

がじまる



●今月の特集
緑内障

●ヘルス・アップ・ノート
花粉症



「一月一日」 千家尊福 作詞 上眞行 作曲

年の始めの例として 終なき世のめでたさを

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



2013年 新年のご挨拶

中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「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、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

昨年もアジア、アフリカを中心に途上国での透析センターの開設に力を入れてきました。また、アフリカ開発銀行の協力を得て、アフリカ5ヶ国での病院建設を、イギリスでも、ケンブリッジ大学の敷地内にプライベート病院、ホテル、教育センターを統合する「フォーラムプロジェクト」を、ロシアでも、世界最大の天然ガス会社ガスピロム社の関連保険会社ソガスパートナーにモスクワ市内に徳洲会の病院建設計画が進行中です。

現在、国内に66病院、ブルガリア、ブラジルに1病院ずつの計68の病院と301の施設・事業所を展開しておりますが、向こう5年間に約30病院の建て替えと3病院の新設を予定しています。

また、我々中部徳洲会病院では、琉球大学付属病院に次いで、県内で2番目の320列CTを昨年5月に導入し、8月には、県内初の手術支援ロボット「ダヴィンチ」を用いた前立腺癌の手術を開始いたしました。これからも最新鋭の機器を導入し、先進医療にも力を入れていきたいと考えております。

徳洲会は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球していきますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。



2013年新年のご挨拶



徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田智治

新年明けましておめでとうございます。
謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当クリニックも今年で開院17年を迎えることが出来ました。これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。今年も外来診療(内科・小児科)・禁煙外来・予防接種・健診・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーションと、地域に貢献出来るよう職員一同努めて参る所存です。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科:内科・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション
診療時間:午前9:00~12:00(月~土) 午後2:00~6:00(月~金)
土曜日の午後・日曜日は休診です。

*祝祭日も、外来診療・通所リハビリテーションは行っております。



与勝あやはしクリニック

院長 兼城 衛

新年明けましておめでとうございます。

当クリニックは平成10年8月に沖縄県中部与勝半島の先端部に位置する与那城町屋慶名(現うるま市与那城屋慶名)に開院しました。今年で開院15周年を迎える事になりましたが、これも地域住民の方々や応援して下さいる方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。

本年も、通所リハビリテーション・訪問診療・看護の充実・人工透析・特定検診や内視鏡検査等を充実し地域の皆様方に更に貢献出来るよう職員一同努めて参る所存です。

今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科:内科・外科・人工透析・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション
診療時間:午前9:00~12:00(月~土) 午後2:00~6:00(月~金)

日曜・祝祭日は、休診です。

※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。

双六



お正月にはおそらく誰もが双六をして遊んだ経験があるでしょう。実は双六の歴史はとても古く、その原形と考えられるものは紀元前3200年、イラク南部のウル王朝のものが確認されています。ツタンカーメンの副葬品からも象牙と黒檀から作られた、セネットと呼ばれる遊戯盤が見つかっています。初めは王や貴族だけの遊びでしたが、この時代になると、パピルスの上に線描きされたようなものが発見されており、平民にも流行するようになっていきました。

日本での双六の歴史は、日本書紀に持統天皇（645〜703年）の時代の689年に「禁断双六」と記され、双六が禁止されていることから、この時代には双六があったということがわかっています。しかし当時の双六とはバックギャモンに似たもので、盤双六（本双六）と呼ばれ、現在のような絵双六とは異なり賭博の要素が強いものでした。盤双六はその後も江戸時代まで何度か禁止されましたが、「万葉集」や「源氏物語」、「徒然草」をはじめとした数々の古典にも登場することから、いかに人気の遊びであったかがうかがわれます。またかつては上流階

級の婦女子の嗜みでもあり、江戸時代後期まで嫁入り道具の一つとしていた地域もありました。しかし江戸時代以降、賭博性の低い囲碁や将棋の台頭によって衰微していったようです。

一方、絵双六のはじめは、天台宗の若い僧侶のために13世紀後半に作られた仏法双六を原型として、15世紀後半頃に僧侶によって作られ、仏教の用語や教訓が書かれた浄土双六だといわれています。そして全国に絵双六として普及したのは江戸時代、浮世絵技法が確立したことにより爆発的に広まりました。江戸時代には正月に双六売りという仕事があり、東海道五十三次を見立てた道中双六や、明月双六、官位双六、野郎双六など、多様な双六が次々と生み出され、なかには春画を用いたものや、浮世絵師による豪華な双六もありました。その人気は明治時代になっても続き、印刷技術の向上や児童雑誌の付録で取り上げられ、文明開化などを題材にして国民教化の目的でも用いられることもありました。

双六は情報伝達や教育啓蒙、娯楽という側面とともに、各時代の風俗、夢、海外事情時代の価値観などが描かれており、見ているだけでも楽しいものです。時折、双六の展覧会も催されていますので足を運んでみては如何でしょうか。

緑内障

緑内障は日本における失明原因の第1位を占め、40歳以上の5.0%（20人に1人）は緑内障であるという報告があります。また同調査で発見された患者のうち、すでに緑内障と診断されていたケースは全体の1割に過ぎず、自覚のない人が殆どであることも明らかになりました。

