

# がじまる

2013  
2  
知月

●今月の特集  
慢性腎不全

●ヘルス・アップ・ノート  
肺炎



おこはぎと  
ふくはぎち

「まめまき」  
えほん唱歌

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		

# 泌尿器科医師着任のお知らせ

1月より泌尿器科部長としまして着任致しましたので宜しくお願い致します。

1月よりお世話になっております。泌尿器科一般を対象に診療にあたりますが、特に前立腺癌が専門です。中部地区の医療に貢献したいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



泌尿器科部長 翁長 朝浩 医師

出身校 琉球大学

## 泌尿器科外来

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	安富祖久明	島袋浩勝	宮内孝治	安富祖久明	安富祖久明	安富祖久明
			安富祖久明	翁長朝浩		
			翁長朝浩			
9:00~11:00					斉藤誠一	
16:00~18:00		島袋浩勝		翁長朝浩		

外来時間のお問い合わせは098-937-1110(代表)まで

# 手術支援ロボット「**ダヴィンチ**」での 前立腺癌摘出術**17症例目**終了しました。

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

Vision 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

お問い合わせは

098-937-1110（代表）まで



# 歳事記

## 2月の謎



ほかの月は30日か31日なのに、どうして2月だけは28日(閏年は29日)なのでしょう?

これには、以下のような経緯があるそうです。

古代ローマの暦(ロムルス暦)では、農作業の始まる「Martius」(軍神Marsの月)(現3月)を

スタートに、1年の暦は10ヶ月(304日)しかなく、現6月までは神々の名が付けられ、

以下5番目の月、6番目の月……(順に

「Quintilis」[「Sextilis」]「September」

「October」[「November」]「December」)と

呼ばれていました。そして、「10番目の月」

の後は農耕も軍事も休眠状態となるため暦そのものが無く、冬籠りの季節があけて春めいて来た日に、王が新年の第1の

月(現3月)を宣言したといえます。

それが紀元前713年、ヌマ王の改暦

によって空白の冬期が「Januarius」(11番

目の月)と「Februarius」(12番目の月)

になりました。ヌマ暦では偶数を嫌って

各月を29日か31日としたので、(ここでは

詳しい計算は省略しますが)最終月(現

2月)は帳尻を合わせるため28日となり

ました。閏月が挿入されたのも現2月で、

1年の最後の月に種々皺寄せが来たよう

です。後に「Januarius」が1年の始めと

されましたが、一般には、依然として

「Martius」(現3月)を新しい年とする意識(旧正月といった感覚)が定着していました。

そこで、紀元前46年、ローマの独裁官だった

ユリウス・カエサル(ジュリアス・シーザー)は、「Januarius」を1年の始まり、つまり「1月」

とすることを公布しました。このため「5番目の月」が7月、「6番目の月」が8月……と、月の

名が2つずつずれてしまったのです。

さらに彼は、奇数月を31日、偶数月を30日と定めました。しかしそれでは1年が366日になつてしまいます。そこで帳尻合わせの宿命を

担う「Februarius」(2月)は閏年は30日ですが、

平年は29日とされました。また彼は「5番目の月」(7月)を「Julius (July)」と、自分の名前に

改名してしまいました。

のちに彼の後継者で初代ローマ皇帝となった

アウグスタスも、「6番目の月」を「Augustus

(August)」と改名、のみならず自分の名の月も

カエサルの月と同じく31日にして、以下、30日

の月と31日の月を一月ずつずらしてしまつたの

です。しかし、8月を1日増やすとやはり1年

が366日となつてしまうので、再び2月から

1日が減らされて、2月は28日(閏年は29日)に

なつたということです(ちなみに暴君ネロなども

月の名を自分の名に変えてしまいました。が、

死後、もとに戻されたそうです)。

慢性腎臓病とは

腎臓は握りこぶし程度の大きさで、背中側の腰あたりに左右1個ずつある臓器です。腎臓にはさまざまな機能がありますが、最も重要なものが血液中の老廃物を濾過して尿として体外に排出する機能（腎機能）です。そのほか体内

# 慢性腎臓病

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが徐々に低下するもので、以前は腎臓病というと30代くらいまでの若い人に多くみられましたが、最近では生活習慣病の患者さんが増加したことなどにより中高年で慢性腎臓病を発症するケースが増えています。現在、日本の成人ではおよそ8人に一人が慢性腎臓病と推測されていますが、腎臓病はかなり進行しないと自覚症状が現れないため、発症していることに気づいていない人は少なくないとみられています。気づかないうちに慢性腎臓病が進行し、腎臓がほとんど動かなくなる腎不全になると、人工的に腎臓の働きを補う透析療法が必要になります。さらに慢性腎臓病から心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気につながる危険性もあります。そのため、定期的に尿検査や血液検査を受けできるだけ早く発見し、治療をはじめることが大切です。

の水分とナトリウムやカリウム、リンなどの濃度を一定に保ったり、血圧の調節や赤血球をつくるのに必要なホルモン分泌をしたりします。またカルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDを活性化するのも腎臓の働きです。慢性腎臓病になると、本来排出されることのないたんばくが尿中に漏れ出たり、腎機能が低下して血液中の老廃物をうまく排出できなくなります。

