

がじまる

2012
12
師走

●今月の特集
認知症

●ヘルス・アップ・ノート
冷え性



「雪」 文部省唱歌

雪やこんこ 霰やこんこ

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

奄美群島を視察

徳田虎雄理事長へ



スタッフ一同



理事長より職員へのメッセージ



職員との記念撮影

～職員へのメッセージの一文～

皆さんにお会いできて大変嬉しく思います。

10年前の4月1日にこの病気、ALS（筋萎縮側索硬化症）に気づきました。この病気は、筋力がだんだん弱ってきますが、ほかの機能はすべて正常で、頭はますます冴えわたっています。がんや脳卒中、心筋梗塞になるよりも仕事ができます。

元気な時は、国会など雑事もあり無駄な動きが多すぎました。

現在は世界中に”生命だけは平等だ”の理念の病院をつくることに専念でき、元気な時よりも文化的な生活をしています。

天は私に世界中に患者さんのための病院をつくらせるために、このALSという病気を与えてくださいました。

人生は苦しいことが多いほど、豊かになります。

私はキリストの何万分の一も苦勞していないと思えば、辛いことは我慢できる。

天は私に苦勞が足りなくて、もっと幸せにしてあげるためにこの病気を与えてくださいました。現在、徳洲会グループは10ヵ所以上のプロジェクトを同時に進めています。ですから、海外でも10ヵ所以上で同時にできるはずです。

私は手足も動かないし呼吸も食事もしないが頭だけはしっかりしているから、世界中に病院をつくる構想を寝ても覚めても考えている。そして誰にも負けないようにしようと毎日頑張っている。

お金は人のために使うべき。私はアフリカや東南アジアの貧しい人のために病院をつくるためにお金を使いたい。

私は私有財産を持ったことがない。農村・離島や途上国に病院をつくることだけを考えている。私は欲も得もないから、国内の医療を良くすると同時に、途上国の医療も良くするために必死に頑張りたいから協力してほしい。

私もこれからが人生の勝負です。

一緒に夢を実現しましょう。

人生は義理人情と愛と人の繋がりが一番大切。

人生はいかに人の役に立つか。まず親の役に立つようにすべき。

人を思う心と愛する心は、まず親から始めるべき。

親孝行は基本だから、親に仕送りをすると幸せになるはず。

私は世界一親に迷惑をかけたが、世界一親孝行もしたから幸せだと思っている。

皆さんの預金通帳に1万円増えても何も変わらないが、1万円ずつ両親に送ると、お父さんもお母さんも、子どもからのお金は10倍の価値があり、その1万円は10万円以上の価値がある。

お祖父さんお祖母さんがいる人は、お祖父さんお祖母さんにも1万円ずつ送ってほしい。

皆さんが仕送りをすると兄弟もするようになるはず。

お父さんお母さんと同居している人は、一人で暮らすと家賃や光熱費、食事代で最低でも7万円かかるはずだから、生活費として5万円入れて、両親に1万円ずつ2万、計7万円入れてほしい。それにこれまで育ててくれた分も利息をつけて返すべき。

親に仕送りをして絆を確認してほしい。

親孝行をすると多くの人を幸せにできるようになり、道は開けてくるはず。

人の道は親孝行と郷土愛。その基本を忘れてはいけない。

9年ぶりに沖縄

～お帰りなさい！



おきなわ徳洲苑にてエイサーで歓迎



お帰りなさい理事長！



徳田虎雄理事長



伊波潔院長より歓迎の挨拶



大村恵美子看護部長より花束贈呈

徳田虎雄理事長は10月24日から11日間に渡って、沖縄県や故郷の徳之島など奄美群島（鹿児島県）の病院・関連施設を視察しました。これらの地を踏んだのは、ALS（筋萎縮性側索硬化症）が進行して以来9年ぶりの訪問となりました。

徳田理事長は24日、湘南鎌倉総合病院（神奈川県）を午前9時に出発。午後2時過ぎに那覇空港に到着後、当院（中部徳洲会病院）の新病院建設予定地に直行し、北中城村の新垣邦男村長や沖縄県職員も参加の中、安富祖久明副理事長と伊波潔院長（当院）から建設予定地の説明を受けました。（建設予定地は北中城村ライカムの元来米軍施設跡地で敷地面積は4万643㎡）その後介護老人保健施設おきなわ徳洲苑とグループホーム美ら徳では、地元胡屋青年会によるエイサーで歓迎を受けられ、入所の方と職員110名と面談、握手、記念撮影を行いました。徳田理事長は職員たちに向け、「仕事の報酬は仕事です。やりがいと人の役に立つだけです。そう思って頑張ってもらいたい」と呼びかけました。中部徳洲会病院到着後は、病院職員をはじめハンビークリニック・与勝あやはしクリニック・よみたんクリニック・新都心クリニック・おきなわ福祉会の職員ら442人と面談、握手、記念撮影を行い、また当院を訪れた沖縄市の東門美津子市長と新川秀清元市長とも歓談しました。翌日午前8時には朝礼に出席し職員に対してメッセージを贈り、職員270人と面談しました。その後当院に入院されているALSの患者様が理事長を訪れ歓談しました。今回の視察で初めて徳田理事長とお会いする職員も多く、貴重な経験となりました。



歳

事

記

数字の話

A「新人の店員で、領収書に（千の位でなく）万の位に点を打って書いた子がいたの。」

B「その方が読みやすいのは確かかもね。」

A「でも、じゃあどうして千の位で点を打つのかしら？」

B「欧米式なんじゃない？」

まさにその通り。「100,000,000」と書かれても、銀行マンでもないかぎり、一、十、百、千……と後ろから数えて行かないと、読めない人の方が多いのではないのでしょうか。これを「1,0000,0000」と表記すれば、すぐに1億と分かるはずです。なぜなら日本の数え方は、万、億、兆……と4桁ごとに単位が変わるからです。ではどうして「100,000,000」といった表記をするのでしょうか？