緑内障は早期に発見して適切な治療を受けることで、失明の危険を減らすことができます。40歳を過ぎたら、1年に1度は定期的に検査を受けましょう。

緑内障とは

眼圧が上がることで視神経が圧迫されて障害され、視野が徐々に欠けていくのが緑内障です。眼圧とは、眼球の形状や大きさを常に一定に

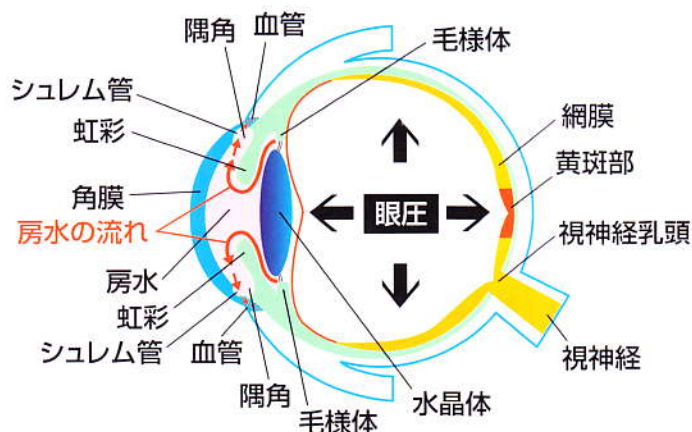
保っておくために必要な、眼球内の圧力のことです。この眼圧が変化すると眼の大きさや形が変わり、網膜に焦点が合わなくなります。

日本人の場合、平均眼圧は14.5mmHgで、正常な眼圧の範囲は10～20mmHgですが、眼圧は1日の間でも変動があり、冬は高く、夏には低くなりやすいものです。また個人差もあって、年齢、性別、近視や遠視の程度、人種、姿勢、運動、血圧などによっても左右されます。

この眼圧を維持する役目を果たしているのが房水という液体です。房水は毛様体という組織で常に新しく作られて角膜と虹彩の間を満たし、水晶体や角膜に酸素や栄養を供給します。そしてシュレム管から老廃物とともに排出されます。この房水の循環によって眼内には一定の圧力（眼圧）が生まれ、眼球の硬さや形状等が保たれているというわけです。

緑内障には、隅角（角膜と虹彩の間の部分で、房水の流出口）が狭くなって房水の流れが悪くなる閉塞隅角緑内障と、隅角が広くても、房水が排出されるシュレム管の変性による開放隅角緑内障などがあります。開放隅角緑内障は5～10年以上の長期間にわたって高眼圧が続いた後、ゆっくりと視神経が障害され、閉塞隅角緑内障は急激に眼圧が上昇することもあります。

目の構造



角膜と虹彩の間は、常に新しく産生される房水で満たされている。房水是水晶体や角膜に酸素や栄養を供給して、老廃物とともに排出される。その循環によって眼の中の圧力が一定に保たれている。

しかし日本人の場合、眼圧が正常値の範囲内でも起こる正常眼圧緑内障が、緑内障患者の約8割を占めているため、眼圧検査だけでは緑内障が見逃されてしまうこともあります。

なお、逆に眼圧が低くなりすぎると、低眼圧黄斑症という症状になり、視力が下がって中心部が見えなくなることがあります。進行すると房水の流出を防ぐ手術が必要となります。

症状は？

眼圧が上がっても痛みは感じませんし、視野が欠けても進行するまでは気づかないものです。

自覚症状としては、見えない場所（暗点）が現われる、あるいは見える範囲（視野）が狭くなるのが一般的です。しかし緑内障は、片方の目の視野が欠けてももう片方の目が視野を補うため、気づくのが遅くなってしまうのです。

初期には視野の中心からやや外れたところに見えにくい部分ができますが、この段階では、まだ視野の異常を自覚できません。

中期では視野の欠ける範囲が広がって視力の低下を感じることはありますが、視野の欠けを自覚することはほとんどないようです。

後期になると、正常に見える部分の方が狭くなってしまいます。視力がかなり低下するため日常生活に支障を感じて、異常に気づきます。

つまり、気づいたときにはすでにかなり進行していることが多く、場合によっては失明する

こともあります（次頁の図を参照）。

急激に眼圧が上昇した場合（**急性緑内障発作**）には、眼痛・充血・目のかすみの他に、頭痛や吐き気を催すこともあり、急速に視野が悪化していきますので、至急、専門医の治療を受ける必要があります。逆に、ゆっくりと眼圧が上昇する場合や正常眼圧で緑内障になる場合には、気がついたら視野が悪くなっていたということになります。

気がついたときにはかなり進行していて

失明のおそれもある緑内障

検査は？

ただし、視野の異常の有無については簡単に自己チェックができますので、右の図を参考にチェックしてみましょう。

異常があれば一日延ばしにしないで、早めに眼科を受診しましょう。

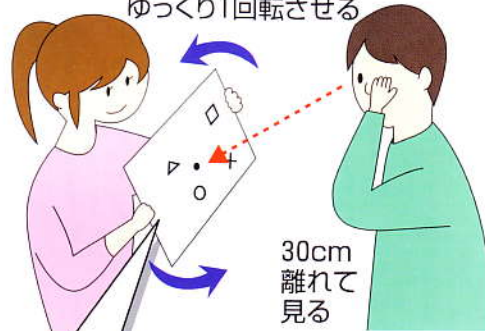
緑内障は、年齢とともに増加していく傾向があり、高齢化社会を迎えてさらに増加することが予測されます。40歳を過ぎたら1年に1回は眼科で検査を受けましょう。既に治療中の人も、経過を判断するには定期的な検査が不可欠です。