危険因子には糖尿病や高血圧、肥満、脂質異常症などの生活習慣病があげられ、それらの病気があると腎臓の血管が障害され、腎臓の働きが低下します。但し腎機能は加齢とともに低下するため、慢性腎臓病は高齢になると、誰でも起こる可能性が高くなります。患者は男性が多く、過去に腎臓病を発症した人や血縁に腎臓病を患った人がいる場合は発症率が高くなります。

## 診断

慢性腎臓病かどうかを確定診断するうえで重要なのが次の2つの検査です。

### ○尿検査（尿たんばく質検査）

試験紙に、尿を採取した試験管を反応させます。「+1」以上が陽性で、腎臓が障害されている可能性があります。ただし健康な場合でも、発熱時や激しい運動の後などは一時的にたんば

くが検出されることもあるため、1回の検査で陽性だったとしても、慢性腎臓病とは診断されません。確定診断のためには3

ヶ月以上空けて再検査を受ける必要があります。ただし、たんばく尿に加えて血尿が出ている場合は腎臓の働きが急速に低下する病気の可能性もあるので、直ちに受診して詳しい検査を受けて下さい。

### ○血清クレアチニン検査

腎機能が低下すると、血液中の老廃物が濾過されなくなるため、血液検査で血清に含まれるクレアチニンという老廃物の値を調べます。この値をもとに性別や年齢などを加味した計算式に当てはめると、腎機能の状態を表わす糸球体濾過量を推算できます。この検査も1回の検査

## 重症度の分類

ステージ	ml/分/1.73m <sup>2</sup>	尿たんばく測定		
		-	1+	2+以上
1	90以上	低	軽	中
2	60~89			
3a	45~59	軽	中	
3b	30~44	中		
4	15~29			高
5	15未満			超高



# 自覚症状がないうちに 治療に入ることが大切

結果だけでは診断できないため、再検査が必要になります。

これらの結果、尿たんぱく陽性である、糸球体濾過量が60未満に低下している、のいずれかまたは両方が3ヶ月以上続いている場合は慢性腎臓病と診断されます。

## 治療

症状が現れた場合、糖尿病など、原因となる病気がある場合はその治療をしつつ、平行して症状を改善する治療が行なわれます。例えば、体のだるさがあれば腸の中で老廃物を吸着し、便として排出させる薬を使います。めまいに対しては、直接の原因である貧血を改善するための治療を行い、むくみには利尿薬を使って体内の水分量を調整します。

食事療法では塩分の摂取量を抑えることと、摂取エネルギー量を適正量にすることが基本となります。ただしむくみがある場合は、1日の食塩摂取量を6g未満に厳守します。また、たんぱく質の摂取量を制限することと、カリウムの摂取制限も必要になる場合があります。

### ○たんぱく質制限

たんぱく質が分解されてできる窒素は尿毒症の原因になります。たんぱく質摂取を制限することは尿毒症の原因物質を減らすと同時に、腎臓への負担を軽減します。目標のたんぱく質量は、体重1kgあたり1日約0.6〜0.8gです。ただし高齢の人はもともと少ししか摂取していない場合もあるので、蓄尿検査や食事療法の指導で、事前に1日のたんぱく質の目標摂取量が確認されます。たんぱく質制限を行なうと摂取エネルギーが不足しやすくなるため、その分のエネルギー量を補う工夫が必要です。

### ○カリウム制限

慢性腎臓病が進行すると、体内のカリウムをうまく排出できなくなり、不整脈を起こして命に関わる危険性が出てくるので、必要に応じ、カリウムを多く含む果物や生野菜の摂取を制限します。

糖尿病や高血圧がない場合は慢性腎臓病の原因にもよるものの、慢性糸球体腎炎で尿たんぱく陽性の程度が強い場合にはまず、腎臓の組織検査を行ない炎症の原因を特定します。そして

## 症状

代表的な症状は次の3つです。

**だるさ** 腎機能が著しく低下して、排泄されるはずの老廃物が体内に蓄積するために起こります。この状態を尿毒素といいます。

**めまい** 赤血球をつくるのに必要なホルモンを産生・分泌できなくなり、貧血が起こるために現れます。

**むくみ** 体内の水分量の調節ができなくなり、余分な水分が増えるために起こります。

ほかにも食欲の低下や息切れ、吐き気、嘔吐などがあらわれる場合もあります。こうした症状は腎機能が30未満に低下すると現れてくるもので、症状が現れる前とでは治療内容が異なってきます。

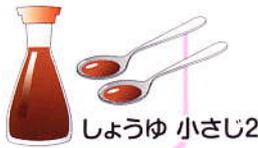
## 慢性腎臓病を見逃さず待たないために

必要に応じ、副腎皮質ステロイド薬や免疫抑制薬などを用いてたんぱく尿を抑える治療が行なわれます。ACE阻害薬やARBなどが使われる場合もあります。

慢性腎臓病では、腎機能が30未満にならないと自覚症状はほとんど現れません。30未満まで低下するとだるさやめまい、むくみなどの症状が出てきますが、その段階に入ると治療で進行を抑えることは大変困難になります。さらに10〜15くらいに低下した場合には、透析治療が検討されます。慢性腎臓病は放っておくとどんどん進行していくため、自覚症状がない段階で発見して治療をはじめることが大切です。そのためには半年から1年に1回は定期的に、尿検査と血清クレアチニン検査を受けることが重要に