それは、英語の数え方を見ると分かります。thousand (1,000)、million (100万:1,000,000)、billion (10億:1,000,000,000)……と、3桁ごとに単位が変わります。ちなみに1万はten thousand、10万はhundred thousand となり、1,000万はten million、1億はhundred million となります。

日本では明治の欧化政策に伴って、彼らの表記法をそのまま輸入してしまったようです。

さて、万、億、兆……と進んで、兆の上は京けいですね。「京」は、「世界一になる理由は何があるんでしょうか？ 2位じゃ駄目なんではしょうか？」という事業仕分け発言でクロズ・アップされた次世代コンピュータの名前として、一般にも広く知られるようになりました。「1秒間に1京回の演算性能を実現」ということから命名されたそうです。ちなみに1京は10の16乗になります。

日本の数の数え方は中国からの移入ですが、万、億、兆、京、垓、秭、穰、溝、澗、正、載、極、恒河沙、阿僧祇、那由他、不可思議、無量大数と続きます。例えば恒河沙はガンジス川の砂粒の数だそうで、これらを私は（なぜか）中学の英語の授業で教わりました。のちに、無量大数の上にもさらに単位があって、不可説不可説転ふかせつふかせつてん ($10^{7 \times 2^{122}} = 10^{3721838388197764444130659768784964812}$) まであることを知ります。すべては仏典にある由、天文学的な数字を仏教は既に説いていたということでしょうか。

無量大数まではいまでも語ことばんじることができそうですが、下はいささか怪しいので確認したところ……分、厘、毛、糸、忽、微、纖、沙、塵、埃、渺、漠、模糊、逡巡、須臾、瞬息、彈指、刹那、六徳、虚空、清浄、阿頼耶、阿摩羅、涅槃寂靜ねはんじやくじやうと続いて、涅槃寂靜は 10^{-24} となるそうです。

「分」は本来、ある単位の何等分の1かを指して（「1分＝4分の1両」の例もありますが）、殆どの場合「10等分の1」を表わしていたそうです。ゆえに「五分五分」といえば「半々」の意です。しかし後に「元高の10分の1」を表わす比率の単位として「割」が使われるようになり、その「割の10分の1」の意で「分」が使われ、さらにその下の単位に厘、毛……を流用したことから輻輳ふくそうしてしまったと考えられるそうです。

（なお、漢字の単位の読みや解釈にはいくつかの異説があります。）

認知症

認知症とは脳の病気によって認知機能が低下し、生活に支障をきたす状態です。

認知症の原因の約8割は、「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」の3つが占めているとされていますが、原因となる病気にはこのほかにも様々なものがあります。

認知症の原因となる病気により、症状や進行の仕方、治療法がそれぞれ異なるため、適切に対処するためにはそれぞれの病気の特徴をよく知る必要があります。そして症状の進行を遅らせて良い状態を長く維持していくためには、早期診断を受け、治療薬を早い段階から使用していくことが大切です。

もの忘れとの違い

認知症という言葉は知っていても、実際のもの忘れとの区別が分からない方もいらっしゃると思います。認知症とは、脳の病気が直接的な原因となって「認知機能障害」が起こり、「もの忘れ

れ」などが現れ日常生活、社会生活が営めない状態のことです。一般に人の脳は50代をピークに老化がはじまるといわれています。ですので人の名前が出てこない、などのもの忘れは誰にでも起こりうることです。これは多くの場合、年齢相応のもの忘れで問題はありません。しかし、たびたびもの忘れをするようになり、その回数や程度が進行していく場合は、認知症としてのもの忘れを疑う必要があります。特に自分の行なった行動を忘れてしまったり、電話のかけ方を忘れてしまうなど、行為の仕方を忘れてしまうような場合は注意が必要です。

アルツハイマー病

アルツハイマー病は、認知症の原因となる病気のなかで最も多い、約6割を占めています。発病や進行にはさまざまな原因が関与していると考えられており、症状はもの忘れから始まり、それがゆっくりと進行して日常生活に支障を来していくようになります。初期症状としては不安や不眠の症状が出て、自己中心的で頑固になったり、衣服の乱れを気にしなくなるといったことも挙げられます。

アルツハイマー病は、脳の記憶を司る海馬つかさどという部分の神経細胞の働きが低下して、神経細

認知症の症状

●失語

声は出るが、物の名前が言えない運動性失語や、声が聞こえるのに意味が理解できない感覚性失語があります。ほぞくまた、何を聞いても同じように返す保続が起きます。

●失行

運動障害はなく、手足が動くがまとまった行為や動作が出来ない状態です。あいさつが出来なかったり、身近な文房具の使い方を忘れてしまうといったことが挙げられます。

●失認

感覚障害はないが、見たり、聞いたり触ったりしてもそれが何か分からない状態。また古い記憶は残るが、新しい記憶が残らず、記憶が消えたことも分からないことが多いようです。また、知っているはずの場所が分からず、家に帰れなくなるといったことも挙げられます。

●実行機能の障害

計画を立てて実行することができない状態。

早期診断、早期治療が大切

胞がゆっくりと減っていき、海馬に萎縮が起きます。そして、脳全体に萎縮が広がり、記憶障害以外の症状もでてくるようになるのです。

多くの場合、認知症における認知機能の低下は、突然起こるわけではなく、徐々に低下していきます。このときのわずかに認知機能の低下がみられ、物忘れがあるけれど、日常の生活に支障を来していないという段階を**軽度認知障害**といいます。