緑内障の検査には**眼圧検査・眼底検査・視野検査**などがあります。

試してみよう

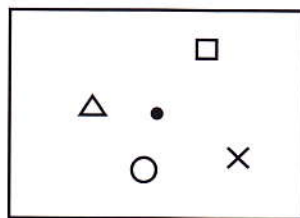
緑内障の自己チェック

黒い点を中心に
ゆっくり1回転させる



30cm
離れて
見る

マークの描き方(例)



B4サイズ程度の紙の中心に黒い点を描き、それぞれその点から異なる距離に4つのマークを描く。

30cm ほど離れた所から、片方の眼を塞いで、もう片方の眼だけで中心の黒い点を見る。4つのマークがすべて見えていることを確認したあと、紙をゆっくり回転させてもらい、常に4つのマークが見えているかをチェックする。

反対の眼でも同様に行ない、どこかでマークが見えないときがあれば、視野の欠けている疑いがあるので、眼科を受診しよう。

視野の欠け方



初期には視野のごく一部が欠けるだけだが、緑内障の進行とともに、欠ける範囲が徐々に広がって来る。
後期になると正常に見える範囲の方が狭くなり、失明するおそれがある。

緑内障患者の見え方のイメージ



左は正常な人の見え方。
緑内障の初期では、中央の写真の点線で囲った部分のように一部がぼやけて見える。
これは実際には右の写真のようにその部分の視野が欠けているのだが、脳が周囲の情報を補うため中央の写真のようにぼやけて見える。

【眼圧検査】眼圧計で眼圧を測定します。眼圧計にはいくつかの種類があります。直接、眼に接触させる眼圧計もありますが、点眼薬で麻酔を施しますので痛みはありません。圧搾空気を吹きつけて角膜のへこみ具合を測る眼圧計では麻酔の必要もなく、30秒ほどで測定できます。

【眼底検査】検眼鏡を用いて眼底を観察します。特に視神経が集まっている視神経乳頭という部位の状態を調べます。

【視野検査】自動視野計を使って視野の範囲や感度を詳しく調べます。

治療は？

近年の研究では、必ずしも眼圧の上昇だけが原因ではないということが分かっていますが、正常眼圧緑内障も含め全ての緑内障において、眼圧を下降させることで、症状が進行するのを抑えることができることも知られています。

そこで眼圧を下げるためには**目薬による薬物療法**となりますが、生涯続ける必要があります。

薬は房水の排出を促す**プロスタグランジン関連薬**が主に用いられますが、十分な効果が得られ

ない場合には、房水の産生を抑える **β 遮断薬**や**炭酸脱水酵素阻害薬**などを併用します。症状によつては、房水の流れ（排出）をよくするため**レーザー治療**や**手術**を行なうこともあります。

なお目薬を効果的に用いるには、正しい点眼法で規則正しく継続することが第一です。定期的に点眼をすることで、視力や視神経の状態を維持できる可能性が高まるからです。

点眼に際してはまず手を洗い、容器がまつげに触れないようにしましょう。1回1滴として、点眼後はまばたきをしないで目頭を軽く押さえ、5分間、眼を閉じていきましょう。複数の目薬を使う場合は、5分以上間隔をあけて下さい（数種類の薬を合わせた配合剤もあります）。

緑内障で障害された視神経は、もとの状態に戻すことはできませんが、早期に発見して適切な治療を受けることで、視野や視力のさらなる悪化を抑えることができます。

身内に緑内障を発症した人がいたり、低体温や低血圧・冷え性などで血液の循環の悪い人は、緑内障を起こしやすい傾向にあるといえます。また、中程度以上の近視がある場合には進行が早くなります。心当たりのある方は、特に普段から注意して定期的に検査を受け、早期発見を心がけましょう。