食品に含まれる塩分やたんぱく質の量

塩分 1gを含む食品の量



しょうゆ 小さじ2



ウインナーソーセージ(中) 2本



食パン(6枚切り) 2枚



ゆでうどん 1玉弱

たんぱく質 10gを含む食品の量



卵(Mサイズ) 1個半



納豆 1パックと少し(60g)



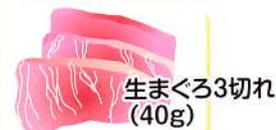
豆腐 150g



牛乳 300ml



豚もも肉 50g



生まぐろ3切れ(40g)



あざり(生) 170g

○糖尿病がある場合

血液を濾過する腎臓の糸球体は、毛細血管の塊です。血糖値が高い状態は全身の血管を傷つ

糖尿病・高血圧がある場合

また高血圧が主な原因となる、腎硬化症によるケースも増えています。

最近では糖尿病に起因する糖尿病性腎症から透析療法に至るケースが最も多くなっています。

○高血圧がある場合

高血圧があると糸球体の毛細血管にかかる圧力が高くなる糸球体高血圧が起こり、糸球体が障害されやすくなります。またそのほかの腎臓の血管では動脈硬化が進行しその結果、腎臓の

血糖値を適正な値にコントロールすることが重要です。そのためには食事や運動などの生活習慣の改善と併せて、薬物療法が行なわれます。

薬物療法では糖尿病そのものの治療で使われるのみ薬や、インスリン注射が用いられます。血糖値は過去1〜2ヶ月程度の平均的な血糖値を反映するHbA1cが6.5%未満になるようにします。

慢性腎臓病が進行すると人工透析が必要になります。血液透析、腹膜透析に加え、在宅血液透析も行なえるようになってきました。医師と相談し、負担や生活スタイルを考慮して前向きに治療を続けていくことが大切です。

働きが低下します。腎臓には血圧を調整する働きもあるため、腎臓の働きが悪くなると血圧が上がり、腎臓も益々働きが悪くなっていきます。

生活習慣の改善と薬物療法が用いられます。降圧薬にはいろいろな種類がありますが、たんぱく尿が多い場合は、ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬やARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)が使われます。これらの薬には血圧を下げる働き以外にたんぱく尿を改善する作用もあるので腎臓を守る効果が期待できます。目標とする血圧は収縮期血圧130mmHg未満、拡張期血圧が80mmHg未満です。たんぱく尿が多い場合にはもう少し厳格にコントロールする必要があります。収縮期血圧が125mmHg未満、拡張期血圧が75mmHg未満を目標にします。

なります。尿検査は職場や自治体などが実施している健康診断で受けることができます。血清クレアチニン検査が含まれていない場合は、かかりつけ医に相談して下さい。

検査の結果、慢性腎臓病と診断されたら進行を抑えるために生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病の治療を受けます。ただし慢性腎臓病が進行して、腎臓がほとんど働かなくなると、人工的に血液を濾過する人工透析が必要になります。日本では透析療法を受けることになる原因として、以前は慢性腎炎が多かったですが、最近では糖尿病に起因する糖尿病性腎症から透析療法に至るケースが最も多くなっています。

けるため、糖尿病があると糸球体も傷ついてしまいます。また糸球体以外の腎臓の細い血管も障害されるので腎臓の働きが低下します。糖尿病がある場合は、尿中にアルブミンというたんぱくの一種が出てくるかを調べる微量アルブミン尿検査も受けて下さい。糖尿病による腎障害があると、尿中にアルブミンが現れるため、慢性腎臓病の早期発見につながります。

血糖値を適正な値にコントロールすることが重要です。そのためには食事や運動などの生活習慣の改善と併せて、薬物療法が行なわれます。

働きが低下します。腎臓には血圧を調整する働きもあるため、腎臓の働きが悪くなると血圧が上がり、腎臓も益々働きが悪くなっていきます。

生活習慣の改善と薬物療法が用いられます。降圧薬にはいろいろな種類がありますが、たんぱく尿が多い場合は、ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬やARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)が使われます。これらの薬には血圧を下げる働き以外にたんぱく尿を改善する作用もあるので腎臓を守る効果が期待できます。目標とする血圧は収縮期血圧130mmHg未満、拡張期血圧が80mmHg未満です。たんぱく尿が多い場合にはもう少し厳格にコントロールする必要があります。収縮期血圧が125mmHg未満、拡張期血圧が75mmHg未満を目標にします。



# 応急手当の豆知識



## 突き指

- 1) RICE処置
- 2) テーピングで仮固定
- 3) 病院へ

### 1) RICE処置

10分以内に以下のRICE処置を行なうことで、炎症（腫れや痛み）が格段に早く治ります。

**R (rest: 安静)** 指輪などをしていない場合にはすぐにはずして、患部を安静に保ちましょう。

**I (ice: 冷却)** 患部を中心に氷のう（なければビニール袋などで代用）で15～20分冷やします。湿布や冷却スプレーでは冷やしが足りませんが、冷やしすぎにも注意が必要です。15～20分冷やし、40～60分程おいて再び15～20分冷やす……と繰り返すことで効果が上がります。