アルツハイマー病の患者さんの脳にはまず、アミロイドβたんぱくが異常にたまります。その後、脳内にタウたんぱくの凝集が生じ、やがて脳の神経細胞が障害され、そのために神経細胞同士で行なわれる情報伝達に不具合が生じます。その結果、認知機能が低下し、アルツハイマー病が発病、進行していきます。

アルツハイマー病などによる認知症は、根本的に治す治療法は現在無く、進行していく病気です。そのため**認知症とはいえない状態の軽度認知障害の段階で早期に受診して診断を受け、認知症に至る前から適切な治療を始めることが**

必要だと考えられるようになってきています。

ただし症状を改善する治療法はあり、薬を使つても忘れなどの症状を改善し、認知機能の低下を遅らせることは出来ます。

また、適切なケアなどによってBPSD（認知症の行動・心理症状）などのいわゆる問題行動を起こりにくくしたり、生活の質を出来るだけよい状態に保つたりすることが出来ます。根本的な治療法が無い現在、ケアなどを行なうことが非常に重要です。

日本で承認されているアルツハイマー病の治療薬は、**コリンエステラーゼ阻害薬とNMDA受容体拮抗薬**に大きく分けられます。これまで主に用いられてきた薬はコリンエステラーゼ阻害薬のドネペジルです。2011年には同じコリンエステラーゼ阻害薬のガラントミンとリバスチグミンのほか、NMDA受容体拮抗薬のメマンチンがそれぞれ承認されました。

副作用として、コリンエステラーゼ阻害薬には吐き気や下痢などが、NMDA受容体拮抗薬にはめまい、眠気、頭痛、便秘などが起こるこ

とがあります。副作用を抑えるために、薬の使用は少量からはじめ、段階的に量を増やしていきます。使用に当たっては、担当医や薬剤師から詳しい使用法の説明を受けて下さい。自分で薬を管理することが難しい場合は、身の回りにいる人や介護サービスなどを利用して薬を管理していきましょう。

病気の進行を遅らせるためには早期診断がとて
も大切で、もの忘れが気になったら、まずもの忘れ外来を受診することが勧められます。最近では画像検査の技術が非常に進歩し、脳の萎縮や血流の状態などを画像化して調べることが出来、診断が受けられるようになりました。また、脳と脊髄の周囲を満たす脳脊髄液を腰から採取し、アミロイドβたんぱくやタウたんぱくの蓄積状態を調べる脳脊髄液検査もアルツハイマー病の診断法の一つとして注目されています。また、脳脊髄液中のタウたんぱくを調べる場合は、健康保険が適用されるようになる予定です。

そして根治を目的とした治療薬の研究も進んでいます。アルツハイマー病を引き起こすアミロイドβたんぱくや、タウたんぱくの脳内での異常蓄積を阻害する薬に関しては、多数の薬が開発段階にあり、こうした薬をより初期の段階から使い、**根治を目指す研究がなされています。**

レビー小体型認知症

レビー小体型認知症では、認知機能と関係がある大脳皮質などの神経細胞に、「レビー小体」が溜まることで、認知機能が低下すると考えられています。レビー小体とは、 α シヌクレインというたんぱく質を主成分とする物質です。

主な症状は、認知機能障害による、もの忘れや判断力・注意力の低下、現在の場所や時間がわからなくなる見当識障害などがあります。ただし、初期に現れる症状はもの忘れだけでなく、うつ症状や睡眠時に悪夢をみて暴れるなどの症状から始まることもあります。さらに1日のなかで、あるいは日によってぼんやりしているときとしっかりしているときの差が出る認知機能の変動や幻視といった症状が現れます。さまざま

まな症状が出やすいので、それに対応したケアやリハビリテーションも重要な治療です。

血管性認知症

血管性認知症は、脳の血管が詰まったり切れたりする脳卒中が、認知機能と関係する部分に生じることで起こります。つまり、脳卒中がきっかけとなって認知機能が低下する病気です。主な症状として認知機能障害が起き、無気力・無頓着になったり、手足の麻痺、言語の障害など脳卒中に伴う症状が現れることもあります。

血管性認知症は脳卒中の再発が起こるたびに認知機能が段階的に低下していきます。つまり、脳卒中が再発しなければ、さらなる認知機能の低下を抑えることが可能です。

そのため、脳卒中のリスクである生活習慣病

を防ぐ生活を心がけたり、再発防止のための薬をしっかりと服用したりするなど、脳卒中の再発を防ぐ対策を十分にとることが大切です。

認知症が気になったら...

認知症が疑われたときに正しい判断を受けるには、認知症を専門に診療している「もの忘れ外来」などを受診することがおすすめです。またもの忘れの影に悪性疾患が隠れている場合もあります。診断の際は、問診をはじめ、全身の診察、認知機能検査、画像検査、血液検査、脳脊髄液検査、必要に応じてMRIなどが行なわれます。これらの検査結果から、認知症の原因となる病気の有無や種類が診断され、治療方針が立てられます。受診の際は患者本人だけでなく、身近にいる人が付き添うと良いでしょう。