応急手当の豆知識

凍傷・低体温

- 1) 暖かい環境に移動
- 2) 濡れた衣服は脱がせる
- 3) 体を温める

【凍 傷】

- 1) 暖かい環境に移動
- 2) 濡れた衣服を脱がせる

暖かい環境に移動して乾いた衣服に着替え、毛布などで体を包み、体温の低下を防ぎます。

- 3) 患部をぬるま湯で温める

40℃ くらいのぬるま湯で患部を10～30分ほど温めます。顔の場合は、お湯に浸した布などを当てて温めましょう。

患部をさすったり、擦ったり、揉んだりすることは禁物です。患部が足の場合は、体重をかけないようにして温めて下さい。

なお、暖かい環境に移動できない場合、つまりさらに寒冷に

【凍 傷】 長時間にわたって寒冷にさらされると、手足の指や頬、耳などの皮膚が青白くなって、感覚がなくなります。重症になると、患部が壊死してしまいます。

さらされる可能性があるときには温める処置を行わず、治療できる場所への移動を優先して下さい。一度溶けかけた患部が再凍結すると、損傷がさらに大きくなってしまいます。

- 4) 医療機関へ

できるだけ早く、外科あるいは皮膚科を受診して下さい。



【低体温】 中心体温(直腸温)が35℃以下になると震えが起こり、やがて震えが止まって筋肉硬直が起こります。体温が30℃以下になると、生命が危険に陥ります。

【低体温】

- 1) 暖かい環境に移動
- 2) 濡れた衣服を脱がせる

軽度のうちは温かい飲み物を飲ませるのも効果があります。

- 3) 体を温める

脇の下や鼠径部^{そけいぶ}を、湯たんぽなどで温めます。アルコールやカフェインを含むものは、末梢血管が収縮されるので、与えてはいけません。煙草^{たばこ}も危険です。

- 4) 医療機関へ

意識状態が悪い場合は心不全を起こす危険がありますので、安静を保って下さい。マッサージをしてはいけません。至急、内科を受診して下さい。

お薬のなぜ? 何? ?

Q

病院で処方されたくすりが残ったら?

医師は患者の身体と病状に合わせて、適切なくすりを処方しています。そのため処方薬はそのとき限りのものとするのが基本です。有効期間限内であっても、同じような症状の人に渡したり、後日、同じような症状が出たときに自己判断で飲むのは危険です。

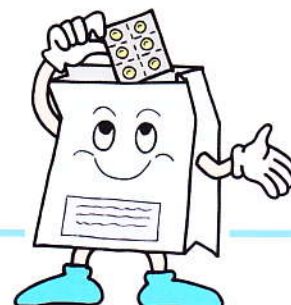
よくやりがちなのは風邪薬ですが、一見同じような症状の場

合もそのときどきでベストな処方は変わります。別の風邪の時に以前の処方薬を飲むことで副作用が起こったり、症状が悪化する場合がありますので、勝手に飲まないようにしましょう。

残ったくすりは病気が治ったら捨てるのが一般的です。一般に家庭ゴミで出して問題ありません。なるべく封筒などに入れて、くすりだと分からないよう

に捨てるのが良いでしょう。

ただ未使用で期限内のものを捨てるのはもったいないという場合は、いつ処方されたかが分かるように、処方されたときの袋に保存しておきましょう。次に同じような症状が出て診察を受ける際に、医師や薬剤師にくすりを見てもらって、使用できるか判断してもらうと良いでしょう。



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。

首と顔のストレッチ ～首筋と表情筋対策～

胸骨と鎖骨から左右の首筋・耳の後ろに伸びる胸鎖乳突筋や、首の前部の広頸筋、舌の付根にある諸筋を充分に伸ばして、たるみがちな首筋を引き締め、表情筋を鍛えましょう。

顎を引いて、顔を真横に向ける

1



2



1 顎を引いて顔を水平に右に向け、そのまま維持する。肩は動かさずに首だけを廻す。

首の横の筋（胸鎖乳突筋）を伸ばす。

2 同様に左に向けてそのまま維持する。

1～2 を各15秒×2回。

声を出しながら舌を突き出す

1



2



3



1 「あっ」と声を出しながら、舌をできるだけ突き出す。1秒に1回×30回。

2 顎を上げて、舌を上に向けて突き出し、その状態を維持する。10秒×3回。

3 「いー」と声を出しながら口を横に大きく開く。首の左右の筋（広頸筋）がくっきり浮かび上がるように。10秒×3回。

◆首の筋肉や表情筋を鍛えることで、顔のむくみやゆがみ、しわ、たるみを改善することが出来ます。鏡を見ながら行なうと効果的でしょう。毎日欠かさずに続けることが大切です。

わたしの

セカンドライフ

Vol.10

老人ホームの種類

ひとことで「老人ホーム」といってもいろいろな種類があり、入所の条件がそれぞれに異なります。詳しくは個々の施設、または都道府県や市町村の福祉担当部に問い合わせして下さい。

【特別養護老人ホーム】

- ・身体や精神に著しい障害があるため、常時の介護を必要とする高齢者を対象とします。

【老人保健施設】

- ・在宅復帰を目指しての介護や医療、リハビリなどを行なうことを目的とする施設です。

【介護療養型医療施設】（今後、廃止される方向）

- ・病状は安定しているものの、自宅で療養することが難しく長期療養を必要とする高齢者に、医療やリハビリなどを行なう施設です。

【軽費老人ホーム】

- ・住宅事情や家庭環境などで、自宅での生活が困難な高齢者が比較的低料金で入居できます。必要に応じて入居したまま在宅介護サービスが受けられる**ケアハウス**を主に、給食サービスの**A型**、自炊を原則とする**B型**があります。

【養護老人ホーム】

- ・経済上の理由などから居宅での生活が困難な高齢者を対象に、社会復帰・自立生活のための指導・訓練等を行なう施設です。

【有料老人ホーム】

- ・介護保険サービスを提供する**介護付**、入居者自らが外部の事業者と契約して介護サービスを利用する**住宅型**、介護が必要となったら退去となる**健康型**があります（公的補助がないため、毎月の費用の他に入居一時金などが必要）。