**C (compression: 圧迫、固定)** 包帯などで、やや強めに

圧迫・固定しましょう。ただし血流が止まらないように、力を加減して下さい。

**E (elevation: 高挙)** 患部を心臓より高い位置に保って、内出血や炎症を防ぎます。

### 2) テーピング

患部が落ち着いたら割箸などを添え木にして、仮固定します。テーピング専用のテープがなければ、包帯やハンカチでも代用できます。



### 3) 整形外科へ

上記の応急処置をしたら整形外科を受診しましょう。

### 【ひっぱるのは危険】

こどものころ「突き指はひっぱって直す」と聞いたことがありますか？

しかしひっぱるのは危険です。ひっぱることで、傷ついた腱や靭帯などをさらに悪化させてしまうことがあるからです。

突き指は捻挫と同じく筋肉の破損ですが、実は脱臼や骨折をしている可能性もあります。

たとえ骨折はしてなくても、靭帯などが損傷している場合が多いので、放置しておくと歪んだまま癒着してしまい、手術をしなければならなくなることもあります。

突き指の危険を伴うスポーツを行なうときなどには、包帯やテーピング用のテープ、冷やすための道具などを、念のために用意しておきましょう。

## お薬のなぜ？ 何？



### くすりの保管

くすりはほとんどが化学物質でできており、いろいろな条件に左右されて成分が分解したり、変化し、品質や効果が低下していきます。くすりの劣化に影響を与える主な原因は、光、高温、湿気ですので、直射日光が当たらない、涼しい、通気性のいい場所に保管するのが基本となります。

一般的に錠剤やカプセル剤、

粉くすりや軟膏などは北側の部屋の収納棚やたんすの下側に、密閉できるふた付きの缶などに乾燥剤をいれて保管します。キッチンや洗面所、風呂の近くは湿度が高くなりやすいので避けましょう。

液剤やシロップ剤、坐薬、一部の点眼薬、一部の塗りくすりは冷蔵庫での保管が基本です。錠剤などの冷蔵庫保管は、冷蔵

庫から出すときに室内との温度差によって湿気が移りやすくなりますのでおすすめできません。

また誤飲を防ぐために農薬や殺虫剤などと一緒には保管しないようにして下さい。保管中にカプセルに亀裂が入ったり、変色したり、沈殿物が見られるなどの見た目の変化があった場合は、正しく保管している場合でも使用するのはやめましょう。

くすりによって保管方法に例外がある場合がありますので、用法を必ず読み、不明な点は医師や薬剤師に相談して下さい。

# 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。

## 肩と胸、背中の ストレッチ

首から肩にかけての筋肉は、頭部を支えるため常に緊張状態が続いています。首の深層部のインナーマッスル（肩甲拳筋<sup>けんこうけんきん</sup>）や、肩、胸・背中の筋肉を伸ばして、血行が良くなるようにストレッチをしましょう。

1



2



### 肩の力を抜いてリラックスする

1 肩の力を抜き、背筋を伸ばしてお腹に力を入れ、まっすぐ立つ。

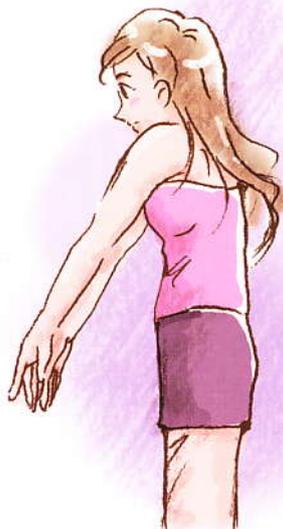
2 両肩をゆっくりすぼめて、できるだけ高く上げてから力を抜き、すたとんと落とす。

1～2 を各4秒×10回。

3



4



### 胸を開き、背中を伸ばす

3 肩をすぼめて左右の肩甲骨を合わせるように背中の中央に寄せ、胸を大きく張りながら、両肩をゆっくり後ろに回す。

4 そのまま背中が伸びるのを意識しつつ、両肩を上げながら前に出す。

逆回しも同様に行なう。

3～4 を各5秒×10回。

◆緊張状態にある筋肉を気持ち良く伸ばして血行を良くすることが、ストレッチの目的です。いまだこの筋肉を伸ばしているかを意識しながら、少しずつでも毎日行ないましょう。

わたしの

# セカイブド ライフブド

Vol.11

生活リズムを  
見直そう

生活リズムの乱れは病気の原因となりかねません。生活リズムが乱れていないか、理想的な1日の過ごし方を考え、生活を見直してみましよう。

まず**起床時刻は一定**に保ちます。睡眠を十分にとらないでいると、脳の機能が低下して、ちよつとしたストレスにも弱くなり、また集中力がなくなつて日常生活にも支障が生じます。そして自律神経やホルモンバランスにも乱れが生じ、心身に不調がもたらされます。そして**体内時計をリセットするためには目から太陽の光を取り入れることが必要**です。光の刺激により時差が修正されます。その次に**朝食は必ずとりましよう**。朝食は起床後の体にエネルギーを与え、体を活動モードに切り替えるために必要なものです。特に朝は、すぐにエネルギーに変換される栄養をしっかりととりましよう。しかし食べ過ぎると体のエネルギーが消化することに集中してしまいますので、脳がうまく働かなくならないよう、量はほどほどにしましよう。また**朝の運動は心臓や血圧に大きな負担とな**りますので、**軽めに行なうこと**をおすすめします。