認知症予防

○食生活

青魚や野菜、果物を多く摂るようにし、減塩を心がけると良いです。肉や乳製品はアミロイド β の凝縮を促進するといわれているため、控えましょう。

また海馬を活性化させるために、よく噛んで食事をしましょう。

予防におすすめの食品

柿

キウイ

グレープフルーツ

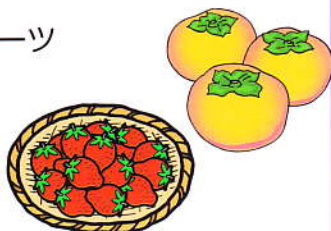
イチゴ

カボチャ

ほうれん草

アーモンド

またコーヒーや緑茶も効果的です。



○有酸素運動

有酸素運動により、アミロイド β たんぱくを分解する酵素ネプリライシンが増えます。

週に5日、30分程度の運動を生活に取り入れましょう。

○生活習慣の見直し

タバコは脳梗塞の原因ともなり、脳の機能を低下させます。

少量のビールや赤ワインは認知症に良いとされていますが、お酒や夜更かしはほどほどにしましょう。

○頭を使う

手帳や日記を付けるようにし、趣味があり、刺激の多い生活を送ることが予防につながるとされています。積極的に外出したり、人とコミュニケーションをとるようにし、いきいきとした生活を送ると良いでしょう。



応急手当の豆知識



ぎっくり腰

- 1) 横になって楽な姿勢で
- 2) まずは腰を冷やす
- 3) 痛みが和らいだら動く

1) 楽な姿勢で横になる

ぎっくり腰（急性腰痛症）は、原因を特定出来ないことが多いものです。とりあえず腰に負担がかからないよう、横になって休みましょう。右のA、B、Cの姿勢を試して、楽な姿勢を選んで下さい。

2) 腰を冷やす

腰痛の原因が、椎骨、筋肉、椎間板などの炎症にある場合、冷やすことで痛みが和らぐケースが多いものです。そこでまずは腰を冷やしましょう。

温めることで楽になるようでしたら、冷やした後に入浴するのも良いでしょう（ただしそれで痛みが増す場合には、温める

ことを中止して下さい）。

3) 積極的に動く

ぎっくり腰はふつう2～3日で痛みが軽くなります。痛みが和らいで来たら、動かせる部分は積極的に動かすようにしましょう。ずっと動かないでいると、却って腰痛を悪化させてしまいます。

A：横向きに寝て上体はやや前かがみ、膝は軽く曲げる。



B：仰向けに寝て、膝の下にクッションなどを入れ、膝を軽く曲げる。



C：仰向けに寝て、低めの台に両足をのせる。



◆以下に1つでも該当する項目がある場合、**腰椎椎間板ヘルニア**、**脊柱管狭窄症**、**臓器や血管の病気**、**骨へのがんの転移や細菌感染**などが原因となっている可能性がありますので、至急整形外科を受診して必要な治療を受けましょう。

☐ 脚に痺れや脱力感

☐ 排尿障害

☐ 発熱

☐ 2～3日経っても痛みが和らがない

◆ぎっくり腰経験者の4分の1が、その後の1年間に再発するといわれています。**再発予防のポイント**は以下の4項目です。

- (1) 腰に負担のかかる無理な姿勢はとらない
- (2) ストレス軽減
- (3) 適度な運動
- (4) 肥満を防ぐ

お薬のなぜ？ 何？

飲みあわせて薬の効き目が変わる？

くすりの効き目は、飲みあわせによって、作用の程度が変わったり、副作用を起こします。

まずひとつに食品に含まれる成分とくすりの成分が反応して、作用が強まったり、弱まったりすることがあります。そうした相互作用を起こしやすい主な食品として、グレープフルーツ、クランベリー（ともにジュースを含む）、納豆、キャベツ、カフ

エイン、牛乳、ワインやチーズやヨーグルトに含まれるチラミンなどが挙げられます。

また食品の成分がくすりの吸収を妨げたり、遅くしたりして、くすりの効力が発揮されにくくなる場合もあります。牛乳とテトラサイクリン系やニューキノロン系の抗生物質、カルシウムや鉄と骨粗鬆症治療薬の飲みあわせが代表的です。

そのほか、食品の消化、吸収の過程がくすりの吸収速度を高め、血中濃度が必要以上に上昇して効き目が強くなり過ぎたり、副作用が出るものもあり、高脂肪食と水虫治療薬、高たんぱく食と血圧降下薬の飲みあわせなどが当てはまります。

とくに気を付けなければならない飲み合わせについては、医師や薬剤師の指示があるので、守りましょう。また市販薬も副作用を起こす飲みあわせがないか、用法を確認してから服用するようにしましょう。

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。

手と指のストレッチ ～むくみ、こわばり対策～

パソコン作業などで長時間にわたって指を使い続けていると、指や手首の痛みや関節のむくみなどを引き起こします。手、指、腕の筋肉を刺激して関節の可動域を広げ、痛みやむくみに対処しましょう。

指と指、手と手を強く押し合う

1



2



1 胸の前で手を合わせ、指をできるだけ開いて、指の先同士（右の親指の先と左の親指の先、右の人差し指の先と左の人差し指の先……）を強く押し合う。

2 次に左右の指をぴったりと合わせ、押しつける。

1～2 を各10秒×3回。

グーとパーを繰り返す

1

グー！



2

パー！



1 掌を上に向け、腕をまっすぐ前に伸ばし、両手を握りしめて、体の前で「グー」。前腕が硬くなるくらい強く握る。

2 腕をまっすぐ前に伸ばしたままで「パー」。指が反るまでいっぱい伸ばす。

1～2 の「グーパー」を20回×3回。

◆パソコン作業の手を休めて、ときどき手や指、腕を力いっぱい動かしましょう。モニターから目を離して窓の外の遠い景色を見ながら行なうと、心身ともにリフレッシュできます。

わたしの

セカイブド ライフ

Vol.9

無理をしない
介護のために

一人で介護のすべてを担おうとしてはいませんか。要介護状態になってから、介護が必要と考える期間の平均は14年以上といわれています。それを一人で抱えるのはとても難しいものです。