【認知症高齢者グループホーム】

- ・認知症の高齢者が1単位5～9人の共同居住形態で生活して、食事の支度や掃除・洗濯等を職員と共同で行ないます。

ほかに、高齢者向けのバリアフリーを備えた公営・公団賃貸住宅で、安否確認や緊急時の対応などを行なう生活援助員を配置している**シルバーハウジング**（問い合わせは都道府県・市町村）や、**高齢者向けの賃貸住宅**（問い合わせは高齢者住宅財団）もあります。

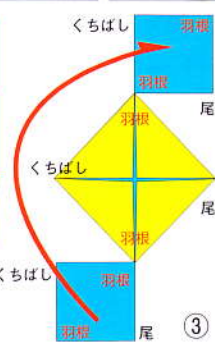
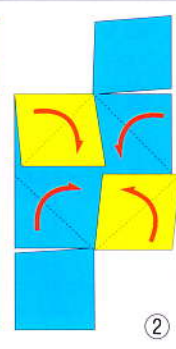
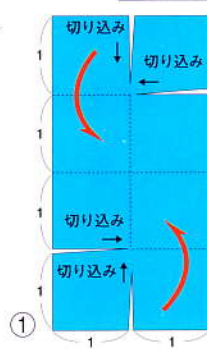
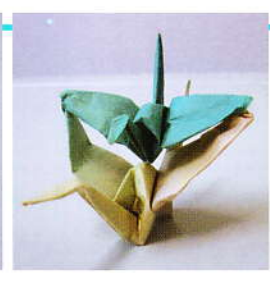
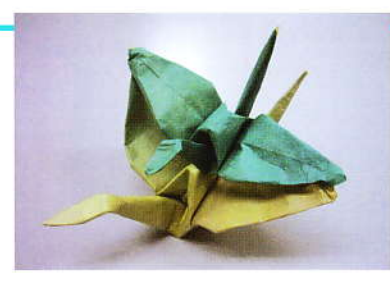
今月のやってみよう

●●手の込んだ折鶴に挑戦!!●●

江戸時代に刊行された「秘傳千羽鶴折形」という本には、49種にもおよぶバラエティ豊かな「連鶴」の折り方が紹介されています。

1枚の紙に切り込みを入れるだけで、少しも捨てたり足したりすることなく折り上げることに、作者は拘っているようです。その本の中から少し複雑な連鶴をひとつ、紹介しましょう。

まず大きな鶴を④の状態まで折ったところで保留にして、次に小さな鶴を織り上げ、それから大きな鶴の残りを折ると、折りやすいようです。



●と●、◆と◆とを重ねて、小さな鶴を1羽折る。

春菊とえびのかき揚げ

1人あたり 262kcal

冬は必ず風邪をひくし
胃腸が弱い… と思ったら

春菊は、ほうれん草の4%ほどしかアクがないことから、鍋料理には最適の食材です。

春菊は独特の芳香が好まれますが、この香りの成分には胃腸の働きを活発にし、自律神経を調える効果があります。また、たんがからむ咳を鎮めるという効果も知られています。

ほかの緑黄色野菜同様、ビタミン類も豊富です。とくにβ-カロテンはほうれん草よりも多く含まれます。β-カロテンは、喉や鼻、眼などの粘膜を保護する働きもあり、風邪をひきやすい、胃腸が弱いという人にはとくにオススメです。

材料 (4人分)

春菊…………… 100g (1/2 束)	小麦粉…………… 1 カップ
エリンギ…………… 2 本	卵…………… 1 個
えび…………… 12 尾	揚げ油…………… 適宜
	レモン…………… 適宜

つくり方

- 1 春菊は葉を摘み、エリンギは食べやすく切る。えびは背わたをとって殻をむき、3つに切る。
- 2 1 を合わせて小麦粉小さじ1 (分量外) をふり入れてまぶす。
- 3 卵1個に冷水を加えて1カップにし、小麦粉を加えてさっくりと混ぜ、2を加える。
- 4 揚げ油を170～180度に熱し、3を木杓子にひと口大にまとめてすべりこませ、カラリと揚げる。
- 5 4を器に盛って半月切りのレモンを添える。



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 新しい物に近づいてみましょう。
3/21 LOVE運 素直な言葉や表情を大切に。
4/19 金運 ショッピング運は好調です。
★手袋 ◆1月23日

おうし座 全体運 いつも通りの自然体が幸運を呼ぶ。
4/20 LOVE運 身近な人が大切な人になるかも。
5/20 金運 色々なものに手を出し過ぎないで。
★アロマキャンドル ◆1月6日

ふたご座 全体運 意識して息抜きをしましょう。
5/21 LOVE運 すぐ結論は出さないように。
6/21 金運 友達とのショッピングが吉です。
★収納グッズ ◆1月16日

かに座 全体運 積極性がツキを呼び寄せる時です。
6/22 LOVE運 ライバルを意識し過ぎないように。
7/22 金運 長財布が幸運の鍵です。
★スカーフ ◆1月12日