昼も太陽の光を浴び、**昼食もなるべく一定の時間にとりま**す。14時くらいになると一時的に眠気が強くなりますので15〜20分程度、仮眠をするとよいでしょう。つい長く眠ってしまう人は仮眠の前にカフェインをとっておくと起きやすくなります。また夕方、**17時から19時頃**の間に**汗ばむ程度の有酸素運動を30分程度行ないましよう**。生体リズムの関係で夕方は最も体温が高くなるため、この時間にさらに体温を一時的に上げると、その後深部体温が下がりやすくなり、眠りやすくなります。また肉体的疲労は眠りの質を高めてくれます。また夜は、食べたものを脂肪として蓄える酵素の働きが活発になり、太りやすくなるため、寝る3時間前までには済ませ、**満腹の状態**で眠るの**は避けましよう**。どうしても遅くなる場合は消化のいいものにし、胃腸を休めてあげるようにしましよう。そのほか夜は特にパソコンやテレビ、携帯電話の画面を長時間見ないようにします。入浴は、ぬるめのお風呂にゆっくり入って体の緊張を和らげ、就寝の30分前には済ませましよう。

## 今月のやってみよう

### 陶芸

陶芸をされたことはありますか。ろくろや窯かまを使わなくても、電気窯やガス窯、電子焼き窯なども普及してきており、手軽に始められるようになってきました。陶芸では世界に一つしかない、自分が好きな形、好きな模様の作品が出来上がります。

まごころを込めて作った作品を何かの記念にしたり、贈り物にするときっと喜ばれることでしょう。作る楽しみ、使う楽しみ、送る楽しみなど、様々な楽しみ方ができる陶芸かまもとは、窯元やカルチャースクールなどでも教室が頻繁に行われているので、参加してみると新たな楽しみがみつかることと思います。

窯元ではほとんどの場合、数時間で成形の行程のみを行い、定期的に通うカルチャースクールではほとんどの行程を自分でできるところが多いようです。



# お花畑の ライスサラダ

1人あたり 394 kcal

お酢を使うと子供がなかなか  
食べてくれない...と思ったら

## 材料 (4人分)

鶏ひき肉.....150g  
◆[酒...大さじ1、砂糖・しょうゆ  
...各 小さじ2、塩...小さじ1/4]  
卵.....2個  
サラダ油.....大さじ1

にんじん.....20g  
ご飯.....540g (茶碗3杯分)  
◇[酢...大さじ3、砂糖...大さじ1、  
塩...小さじ1/3]  
レタス.....80g  
桜でんぶ.....10g

## 【つくり方】

**1** 鶏ひき肉を小鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水を入れて火にかけ、ほぐしながらゆでる。ほぐれたら湯を捨てて、◆を加えて煮る。

**2** 卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を薄く引いて、薄焼き

卵を(この分量から)5~6枚作る。

**3** 薄焼き卵を3等分に切り、さらに2cm幅に切る。にんじんは千切り、レタスは2cm角に切る。

**4** ボウルにご飯を入れ、合わせた◇を加え、切るように混ぜる。

**5** 1と3を4に加え、器に盛って桜でんぶを飾る。

酢がさまざまな効果を持っていることは、よく知られています。疲労回復、ダイエット、そしてカルシウムの沈着効果など…。とくに成長期の子供たちには、骨の形成にカルシウムと並んで必要となる食材が酢です。しかし子供の多くは酸っぱいものが嫌いな子が多く、

まして酢の物などは、なかなか食べてもらえません。そこで、酢飯にして貝だくさんのちらし寿司風にしたらいかがでしょうか。野菜を多めに入れても色どりがきれいなので、子供たちにも喜ばれ、お母さんたちにはうれしいローカロリーな献立になります。



## 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 何事も優先順位を決めて進めて。  
3/21 LOVE運 相手の体調を気遣ってあげて。  
4/19 金運 小銭を大切にするとラッキー。  
★紅茶 ◆2月20日

