子 ◆9月25日

しし座 全体運 目先のことでなく先も見て。
 7/23 ~ 8/22
 LOVE運 新しい出会いは期待大です。
 金運 誘惑に負けないできちんと管理を。
 ★小説 ◆9月3日

おとめ座 全体運 コミュニケーションが幸運の鍵。
 8/23 ~ 9/22
 LOVE運 ケンカは長引かせないように注意。
 金運 思いがけない贈物をもらえるかも。
 ★石けんの香り ◆9月12日

てんびん座 全体運 多少の物事には動じない心で！
 9/23 ~ 10/22
 LOVE運 早とちりには気をつけてください。
 金運 ゆるやかに上昇運です。
 ★大きめのアクセサリー ◆9月1日

さそり座 全体運 周りに必要とされる事が増えそう。
 10/23 ~ 11/21
 LOVE運 気になる人には声をかけてみて。
 金運 浮き沈みが激しい時です。
 ★CD ◆9月14日

いて座 全体運 信頼を得られて穏やかな運氣です。
 11/22 ~ 12/21
 LOVE運 異性から注目を浴びやすい時です。
 金運 今は多少のガマンが必要です。
 ★ペンダント ◆9月6日

やぎ座 全体運 予定通りに物事を進めていけそう。
 12/22 ~ 1/19
 LOVE運 本当に必要な人は誰か考えてみて。
 金運 アンテナをしっかりと伸ばしてみて。
 ★地球儀 ◆9月19日

みずがめ座 全体運 楽しい会話が幸運の鍵です。
 1/20 ~ 2/18
 LOVE運 気になる人の情報を入手できそう。
 金運 今までの努力が実りそうです。
 ★しおり ◆9月8日

うお座 全体運 リラックスできる時間を持って。
 2/19 ~ 3/20
 LOVE運 さり気なく愚痴を聞いてあげて。
 金運 口車に乗せられないよう注意！
 ★帽子 ◆9月27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。

年だからとあきらめないで！

老眼予防と回復

年を重ねると必ず老眼の症状が出てきます。老眼、といっても早い方で30代から、遅くても50歳を過ぎるころには自覚症状があらわれてきます。「まだ、大丈夫」と思い込まずに、症状を感じたら、早めに予防・対策を行なっていきましょう。最近では老眼治療を行なうクリニックも出てきました。自分に合ったやり方で、老眼と付き合っていく方法を探してみましよう。

老眼かどうかをチェック

年をとると近くの物がぼやけて見えるといわれますが、その症状が、

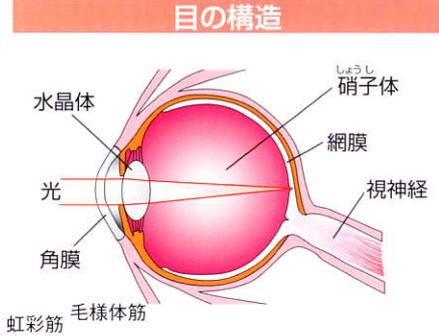
老眼によるものなのかをまず確かめることが大切です。今まで読めていた新聞やパソコンなどの近くの文字

が見えにくく、30cm以上離すと見える、眼が霞むようになった、薄暗い場所でものが見えにくくなった、肩凝りや頭痛が以前よりするようになった、肩、などの症状があれば、老眼が進んでいる可能性があります。放置しておく、眼が疲れやすくなり、老眼がより進行する可能性があります。ですので、症状を感じたら、まずは眼科を受診しましょう。

眼の仕組み

外から眼に入った光は角膜と水晶体という2枚のレンズで屈折し、網

膜上に像を結びます。網膜上に像を結ぶためには、遠くを見るときと、近くを見るときで、レンズの屈折力を変えなければなりません。



その役割を担っているのが**水晶体**です。水晶体の厚みを変化させる

ことで屈折力を変化させ、遠くを見るときも、近くを見るときも、ピントが合うように調節しています。遠くを見るときには、水晶体は薄くなっています。仮にそのままの状態です。近くを見るとき、像を結ぶ位置が網膜より後ろになるため、ぼやけて見え

ます。そこで水晶体が厚くなることで、近くの物も網膜上で像が結ばれ、はつきり見えるのです。この水晶体の厚みを変えてピントをあわせる力を調整力といい、年をとると次第に衰えます。水晶体の弾力性が失われ、近くを見るときに十分に厚くすることができないのです。そのため、手

元のものが見えにくいという老眼の症状があらわれてきます。

老眼の進行

老眼は加齢とともに起こる変化なので、避けることは出来ません。近眼だと老眼になりにくいといわれることがありますが、実際には調整力は低下しています。個人差はありますが、だいたい40歳を過ぎると、老眼の症状があらわれるようになり、はじめは薄暗いところで見えにくくなります。60〜65歳くらいまでは比

較的早く進行しますが、70歳前後で進行はほぼ止まるといわれています。ちなみに、老眼鏡を早くかけ始めると進行が早まるといわれることもありますが、実際にはそうしたことはないようです。