しし座 全体運 優先順位を決めて行動しましょう。
7/23 LOVE運 気になる人には声をかけてみて。
8/22 金運 思わぬ散財がありそうなので注意。
★鍋料理 ◆1月29日

おとめ座 全体運 身内との信頼関係を大切に。
8/23 LOVE運 行動半径を少し変えると良さそう。
9/22 金運 必要ない事にお金を使わないように。
★風景画 ◆1月20日

てんびん座 全体運 周囲の人に少しだけ甘えてみて。
9/23 LOVE運 自分の本音としっかり向き合う時。
10/22 金運 ゆるやかに上昇しますが油断禁物。
★白い器 ◆1月27日

さそり座 全体運 今月ひらめいたことは大切に。
10/23 LOVE運 周りからの嫉妬に気をつけましょう。
11/21 金運 後で頭を抱えこまないよう節約を。
★サボテン ◆1月14日

いて座 全体運 尊敬する人の言葉を大切に。
11/22 LOVE運 控え目な行動を心がけましょう。
12/21 金運 貯金を新しく始める事が幸運の鍵。
★ウールソックス ◆1月22日

やぎ座 全体運 「丁寧さ」が幸運を運んでくれる時。
12/22 LOVE運 少し冷静になると良い流れに。
1/19 金運 貸し借りには慎重になりましょう。
★バスソルト ◆1月9日

みずがめ座 全体運 自分のペースを大切にしましょう。
1/20 LOVE運 小さなおしゃれがイメージアップ！
2/18 金運 予算をきちんと決めてお買物を。
★丸いお盆 ◆1月17日

うお座 全体運 小さなミスに気をつけましょう。
2/19 LOVE運 相手の長所を積極的に見てください。
3/20 金運 勢いでのお買物は後悔しそうです。
★手帳 ◆1月30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。

花粉症

花粉症には
どうして
なるの？

発症の仕組み



人体にはウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除するために抗体をつくる働き（免疫機能）があります。この免疫機能が過剰に働いて、排除する必要の無いもので排除しようとするために起こるのがアレルギー症状です。花粉症は体内に入った花粉を異物と認識して、「抗体」がつくられることから始まります。「抗体」は肥満細胞と結合し、この状態で再び花粉が入るとそれを排除しようとして肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されます。するとヒスタミンが神経や血管などを刺激して、くしゃみや鼻水、鼻づまりなど、花粉症の症状が起きますのです。また、花粉症以外のアレルギーを持っている方はそうでない方に比べて花粉症になりやすいようです。

花粉症対策をするには
どうしたらいいの？

●●● マスク・花粉対策用眼鏡の着用 ●●●



鼻や目に入る花粉を減らすために、外出時にはマスクと花粉対策用の眼鏡を着用しましょう。特に顔との密着度を高めた花粉対策用のものは、効果が高いことがわかっています。ガーゼのマスクでも中に1枚、濡らしたガーゼを挟むと効果が高まります。なお、目の症状が強い場合はコンタクトレンズより、眼鏡を使用する方がよいようです。

また、外出時に衣服や髪の毛に花粉が付着しないように、表面が滑りやすいポリエステルなどの素材のコートや帽子を着用すると良いでしょう。そして帰宅したら入り口で服に付いた花粉を払い落とし、手洗いとうがい、洗顔を忘れずに行ないましょう。また、室内に花粉を入れないために「窓や戸はなるべく開け放さない」「洗濯物や布団は部屋干しにする」「窓際をぬれ雑巾で拭き掃除する」などの工夫が出来ます。



こうした対策や市販薬での対応も現在では出来るようになりました。しかし市販薬には使用期限が限定されている薬もありますし、医療機関から処方される薬のほうが多くの有効成分が含まれており、健康保険が適用されます。仕事や日常生活に影響を感じる場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。鼻の症状が強い場合は耳鼻咽喉科、目の症状が強い場合は眼科を受診して下さい。

花粉症
対策用
眼鏡

つつつ
した綿や
ポリエステ
ル素材の服

帽子を
被る



検査はどう
行われるの？

検査

花粉症の代表的な症状であるくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどは花粉症以外のかぜ症候群などの病気でも起こるため、医療機関では鼻汁好酸球検査によってまずその症状がアレルギーによって起きているのかを調べます。アレルギーが起きている場合、皮膚テストか血液検査をし、原因となっている物質を探ります。アレルギーの原因となる物質は多様で、花粉の中でもスギのほか、多くの植物が原因となり、花粉以外のダニやカビなどもアレルギーの原因となることがあります。

そろそろ花粉が飛ぶ季節となりました。花粉症対策はシーズンになる前にすることが大切です。さまざまな治療法も考慮しながら、普段の生活での対策をしていきましょう。また、現在花粉症でなくても、今後花粉症になる可能性は誰にでもあります。とくにアレルギー体質の場合は、花粉症になりやすいので気をつけましょう。

治 療 法

花粉症の主な治療には、薬による治療、手術、免疫療法があります。もっとも広く行われている治療法は薬によるものですが、薬を使っても症状が改善しない場合や薬の量を減らしたい場合は手術や免疫療法が検討されます。