まずは自分の身の回りの人と話をし、役割分担を話し合しましょう。また近所の人で、すでに介護を行なっている人に相談するのも良いでしょう。

65歳以上になると介護保険証が自宅に届きますが、要介護認定で認定されないと介護保険のサービスを受けることはできません。サービスが必要と感じたら、市区町村の窓口で申請を行なう必要があります。要介護認定を申請すると、原則として1週間以内に訪問調査員（認定調査員）の訪問があり、そこで認定調査が行なわれます。その際、本人はなんでもできると言ってしまうがちなので、家族などが立ち会い、日頃何に困っているかを伝えるようにしましょう。結果が決まり次第認定結果通知書と、保険証が届きます。そして要介護の場合、ケアマネージャーにケアプランの作成を依頼します。ちなみに要支援の場合は介護予防ケア



プランを作成してもらいます。ケアマネージャーは通知書と同封される資料を見たり、地域包括支援センターで紹介してもらったりして選ぶことができます。ちなみに要介護認定には有効期間があり、新規の場合は6ヶ月、更新の場合は市区町村により1〜2年となります。また有効期間内であっても状況が大きく変わった際はいつでも区分変更申請が行えます。

また介護に明けくれて自分自身のケアを疎かにしないよう、ストレスを感じたら早め早めに気分転換を行なったり、健康診断を受けたり、規則正しい生活を心がけるなどを実践していきましょう。ストレスが溜まると介護を受ける側にストレスをぶつけてしまいがちになります。自らも心身共に健康でいることも介護と考えて、根を詰め過ぎずにうまく介護と付き合っていくようにしましょう。

今月のやってみよう

●●松ぼっくりのツリー●●

公園などに落ちている松ぼっくりを使って、クリスマスツリーを作ってみませんか。

松ぼっくり
飾りにつけるもの（ビーズやリボン）
ペットボトルのキャップ
キャップにかぶせる紙または布
木工用ボンド
つまようじ



- まずは土台となるペットボトルのキャップに、布やキャンディーの包み紙などをかぶせます。



- ふたの部分が下になるようにキャップを置いて、その上に松ぼっくりを置きます。



そして、ボンドを使って松ぼっくりにビーズやリボンなどを貼っていくだけでかわいいツリーができます。



ちょっとしたプレゼントとして差し上げてもらいましょう。

かぶと金目鯛の ブイヤベース風

1人あたり 237 kcal

女性特有の症状が重くて
毎月ゆううつ…と思ったら

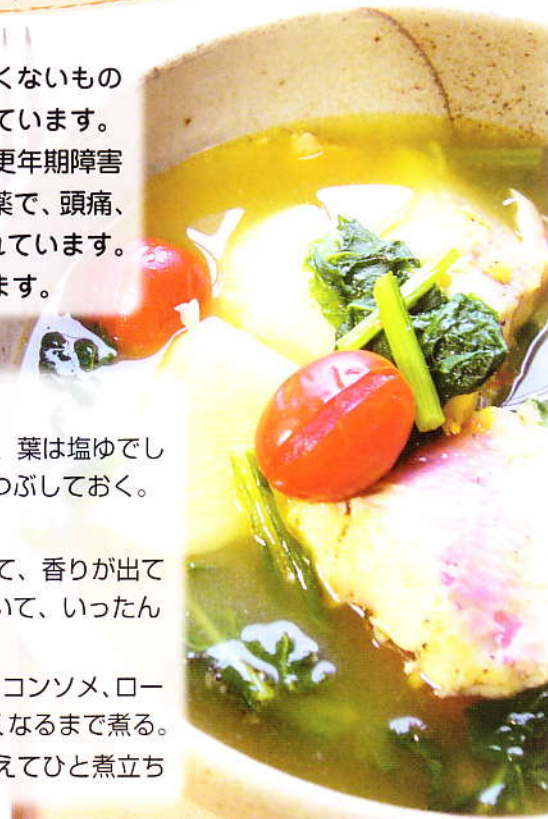
本格的なブイヤベースには数種類のハーブを使いますが、なかでも欠かせたくないものはサフランです。おもに色付けに使われるハーブですが、多様な効果を持っています。とくに有名なところでは、女性特有の不定愁訴、月経痛、生理不順、そして更年期障害の緩和です。サフランは漢方でも使われ、番紅花（ばんこうか）と呼ばれる生薬で、頭痛、めまい、不眠などに効くとされています。そして、妊娠中の方には禁止とされています。料理では少量で高価なスパイスになりますが、2、3本で十分な発色が得られます。

材料（2人分）

かぶ……………2個
金目鯛……………2切
プチトマト……………8個
にんにく……………1片
オリーブ油…大さじ1/2
コンソメ（顆粒）
……………大さじ1
サフラン……………2～3本
ローリエ……………1枚
塩・こしょう……………各少々

作り方

- 1 サフランを1 1/2カップのお湯に入れておく。
- 2 かぶの根と葉を切り分け、根は4つのくし切り、葉は塩ゆでして3cmの長さ切る。にんにくは包丁の腹でつぶしておく。
- 3 金目鯛を2つに切り、塩・こしょうしておく。
- 4 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかけて、香りが出たら3を皮目から焼く。両面をこんがり焼いて、いったん取り出す。
- 5 4の鍋にサフランをお湯ごと入れ、水2カップ、コンソメ、ローリエ、かぶの根の部分だけ加え、かぶが柔らかくなるまで煮る。
- 6 金目鯛を鍋に戻し、かぶの葉とプチトマトを加えてひと煮立ちさせる。