予防と対策

「老眼になったら二度と治らない」と思っていますか。実は老眼といっても、さまざまな予防方法や対策を行なうことで改善が望めます。現在老眼鏡をかけている方も、ただ老眼鏡をかけているだけでは、目のピントを合わせるのが老眼鏡任せになってしまう、老眼は進行していきま

すので、次のような対策も行なうことをおすすめします。まず一つめに、目のストレッチという方法があります。眼の周りにある筋肉を鍛えることで眼の焦点を合



老眼鏡選びのポイント

老眼鏡をつくる時は眼科で視力を測ってもらうようにしましょう。老眼が進む年代は、ほかの目の病気が起こりやすい年代でもあるので、眼の検査を受けておくとういでしょう。老眼が始まってから65歳位までは進行が早いため、2~3年程で買い替えるのが一般的です。最近ではレンズの表面に境目がない、累進多焦点レンズが普及し、見栄えも気にならなくなりました。いままで眼鏡をかけていなかった方も、この機会に老眼鏡でのオシャレを楽しんでみてはいかがでしょうか。

- どこで老眼鏡を使うかを確認する
- 度数がきちんと合っているものを選ぶ
- 安価なものでもいいので、いくつか購入し、良く使う場所に置いておく
- 持ち歩く場合はグラスチェーンや携帯用が便利

また見た目としては下記のようなものがおすすめです。

- フレームの色が明るいもの
- 下げめにかけたときに似合うもの



けではないというデメリットがあります。そして老眼は加齢とともに進行するため、C K手術の効果は永久ではなく次第に薄れていきます。この場合、再手術は1~2回は可能です。

わせる力を回復させていく方法です。たとえば目の中には瞳孔の収縮を行う虹彩筋という筋肉があります。明るいところや暗いところに移動すると瞳孔は大きくなったり小さくなったりと収縮をして、光の強さを調整します。

ストレッチとしては、電灯を見て、それから目の前に手をかざしたりどけたりを繰り返し行なうといったことで虹彩筋を鍛えることが出来ます。ほかには毛様体筋という筋肉を鍛えたり、3Dアートをみるのも効果があるようです。こうしたストレッチ

ッチは毎日少しずつ継続していくことで効果があらわれます。

また、予防するにはやはり、バランスのとれた食事を摂ることや、ストレッチを溜めないことに加え、デスクワークをしている方は眼を定期的に休ませたり、温かいタオルを眼の上にあて、眼の疲れを取ることを心がけることが大切です。外出の際は紫外線が直接眼に当たらないようにサングラスや帽子を着用するとよいでしょう。眼にいいといわれているグッズは多くありますが、やり過ぎると眼の負担となりかねません。ま

ずは眼科医に相談することをおすすめします。

そのほか、近年ではC Kという老眼鏡矯正手術を受けることも可能になりました。5~10分の短時間の手術で、高い効果が期待できます。術中の痛みはほとんどなく、白内障の手術をした方でも受けられます。

ただし年令制限(40~60歳位)や事前に適応検査があること、保険適用外のため、手術代が片目につき約10万円前後と高額です。また、手術は認定医しか行なうことができないため、どこの眼科でも施術できるわけ

Health Up



PLUS

本当に老眼？

物が見えにくくなった場合、老眼のあらわれる年代だとい、老眼だろうと思ってしまう。しかし、なかには老眼以外の病気が隠れている場合もあります。たとえば右記にあるような症状にころあたりがあれば、白内障の可能性がります。白内障は水晶体が白く濁り、ものが見えにくくなる、加齢が原因で起きることの多い病気です。老眼鏡でピントを調整しても、白内障があるとはっきり見えるようにはなりません。老眼だ