び なんまくしょうしゃくじゆつ
鼻粘膜焼灼術

レーザーを照射したり、電極からアルゴンプラズマを照射したりして、鼻の粘膜の表面を焼灼したり変形させることで、アレルギー反応が起こりにくい状態にします。効果には個人差があり、2～3年間高い効果を得られることもあれば、花粉が大量に飛散した場合には効果がないということもあります。

また、粘膜が再生すると、再び症状が現れることがあります。

舌下免疫療法

免疫療法の中でも患者さんの負担の少ない治療法で、1日1回、舌の裏側に花粉のエキスをスプレーするというものです。スプレー後2分間ほどその状態を保ってから飲み込みます。治療期間は注射の場合と同じく2年～3年かかりますが、自宅で行うことが出来、痛みもありません。ただし現在はまだ一部の医療機関でのみの実施であり、自由診療のため保険適用外となります。

び ちゅうかくきょう せいじゆつ
鼻中隔矯正術

鼻の中には鼻中隔という壁があり、内部の空間を左右に隔てています。この鼻中隔が彎曲していると鼻づまりや粘膜の炎症が起こりやすくなります。また、鼻に噴霧する薬が奥まで届きにくく、薬の効果が不十分になりがちです。そこでその彎曲を矯正する手術が検討されます。

免疫療法

花粉症治療の中で、薬や手術は症状を抑える対症療法で、根本的な治療ではありません。根治の可能性のある治療法に免疫療法があります。免疫療法はアレルギーの原因となっている花粉のエキスを少しずつ体内に投与していくものです。花粉のエキスを注射によって投与しますが、2年～3年以上医療機関に通院し、50回程度の注射を受けることが必要です。免疫治療を受けた7割が治療後何年にもわたって症状の改善がみられ、そのうちの2割が全く治療の必要がなくなったという結果が出ています。しかし治療を受ける患者さんの負担は少ないとはいえず、まれに副作用として強いアレルギー症状を起こすことがあります。

まとめ

これまでみてきたようにさまざまな対策や治療法がありますが、こうしたことに加え、悪化する因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎといったことに気をつけて生活していくことが大切です。

また1日のうちで花粉が一番多く飛散するのは昼間の12時頃です。その次には、夕方の6時頃が多くなります。雨の次の日や最高気温が高い日、湿度が高い日も注意が必要です。くもりの日や、風が強い日も飛散量が多くなりますので、外出はそうした時間帯を避けてするのがよいでしょう。

昨年まで症状がなかった方も突然発症することがあります。くしゃみや水っぽい鼻水、目のかゆみなどが続いた場合には早めに医療機関を受診しましょう。なお、風邪だと思つて風邪薬を服用した場合は、そのことも医師に伝えてください。

以前から花粉症の症状がある方は、シーズンになる2週間ほど前には医療機関を受診し、治療を開始していくと症状がだいぶ緩和されます。なるべく早い時期から対策を打っていくことが大切です。

Health Up

プラス

PLUS

花粉が飛ぶ季節は春だけ？

日本では約60種類の植物により花粉症を起こすとされています。そのため、夏から秋にかけても花粉症の症状が出る場合があります。その場合、イネ科やキク科、ブタクサ属などの草本花粉によるものと考えられます。ただし、こうした背の低い雑草による花粉はスギやヒノキのように数10kmも飛散せず、数10mの範囲でしか飛散しないため、それらの植物が生えている場所に近付かなければ症状は抑えられます。

カモガヤやオオアワガエリなどのイネ科の植物は5月から8月かけてがシーズンで、主に牧草として栽培されていますが、道ばたや河川敷にも生息しています。また、キク科の植物であるヨモギやブタクサは8月から10月に畑や河川敷に生息します。また北海道では4月から6月にかけてカバノキ科のシラカバ花粉が飛散します。海外だとアメリカではブタクサによる花粉症が、ヨーロッパではイネ科の植物による花粉症が多くみられます。渡航の際なども花粉情報を気にかけて対策をしていくと良いでしょう。

2013年新年のご挨拶



よみたんクリニック

院長 山本由和

新年明けましておめでとうございます。

平成25年1月で、当クリニックも開院満14年を迎えることができました。当院がこれまでの歴史を刻んでこられましたのもひとえに地域の皆様のご支援の賜物と深く感謝いたします。

本年も職員一同、読谷村地域住民の地域医療に貢献して参ります。

皆様方のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

診療科: 内科・小児科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種

訪問診療・訪問看護・通所介護・通所リハビリテーション

診療時間: 午前9:00～12:00(月～土) 午後2:00～6:00(月～金)

日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。



徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木五三男

新年明けましておめでとうございます。

当クリニックは、今年8月で満5年が経過します。これも地域住民の方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。本年もこれまで通り一般外来・人間ドック・人工透析を中心として地域医療に尽力してまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科: 内科・循環器内科・小児・外科・心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科・人工透析

診療時間: 午前9:00～12:00(月～土) 午後2:00～6:00(月～金)