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



3/21
4/19

全体運 楽しいアイデアを人に話すと吉。
LOVE運 目上の異性との出会いがありそう。
金運 上昇運ですが油断はしないように。
★ソーイングセット ◆12月7日

てんびん座



9/23
10/22

全体運 人とのつながりを大切にしましょう。
LOVE運 会えない時は電話やメールで。
金運 出費が増える時なので気をつけて。
★緑茶 ◆12月19日

おうし座



4/20
5/20

全体運 何かを始めるのに最適な月です。
LOVE運 デートはしっかり計画を立てて。
金運 いつもお財布の中をチェックして。
★バラの花 ◆12月14日

さそり座



10/23
11/21

全体運 自分から一歩足を踏み出してみて。
LOVE運 執着心を捨てると上手くいきそう。
金運 大らかな気持ちで金運を呼びそう。
★クラシックミュージック ◆12月8日

ふたご座



5/21
6/21

全体運 自信を持って物事に取り組むと吉。
LOVE運 自分の魅力を見せるチャンスです。
金運 使う金額はしっかり決めておいて。
★マーカー ◆12月27日

いて座



11/22
12/21

全体運 自分自身としっかり向き合う時。
LOVE運 こちらから話しかけてみて。
金運 具体的な目標を作ると良いでしょう。
★小銭入れ ◆12月5日

かに座



6/22
7/22

全体運 ストレスを溜めこみすぎないように。
LOVE運 誠実さが幸運の鍵です。
金運 臨時収入がある人もいそう……！
★和柄の小物 ◆12月3日

やぎ座



12/22
1/19

全体運 努力の積み重ねが形になる月です。
LOVE運 長い間の想いが叶う人もいそう。
金運 人との縁が自然に金運に結びつく。
★デジタルカメラ ◆12月28日

しし座



7/23
8/22

全体運 あまり感情的にならないように。
LOVE運 望んでいた言葉が聞ける人も。
金運 物欲はほどほどにセーブしましょう。
★パールネックレス ◆12月29日

みずがめ座



1/20
2/18

全体運 今やるべき事後回しは禁物です。
LOVE運 誠実さが愛情へ変化していきます。
金運 自己投資は後から吉となりそう。
★バスソルト ◆12月11日

おとめ座



8/23
9/22

全体運 年下の面倒を見るとラッキーな事が。
LOVE運 新しい出会いに期待できそうです。
金運 迷った時は信頼できる人に相談を。
★ブローチ ◆12月23日

うお座



2/19
3/20

全体運 良い意味で注目を浴びやすい時。
LOVE運 伝えたい事がある人は今月中に。
金運 見栄をはりすぎると運気がダウン。
★花柄のハンカチ ◆12月20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。

冷え性

日々の生活改善で
この冬を乗り切ろう！

20歳代から50歳代の女性の7割以上が「自分は冷え性だと思っている」という調査結果があり、男性も約1割が冷えを感じているという報告があります。進行すると、冷えや痛みだけでなく、「一年中かぜをひいている」「秋から春までずっとしもやけに悩まされる」といった症状まで現われます。冷え性は、食事や運動、服装、冷暖房の調節や入浴など、日常生活に配慮することで改善が望めます。

冷え性とは？

冬になると特に女性は手足が冷えてなかなか寝つけなかったり、体が冷えて腰や膝が痛むといった症状に悩まされがちです。

女性が男性より冷えを感じる理由としては、一般に女性の方が食事や筋肉の量が少ないため体内で生み出される熱も少ないことや、貧血や低血圧の人が多いことなどがあげられます。また、女性ホルモンの変動や、日常生活において快適に感じる温度が、女性の方が3℃ほど高いことも関係していると考えられます。

冷え性というと「特に病気はないが冷えがある」という場合が、そのほとんどを占めています。しかし、中には何らかの病気が原因となっている場合もあり、冷えがさまざまな

体の不調の症状を引き起こしたり、ほかの病気を悪化させてしまったりすることもあります。そしてほかの病気が悪化したことでさらに冷えが強くなる、といった悪循環を起こす場合もあります。

病気が原因の場合は？
閉塞性動脈硬化症等の心臓や血管の病気、甲状腺の機能低下、膠原病や糖尿病などが原因で、血液循環が悪くなったり新陳代謝が低下したりして、冷えが起こる場合があります。指先が冷えて白くなったり、動悸や息切れ、手足の痺れ、片側の手足だけが冷えて痛むといった症状を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。原因となる病気が見つかったら、早いうちに適切な治療を受けることが重要です。

病気が原因の場合は？

冷え性で悩まれている方は、

閉塞性動脈硬化症等の心臓や血管の病気、甲状腺の機能低下、膠原病や糖尿病などが原因で、血液循環が悪くなったり新陳代謝が低下したりして、冷えが起こる場合があります。

指先が冷えて白くなったり、動悸や息切れ、手足の痺れ、片側の手足だけが冷えて痛むといった症状を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。原因となる病気が見つかったら、早いうちに適切な治療を受けることが重要です。

特に病気がない場合は？

冷え性には血圧や血糖値のように注意を促す基準となる数値がありません。「冷えて辛い」という自覚症状があれば、冷え性なのです。

特に病気がないのに冷えが起こる原因としては、以下の3つの場合が考えられます。

(1) ダイエットや食欲不振のため摂取する食事の量が少ない、胃腸が弱いため食物を消化・吸収する力が低下、運動量が少なく筋肉量が減少、などといった理由から体内で十分な熱をつくりだせない。

(2) 体内で十分な熱がつけられていても、血液粘度が高い、動脈硬化によって血液が流れにくい、または貧血で血流が悪くなるなどで、熱が体の隅々にまで充分に運ばれない。

冷え性の対策は？

(3) ストレスなどの影響で、自律神経のバランスが崩れて体温調節ができない。

これら、特に病気が原因とはいえない冷え性は、「体質だから」とあきらめないで、日々の生活習慣を改善することで、地道に対処して行きましょう(次頁参照)。

なお西洋医学において冷えは不定愁訴と呼ばれて、検査で異常がみつからなければ治療の対象とならない場合が多いようですが、漢方では、古くから冷え性の治療が行なわれてきました。生活改善しても冷え性が改善されない場合は、漢方薬が処方されます。体質や冷えの症状などを詳しく説明して、自分に合った漢方薬を処方してもらいましょう。