**おうし座** 全体運 明るい心と笑顔が幸運を呼びます。  
4/20 LOVE運 素直な気持ちを大切に行動して。  
5/20 金運 予算の見直しをしてみましょう。  
★友人からのプレゼント ◆2月9日

**ふたご座** 全体運 努力が結果につながる時です。  
5/21 LOVE運 出逢い運が好調なので積極的に!  
6/21 金運 出費多く、でもその分入ってきます。  
★膝掛け ◆2月25日

**かに座** 全体運 人との交流がツキを呼びそう!  
6/22 LOVE運 相手の本音が聞けそうな時です。  
7/22 金運 計画的にお買い物をしてください。  
★白いご飯 ◆2月16日

**しし座** 全体運 周囲の人の話をじっくり聞くと吉。  
7/23 LOVE運 さりげない思いやりを大切に。  
8/22 金運 月半ばから少しずつ上昇します。  
★ウォーキングシューズ ◆2月14日

**おとめ座** 全体運 集中して物事に取り組むと効果的。  
8/23 LOVE運 「きっかけ」を作るのに良い時です。  
9/22 金運 地元でショッピングが吉です。  
★ポイントカード ◆2月19日

**てんびん座** 全体運 今動くことで方向性が見えそう。  
9/23 LOVE運 同じ価値観の人を大切にしましょう。  
10/22 金運 ある程度の出費はプラスになる時。  
★根菜 ◆2月21日

**さそり座** 全体運 こじれていた事がスッキリしそう。  
10/23 LOVE運 思いがけないチャンス到来かも?!  
11/21 金運 細かく臨時収入がある気配です。  
★皮のキーケース ◆2月5日

**いて座** 全体運 大切な「きっかけ」は逃さないように。  
11/22 LOVE運 自分を素直に出すと好感度UP!  
12/21 金運 お金の流れが活発になる時です。  
★アーモンドチョコ ◆2月26日

**やぎ座** 全体運 「ありがとう」を大切に。して。  
12/22 LOVE運 メールや手紙が幸運を呼びます。  
1/19 金運 今までの貯金のしかたの見直しを。  
★和てぬぐい ◆2月10日

**みずがめ座** 全体運 頑張り過ぎず、自分にも癒しを。  
1/20 LOVE運 古くからの関わりを大切に。して。  
2/18 金運 人に流されないように気をつけて。  
★手袋 ◆2月4日

**うお座** 全体運 家族・友人との絆が強くなる時。  
2/19 LOVE運 こちらからのアプローチが効果的。  
3/20 金運 優柔不断になっているので要注意!  
★絵本 ◆2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。

## 肺炎

ほんとうにカゼ？  
もしかすると肺炎の疑いも！

肺炎の主な症状は発熱、咳、痰などです。そのため「かぜだと思っていたら肺炎だった」という場合も多く、気がついたら既に肺炎がかなり進行していたという危険性があり、特に高齢者では命にかかわる場合もあります。

「かぜかな？」と思っても、症状が重い、長引く、息苦しさや胸の痛みがあるといった場合には、早めに受診しましょう。

### 肺炎とカゼの違いは？

肺炎のおもな症状は発熱、咳、痰などで、**かぜ**とよく似ています。

鼻や口から吸い込んだ空気は、喉、気管、気管支を通って肺に入ります。病原体が、鼻から喉の入口までの**上気道**に感染して炎症を起こすのが**かぜ**で、さらに奥の気管や気管支といった**下気道**に感染すると**気管支炎**を起こします。肺の奥まで感染して炎症を起こすのが**肺炎**です。

**かぜ**の場合、熱は38℃未満のことが多い、痰は無色ですが、**肺炎**では38℃以上の高熱が続いて、強い咳、黄色や緑色の痰といった重い症状がみられます。また、**かぜ**は通常3〜4日で症状が軽くなりますが、**肺炎**は症状が長引いて、息苦しさや胸痛を感じることもあります。

### 肺炎とは？

**かぜ**を起こす病原体のほとんどはウイルスですが、**肺炎**の原因となる病原体は**肺炎球菌**や**インフルエンザ**といった細菌が最も多く、若い人では**マイコプラズマ**や**クラミジア**といった微生物によって起こることもあります。また、**インフルエンザウイルス**によって起こる場合もあります。

※インフルエンザ菌は、かつてインフルエンザの原因と考えられていた細菌ですが、のちにインフルエンザを起こすのはインフルエンザウイルスであることが証明されました。

### 肺炎が疑われる症状

- 38℃以上の高熱が続く
- 激しい咳
- 膿状の痰
- 黄色や緑色の痰
- 息切れ、息苦しさ
- 呼吸や脈拍の増加
- 咳き込むと胸に痛み
- 変な汗をかく
- 顔色が悪い
- 食欲不振

健康な状態であれば病原体は免疫の働きによって肺までは達しません

が、喉の粘膜が傷ついたり、体が弱って免疫の働きが低下していると、病原体が肺の奥にまで感染して増殖し、炎症を起こしやすくなり、**肺炎**にかかりやすくなります。

**肺炎**が起きているかどうか調べるには**胸部エックス線撮影**が、原因となった病原体を調べるには**痰や尿、血液の検査**が行なわれます。受診の際には持病の有無（治療中の場合は使用している薬の種類）などを担当医に正しく伝えて下さい。

平成23年の死因順位を見ると、第1位は悪性新生物（癌）、第2位は心疾患、第3位が**肺炎**で、第4位は脳血管疾患となっています。

**肺炎**は、昭和50年に不慮の事故に変わって4位になり、平成23年には

脳血管疾患に変わって3位になりました。平成23年の全死亡者に占める割合は9.9%となっています。

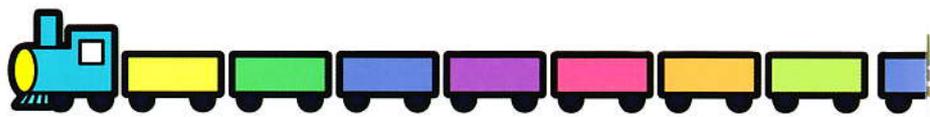
### リスクの高い人は？

体力や免疫力の低下している高齢者、ぜんそくやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、気管支拡張症などの呼吸器の病気、心臓・腎臓・肝臓の病気、糖尿病や癌、膠原病（こうげんびょう）などのある人は**肺炎**が起こりやすく、また、重症化しやすいと言われています。特に、ステロイド薬や免疫抑制薬といった治療薬を服用していると、リスクが高くなります。

### 治療法は？

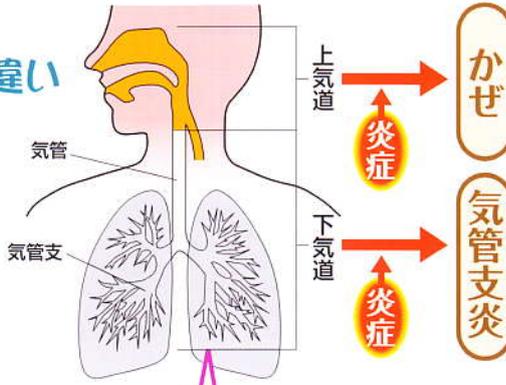
肺の中で増殖して炎症を起こしている病原体を死滅させるために**抗菌薬**が処方されます。