日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析は、祝祭日も行っております。

第27回櫻田記念大会3年連続優勝

平成24年度第27回「櫻田記念」全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会が京都府舞鶴市で平成24年12月1日から12月2日の日程で開催され、大会には今年度の実業団上位チーム（日本実連推薦）と韓国代表1チームにより行われました。中部徳洲会病院バレーチームは1日目、予選グループ戦で韓国光陽C L U B（韓国）・住友電工伊丹（兵庫県）・J R九州（福岡県）対戦。3試合とも2対0のストレートで勝利し、2日目の決勝トーナメント戦に進出。2日目準々決勝戦は住友電工伊丹（兵庫県）と対戦し、途中出場の小野選手の活躍で2対0のストレートで勝利。準決勝は日本精工（神奈川県）と対戦し、序盤から徳洲会のペースで1セットを先取、2セット目は終盤17-19と相手のサーブポイントで2点リードされるも選手が踏ん張り22-20と逆転勝利で決勝進出。決勝戦の相手は、5大会連続で住友電工（大阪府）と対戦。



1セット序盤からセンター大嶋・岡部・林の3選手のスパイクが決まり、両エース野小生・金城選手も奮闘し21-16と先取。2セット目はレフトに入った高橋選手の活躍やセッター小嶋のうまいトス回しで終盤までリード、崩れずに頑張ったレシーバー當間・下地・小口の3選手の集中力が最後までかみ合い21-18でこのセットも取り、予選から6試合すべてストレート勝ちの3年連続4度目、通算18回目の全国優勝を勝ち取る事ができました。また今大会の最優秀選手賞（M V P）に中部徳洲会病院チ

ームの金城直樹選手が受賞しました。

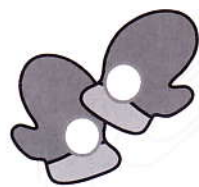
1年間に全国大会は3回あり7月（全日本実業団）優勝、12月（全日本実業団選抜）優勝、平成25年1月に開催される全日本総合（京都府）で今年度のグランドスラムを目指します。全日本総合で優勝できるよう選手・スタッフ一丸となって頑張っていきますのでこれからも皆様のご声援よろしくお願い致します。

昨年1年間中部徳洲会病院バレーチームを応援してくださいまして本当にありがとうございました。

中部トリムマラソン大会に救護班として参加



昨年11月20日（日）沖縄市にて、第23回中部トリムマラソン大会が行われました。救護班として当院から、医師3名・看護師3名・搬送係り2名が参加しました。競技は、20km・10km・5km・3kmの4コースに3606人がエントリーし2861人が出走、2775人が完走しました。当日の天候は秋晴れで気温は20度くらい、ランナーにとって最適の気温となったため要救護者も例年に比べ少なく、競技場内で2名を救護しました。今回も大きな事故等もなく無事に終わることができましたが、これからも当院では地域の健康増進やスポーツに貢献できるよう協力して行きたいと思います。



生活便利帳

◆◆◆ 寒さ対策 ◆◆◆

本格的な冬となり、寒さが一段と厳しくなってきました。あらためて、寒さ対策を見直してみましょう。ここで大切なのは、とにかく体を温めるのではなく、適度な温度を保つということです。

まず基本は服装です。防寒素材のインナーを着用することで、だいが寒さが和らぎます。厚手のものを重ね着するだけでは体に密着していないために熱が逃げやすくなってしまいますし、厚手のものだとその重みが肩凝りの原因となることもあります。重ね着をするなら、薄いインナーを重ね、薄い空気の間を何層にも重ねる方が効果的です。また汗をかいて、かえって体を冷やすことのないように温

度調整がしやすい服装を心掛けましょう。また、パジャマも、保温性が高く、通気性のある素材のものを選ぶと良いでしょう。

そして寒さに強い体づくりを心がけることも大切です。体を温める効果のある、冬が旬の、特に根菜を摂るとよいです。

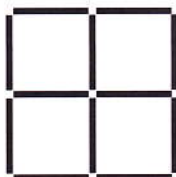
お風呂に入るときは、39～40度のぬるま湯に20分ほどつかないようにし、すりおろした生姜や乾燥させた柚子の皮、イチジクの葉などを入れると温まります。そして脱衣所にも小さな暖房器具を置くなどして、心臓のためにも浴室と脱衣所の温度差を少なくするよう心がけましょう。



頭のストレッチ

今月はシンプルな中に、とんちを効かせた問題をご用意しました。頭を柔軟にしてチャレンジしてみてください。

第1問



上のように12本の棒でできた「田」の文字があります。棒を4本取り除いて「寺」にしてください。



第2問

$$5+5+5=550$$

左の計算は間違っていますね。数式の中に線を1本入れて正しい数式にしてください。

第3問

読み方をとんちで考えて下さい。嵯峨天皇が小野篁に出題した問題とされています。さて、何と読むでしょう？

子子子子子子 子子子子子子

《ヒント》子子の子 子子子 子子の子 子子子

1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	火元旦	赤口
2	水	先勝
3	木	友引
4	金	先負
5	土	仏滅
6	日	大安
7	月	赤口
8	火	先勝
9	水	友引
10	木	先負
11	金	仏滅
12	土	赤口
13	日	先勝
14	月成人の日	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	先負
22	火	仏滅
23	水	大安
24	木	赤口
25	金	先勝
26	土	友引
27	日	先負
28	月	仏滅
29	火	大安
30	水	赤口
31	木	先勝