冷え性の対処法【生活改善】

運動

○筋力をつける

筋肉量が増えることで、体内でつくられる熱が高まる。

○末梢の血液循環をよくする

熱が体の隅々まで運ばれる。

ウォーキング

…毎日朝晩20分程度、1分間に80mくらいの早歩きから始めましょう。

筋力トレーニング

…腕や足の上げ下げや屈伸から始めて、四肢や腹筋、臀筋などの筋力トレーニングをしましょう。

服装

○下半身、足首、首周りを冷やさない

首や手首・足首は、皮膚のすぐ下を動脈が通っているので、冷えると手足や全身の冷えが起こりやすくなる。

○体を締めつけない

血行不良やむくみの原因を避ける。

○室内外の温度差に注意

冷暖房は控えめに、着脱できる上着などを用意して温度差に対応する。

○腹巻を着用

おなかや腰を温めることで体全体が温まる。

食事

○体を温める食品を食べる・

体を冷やす食べ物は摂取を控える

体を温める (冷やしにくい)食べ物

冬が旬の野菜、土の中に出来る野菜:生姜、ごぼう、れんこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、山芋など。
寒い地方でとれる果物:りんご、ぶどう、さくらんぼ、プルーンなど。
塩辛い調味料:塩、味噌、しょうゆなど。
赤・黒・オレンジ色の食べ物:そば、黒砂糖、黒豆、小豆、赤身の肉、赤身の魚、卵など。

体を冷やす食べ物

夏が旬の野菜、土の上に出来る野菜:トマト、きゅうり、レタス、白菜、キャベツ、ほうれんそうなど。
暑い地方でとれる果物:バナナ、パイナップル、マンゴー、すいか、みかんなど。
酸っぱい調味料:酢、マヨネーズ、ドレッシング、化学調味料など。
青・白・緑の食べ物:うどん、白砂糖、白飯、牛乳、豆腐など。

○薬味を摂る

生姜、ねぎ、にんにく、こしょう、山椒、唐辛子などは体を温める食材。

○朝食はきちんと摂る

1日の始まりに体温や代謝を高める。

○なるべく火を通して食べる・ 冷たいものは摂らない

その他

○ストレス解消

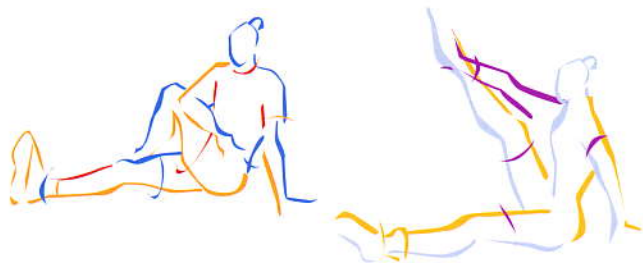
ストレスや緊張があると、血管が収縮して血液循環が悪くなる。

○夜更かしをしない

睡眠不足はホルモンの分泌や自律神経にも影響を与えるため、体が冷えやすくなる。

○シャワーより半身浴

ぬるめの風呂に半身浴で、手足の先まで充分温まるように。



Health
Up

プラス

PLUS

カラーセラピー

「冷え性対策には赤い下着を」とよく言われますが、これにはカラーセラピー(色彩療法)に基づいた科学的な根拠があります。紫外線や赤外線だけでなく、人の目に見える色も「光」(可視光)、つまり電磁波の一種です。そして、心臓の動きや体温等を調整する自律神経は、その「色」(電磁波)によって刺激を受けます。

つまり暖色系は体を活発に動かすときに働く交感神経を、寒色系は活動を抑えるときに働く

副交感神経を活発にさせるのです。

そこで、赤、あるいはオレンジ色などの下着や腹巻、靴下などを着用することによって交感神経が刺激され、体温や血圧・脈拍数を上げることに効果がある、というわけです。さらに、腹巻をすれば、臍の下にある丹田(体を元気にするというツボ)も刺激されるので、より効果的というわけです。

綿か絹の天然繊維でできた鮮やかな真っ赤な下着を着用することで、気持ちの上からも効果が期待できるのではないのでしょうか。





沖縄徳洲会
VS
日立笠戸

第1回徳洲会カップを沖縄で開催

沖縄徳洲会
VS
日立笠戸



沖縄徳洲会
VS
日立笠戸



中部徳洲会病院
VS
住友電工



中部徳洲会病院
VS
東北リコー



中部徳洲会病院
VS
東北リコー

第1回徳洲会カップ9人制バレーボール大会が沖縄市体育館で11月3～4日の2日間開催され、当院からは中部徳洲会病院・沖縄徳洲会の2チームが参加しました。今大会は全国から実業団トップ4チームを迎えリーグ戦を行い、中部徳洲会病院が5戦全勝し1位・2位決定戦へ沖縄徳洲会が1勝5敗で5位・6位決定戦へ進みました。順位決定戦ではそれぞれが勝って中部徳洲会病院が優勝、沖縄徳洲会が5位という結果で終了しました。中部徳洲会病院はリーグ戦初日、日立笠戸・沖縄銀行・住友電工とリズムよく試合を進め圧倒的に勝利。とくに3試合目の住友電工戦は選手・スタッフ一同気合いの入る一戦でした。住友電工は全国の中でも強豪チームの1つですが、決定戦でも選手はスタートから集中しサーブで相手を崩し、チャンスボールから速攻で大嶋・林・時間差の岡部の攻撃がリズムよく決まる展開となりました。また相手サーブで崩されると、両エースレフトの野小生、ライトエース金城が強弱を織り交ぜた巧みなプレーで相手チームにリズムを作らせず、終始圧倒するゲーム展開で勝利しました。