けの場合は、老眼鏡を使えば近くのものをはっきり見えます。

《こんな症状に注意！》

- ・かすんで見える
- ・遠くも見えにくくなった
- ・ものが二重、三重に見える
- ・薄暗くなると見えにくい
- ・まぶしく見える

水晶体の濁りを取り除くには手術が必要となります。早い時期の方が手術の安全性も高いので、こうした症状を感じたら眼科医を受診して下さい。

子宮筋腫・放射線外来のご案内

～愛は子宮を救う～

■子宮筋腫でお悩みの方へ■

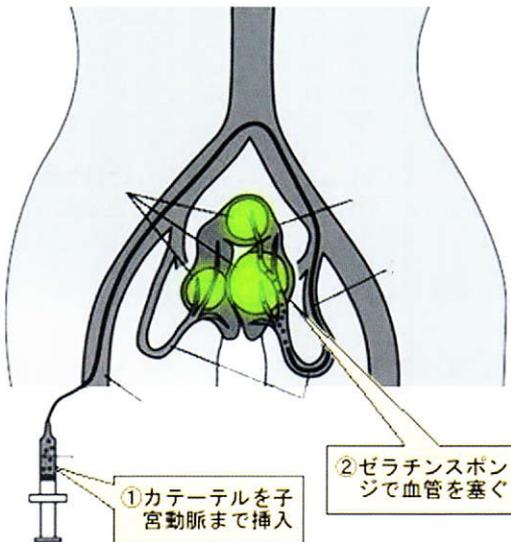


当院では子宮筋腫に対しての全摘術は施行しておらず、**切らずに治す子宮動脈塞栓術**を施行しております。

これまでに200例に施行し、手技的には全例で成功しており、治療後は90%以上の患者さんから症状の改善と治療に対する高い満足度を得ております。

具志堅 益一

■子宮動脈塞栓術法とは■



子宮動脈塞栓術は子宮全摘術が必要とされる患者様に対して行います。

太腿の付け根の動脈からカテーテルを左右の子宮動脈まで進め、ゼラチンでできた塞栓物質で一時的に動脈の血流を遮断。これによって筋腫は血流が途絶え枯れた状態になってしまいます。

しかし、子宮の正常な部分は周囲からの動脈の発達により保たれ、枯れることはありません。筋腫そのものだけがやがて退縮していきます。

筋腫は悪性腫瘍ではないので筋腫そのものをなくしてやる必要はありません。治療の目的は症状の改善にあり、治療時間は約1時間程度で終了します。

お腹を切らないので、太腿の付け根に3mmほどの横切開

した傷しか残りません。

術後当日は、塞栓の影響で下腹部の痛みや発熱が生じますが、これは治療が効いている証拠であり、除痛薬等でコントロールします。元気な方は翌日に歩けるようになり、術後3日目ほどで退院していきます。



塞栓術前

塞栓術治療3日後

塞栓術治療1年後

黒く抜けているのは全て壊死におちいった筋腫

1年後枯れた筋腫は排出され消失している

当院では水曜夕方5:00～7:00 子宮筋腫・放射線外来を行っております

中部徳洲会病院 098-937-1110

部署紹介コーナー

【心臓血管外科外来】

近年、生活習慣の変化や人口の高齢化から動脈硬化を原因とする心臓の動脈疾患が急増しています。当院の心臓血管外科では院長はじめ3名の専門医が、虚血性心疾患・弁膜症・大動脈疾患・末梢血管疾患に対して診断、治療、経過観察を行っています。治療としては、冠動脈バイパス術、弁置換手術、大動脈および末梢血管の手術まで行っています。さらに、新しい治療法として大動脈疾患に対してステントグラフト治療にも対応しています。

心臓血管疾患は、なかなかおもてに現れてこないため注意が必要です。まずは身体に負担のかからない超音波エコー検査や四肢血圧測定装置などで心臓や血管の状態を調べましょう。

動脈硬化が進んでいるのではないかと自分の血管は大丈夫かな？と心配されている方は是非一度受診されることをお勧め致します。お聞きしたい事やご質問などがありましたら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◆

- いのち
——生命だけは平等だ——
せいのめい
◎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・医業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)

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



生活便利帳

◆◆◆ 宝石のお手入れ ◆◆◆

ドレッサーの奥に、大切にしまいこんだ宝石は眠っていませんか。汚れがこびり付くと、洗っても汚れが取れず、削り取らなければならないこともあります。そうならないために、今回は宝石のお手入れの仕方をご紹介します。

まずはジュエリーを身に着ける際、皮脂や汗、化粧品の汚れが付くことは避けられませんが、着けるのは、お化粧後にし、手にはハンドクリームなどが付いてない状態で着けるとよいでしょう。

また外したときは必ず拭いてからしまうことを習慣づけましょう。こするのは厳禁です。ほこりをそっと払うように拭きましょう。ダイヤモンドは油脂が

付きやすいのでこまめなお手入れがおすすめです。

洗剤を使う際は中性洗剤を使用し、ひびが多い場合は割れ防止のため高周波洗浄機は使用しないで下さい。ひびがなくてもエメラルドやトパーズ、アメジストなどは高周波洗浄機は苦手なので避けて下さい。

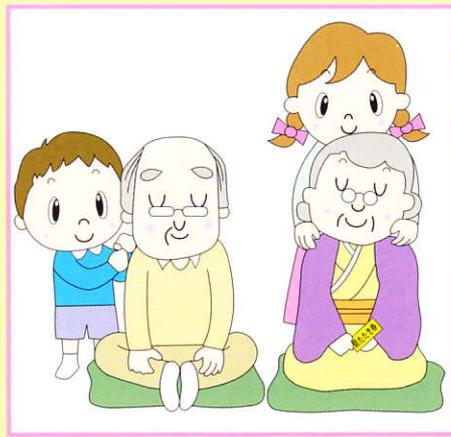
保管するときはなるべく個別に保管しましょう。ジュエリーの硬度は様々です。お互いがぶつかりあうと傷つけてしまうこととなります。

それぞれの石の種類によってお手入れの注意点は異なってきます。



頭のストレッチ

9月の第3月曜日は敬老の日ですね。敬老の日にちなんだ間違い探しに挑戦してみましょう。2つのイラストの7つの間違いを探してみましょう。



答えは13ページの右下