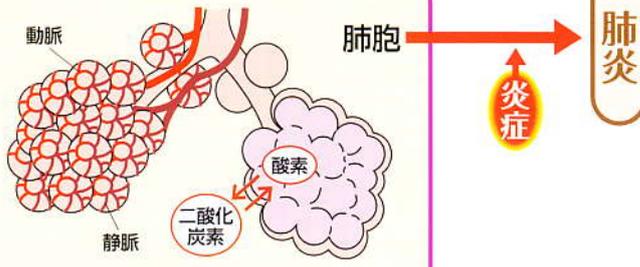


## 呼吸器の構造と かぜと気管支炎と肺炎の違い

鼻の中や気管・気管支で細菌などの除去が行なわれるので、健康な状態では、下気道は無菌状態に保たれている。



肺泡は気管支の先にぶどうの房状に付いている。ここで酸素と二酸化炭素が交換され、血液に取り込まれた酸素は心臓を通過して全身へ送られる。



抗菌薬にはいろいろな種類があつて、症状によって処方されますが、アレルギーやショック反応、肝機能障害などの副作用が現われる場合もありますので、必ず医師や薬剤師の注意を守って服用して下さい。

軽症の場合は、抗菌薬を服用することで5〜7日ほどで症状が治まります。しかし、一時的に抑え込まれていた病原体が活動を再開することもありますので、自己判断で通院や服用を止めないことが重要です。

なお、重症になると呼吸困難が起こり酸素欠乏となつて、意識障害や血圧低下が起こることもあり、入院が必要となります。肺炎が疑われる症状を感じたら、早めに内科か呼吸器科を受診しましょう。

## 肺炎予防対策

### ◆かぜをひかない

- 人込みを避ける
- 外出時にはマスクを着用する
- こまめにうがい・手洗いをする
- 保温・保湿・換気を心がける

- \*かぜのウイルスは低温・乾燥を好む
- \*体が冷えると抵抗力が低下する
- \*換気が悪いとウイルスや細菌が増殖しやすい

### ◆体力の維持

- 十分に睡眠と栄養をとる
- 過労や不摂生を避ける

### ◆口の中を清潔に

肺炎を起こす病原体はふだんは口の中にいることが多いので、うがいや歯磨きを励行して病原体の量を減らすことに努める

### ◆禁煙

喫煙は肺の免疫力を損なう

### ◆ワクチン接種

対象◇65歳以上の人

- ◇65歳未満でも
- 肺・心臓・肝臓・腎臓の病気がある人
- 糖尿病・膠原病のある人
- 脾臓の摘出手術を受けた人

- 肺炎球菌ワクチン
- インフルエンザワクチン

### ◆持病の治療

基礎疾患がある人や、ステロイド薬・免疫抑制薬による治療中の人は、肺炎を起こしやすく重症化しやすいので、特に注意が必要

## Health Up

プラス

PLUS

## 高齢者特有の症状

高齢になると体力や免疫力が低下して、体の防御反応が弱くなりがちで、そのため高熱や咳、痰といった肺炎の典型的な症状が現われにくくなる傾向があります。代わりに、以下のような症状がみられることがあります。

- 息が苦しい 呼吸が早い 胸が痛い
- 食欲がない 元気がない 意識朦朧

特に、かぜの症状が3〜4日以上続いたり、かぜやインフルエンザにかかったあとに上記の

ような症状がみられる場合には、肺炎の疑いがあります。

また高齢になると飲食物や唾液が誤って気管に入り、それに混じって細菌などが肺に入って肺炎（誤嚥性肺炎）を起こす危険性が高くなりますので、食事は正しい姿勢で、ゆっくりと、少しずつ食べるようにしましょう。

家族や周囲の人がふだんからこころを配り、疑わしい症状を感じたときには、すぐに内科か呼吸器科を受診することを勧め、重症化しないうちに適切な治療を受けるよう配慮しましょう。



# 無料 おでかけ出張講座



新しく 大動脈の新しい治療法について 前立腺癌～手術支援ロボット・ダヴィンチ～について 新しいキズの治し方  
 下記のような主な演題で医療講演を出張して行っております。

1. 大腸がんについて	15.感染症（ノロウイルス）について	29.小児のカゼについて
2. 切らずに治す子宮塞栓術	16.動脈硬化について	30.こどもの急な発熱について
3. 一次救命処置法～AEDを用いて～	17.CTとMRI検査の違いについて	31.食中毒対策について
4. 生活習慣病について	18.インフルエンザについて	32.婦人科ガンについて
5. 乳がんについて	19.正しいお薬の飲み方について	33.脳出血について
6.糖尿病について	20.太る・太らない生活について	34.マンモグラフィー検査（乳がん検査）
7.転倒防止予防～予防運動～	21.疥癬（カイセン）について	35.透析について
8.介護保険について	22.肩こり体操 ～予防運動～	36.小児の感染症について
9.クモ膜下出血について	23.まずは食事でダイエット！！	37.カムカムダイエットについて
10.脳梗塞について	24.頭痛・めまいについて	38.胃ろうについて
11.血液をサラサラにする生活	25.認知症について	39.下肢静脈瘤（足の血管のデコボコ）の治療
12.高血圧とお薬について	26.熱中症について	40.血管内ステント治療について
13.病院では聞けないお薬のお話	27.高脂血症について	その他ご希望の演題がありましたら、 お気軽にご相談下さい。
14.塩分量と減塩のポイントについて	28.子宮ガン検診を受けましょう！！	