沖縄徳洲会はリーグ戦で、東北リコー、日立笠戸戦と対戦。東北リコー戦では、スタートからサーブや攻撃がよく決まり中盤までリードする展開、しかし後半にかけて徐々にミスが目立ち、相手チームに逆転を許す展開となってしまいました。若手の土田や小野が攻撃で踏ん張ったのですが、リズムを崩す事が出来ず2対1で負け、5位・6位決定戦へ進んだ沖縄徳洲会は再び日立笠戸との対決、決定戦はスタートから集中しサーブ・ブロック・スパイクがよく決まり全員バレーで最後までリズムが良く、圧倒的に抑え勝利し、今大会5位となりました。

今大会を開催するにあたり、伊波院長はじめ病院スタッフの皆様には多大な協力を頂き部員一同大変感謝しております。徳洲会カップ大会が次回以降も開催出来るよう、今後も日々努力し全国トップの実力を維持していけるよう頑張っていきたいと思っております。今回会場へ応援に来てくださった職員・ご家族の皆様、温かいご声援ありがとうございました。また、12月に行われます櫻田記念杯では3連覇目指して頑張りますので、これからも中部徳洲会病院バレー部へのご声援よろしくお願い致します。

部署紹介コーナー

【形成外科外来】

形成外科外来では、先天または後天的な体表の変形を機能だけではなく形態的にも正常に近い形に再建して、機能回復と精神的にもQOL（生活の質）を高め社会復帰することを目指しています。具体的には、顔面の骨折や軟部組織の損傷、体表面の先天異常（唇・顎・口蓋裂・耳や手指、足趾の変形など）血管腫、皮膚良性腫瘍・悪性腫瘍、他の診療科での癌切除後の変形、傷跡（傷のひきつれ、ケロイドなど）、眼瞼の変形や下垂などに対する手術治療を行っています。手術治療に加え、あざ・しみのレーザー治療も行っております。さらに、乳癌切除後の乳房再建に対する脂肪幹細胞移植にも取り組んでおります。

形成外科の治療法は多岐に渡り、治療法の選択においては患者様から充分にお話を聞き、いくつかの方法を提示した上で患者様と共に治療法を選択しております。ご質問やご不明の点がありましたら、是非お気軽に受診して頂きご相談下さい。親切丁寧にご説明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◆

いのち
——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」は速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）

12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 上

2 日

3 月

4 火

5 水

6 木

7 金

8 土

9 日

10 月

11 火

12 水

13 木

14 金

15 土

16 日

17 月

18 火

19 水

20 木

21 金

22 土

23 日

24 月

25 火

26 水

27 木

28 金

29 土

30 日

31 月

先負

仏滅

大安

赤口

先勝

友引

先負

仏滅

大安

赤口

先勝

友引

大安

赤口

先勝

友引

先負

仏滅

大安

赤口

先勝

友引

先負

仏滅

大安

赤口

先勝

友引

先負

仏滅

大安

生活便利帳

けつろ 結露対策

暖房が恋しい季節になりましたが、外気と室温の差が大きくなるため、窓ガラスなどの結露に悩まされることも多くなるのではないのでしょうか。

結露を防止するには、室内の温度と湿度に注意が必要です。まず部屋の温度を上げすぎないこと、そして余分な水分を発生させないことがポイントです。そのためには、定期的に窓を開けて自然換気をする、洗濯物を部屋干ししない、加湿器を常用しないなどを心がけ、換気扇や除湿器などを効果的に使用するようにしましょう。

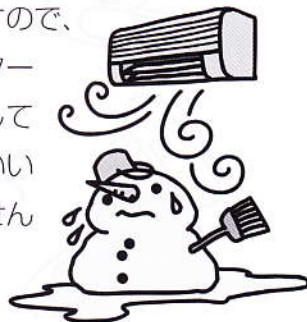
ファンヒーターや石油ストーブは燃料に含まれる水蒸気を放出するため、結露が発生しやすくなります。エアコンや床暖房

など、湿気を発生しにくい暖房器具を選ぶとよいでしょう。

室内に置いた観賞魚の水槽や観葉植物も、結露を促すことを認識しておきましょう。

家具は壁から少し離して置くように、押し入れには簀の子を敷くなどして物を詰め込み過ぎないように、カーテンは閉めたままにしないように……空気が滞留しないように配慮することが肝心です。

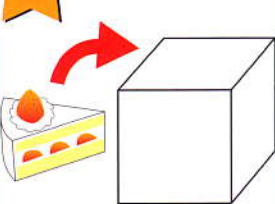
結露防止シート、スプレー、吸水テープといった商品も市販されていますので、ホームセンターなどで相談してみるのも、いいかもしれませんね。



頭のストレッチ

寒い日が続いています。寒さで頭までコチコチになっていませんか？
今月は頭を柔らかく、頭脳を暖めるクイズを用意しました。

Q1



左のケーキを右の箱に入れるには箱を開けなければいけません。箱に線を1本書き加えてケーキを入れられるようにしてください。

Q2

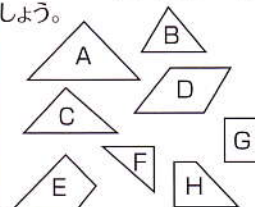


10本のロウソクを使って1列4本の列を5列作るには、どのような並べ方をすればいいでしょうか？
ただしロウソクは折ってはいけません。

Q3



上のクリスマスツリーを完成させるのに不要なパーツを下のA～Hの中から探してみましょう。



答えは13ページの「下」