講師：各科医師、薬剤師、管理栄養士・認定看護師、理学療法士等、放射線技師、臨床検査技師  
 毎月無料定例健康講座の行っております。 場所：中部徳洲会病院入り口から左へ20M先健康友の会事務所  
 講演タイトルは、ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp/> から参照できます。

〒904-8585 沖縄市照屋3-20-1  
 中部徳洲会病院 地域医療連携室  
 『おでかけ健康講座』係り  
 担当：新垣（シガキ）

日程調整可能 演題対応可能  
 お気軽にお問い合わせください

TEL 098-937-1070(直通) TEL 098-937-1110(代表) FAX 098-937-1129(直通)



# 部署紹介コーナー

## 【救急・総合診療科】

「救急・総合診療科」という言葉に馴染みのない方もおられるかもしれませんが、内科全般の病気に対して幅広い診療分野をもつことが特徴で、患者様の様々な病気や悩みに対応していく「全人的医療」を目指す診療科です。

具体的には紹介状持参の方や二次検診の方、適切な専門診療科がわからない方、総合診療を希望される方の外来になります。また、幅広い分野の初期診療を行う内科救急を総合診療科が中心となり診療しております。1次～3次救急まで重傷度に関わらず、ほとんどの内科領域を行っております。このような体制が行えるのは、他の専門科とのスムーズな連携が取れているからです。夜間でも緊急手術・緊急カテーテル検査・緊急内視鏡検査が可能です。

当院では救急車を断らない方針で、年間5,000件以上の救急搬送があります。患者様の訴えをしっかりと聞きし受け止め、最良の治療が行えることを大切にしております。ご不明の点がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



## 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 ——  
せいのち  
◎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)



# 生活便利帳

## ◆◆◆ 静電気を防ぐには ◆◆◆

暦の上ではすでに立春を迎えますが、まだしばらくは厳しい寒さが続くと思われます。この季節、静電気に悩まされることが多いのではないのでしょうか。

合成繊維の衣服は擦れ合ったりすることで静電気を発生しやすく、乾燥していると静電気を空気中に逃がしづらくなるために、重ね着や暖房などによって、冬場は人体に静電気が帯電しやすくなるのです。

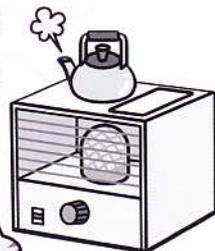
そこで加湿器だけに頼らず、ストーブにやかんをかけたり、観葉植物に葉水をする（霧吹きで葉に水をかける）などして、室内の湿度を調整しましょう。

外出する時に靴の爪先に水を吹きかける、こまめに手洗いやうがいをする、ときどき革製品

などの自然なものに触れる、静電気を感じそうなときにウェットティッシュに触れる……といったことで、静電気の発生や帯電を防ぐ効果が望めます。

ドアノブに触る前に壁（壁紙、コンクリートや石、レンガなど）や、紙や木の製品に触ると、静電気を逃がすことができます。

また、体内のマイナスイオンが不足するとドロドロ血（酸性化）を招き、自然放電しづらい体になってしまいます。そこで、野菜、豆・芋・海藻類、ミネラルウォーターやコーヒーなどを摂り、サラサラ血になるよう食生活や生活習慣を見直すことも、静電気を防ぐ上で大切なことです。



# 2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	金	友引
2	土	先負
3	日	仏滅
4	月	大安
5	火	赤口
6	水	先勝
7	木	友引
8	金	先負
9	土	仏滅
10	日	先勝
11	月	友引
11	建国記念の日	
12	火	先負
13	水	仏滅
14	木	大安
15	金	赤口
16	土	先勝
17	日	友引
18	月	先負
19	火	仏滅
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

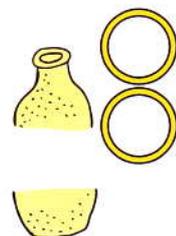


## 頭のストレッチ

判じ絵・判じ物で頭を柔らかくしてみましょう。判じ絵とは絵から言葉を推理するものです。判じ物は言葉の一部を別の言葉に置き換えたものです。

### 問題一

動物の名前です。何と読むでしょう？



=ヒント=  
左はお酒を注ぐ道具です。間が抜けているのに注意。

### 問題二

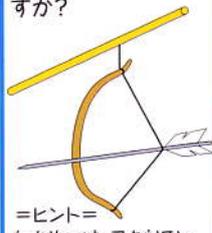
ある食べ物の名前です。とんちを効かせて考えてみましょう。



=ヒント=  
薬味として使われます。

### 問題三

このようなものが看板代わりにぶら下がっていたお店って？ 何の商売が分かりますか？



=ヒント=  
矢を放つ時、弓を射ると言いますね。

### 問題四

やはり商売に関する判じ物です。さて、何と読むでしょう？

春夏冬二升五合

=ヒント=  
春夏冬・二升・五合 というように区切ってみると答えが見えてくるかも。五合は一升の半分のことです。