

# がじまる



●今の特集  
歯周病

●ヘルス・アップ・ノート  
貧血



「靴が鳴る」 清水かつら 作詞 弘田龍太郎 作曲

おそ  
お手つないで 野道をゆけば

医療法人中部徳洲会 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)931-1205	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		

# ステントグラフト治療の御案内

**大動脈瘤**の新しい治療が可能となりました。小さな傷で血管内にステントグラフトと呼ばれるバネで広がる人工血管を挿入し、大動脈瘤を治療します。

当院はステントグラフト実施施設として認定され、2010年11月より胸部・腹部大動脈瘤に対するステントグラフト治療を行っております。

手術前日	入院。血液検査があります。
手術日	全身麻酔で手術。 術後ICUにて循環監視。 水分摂取が可能となります。
術後1日目	朝より <b>食事</b> を開始。 <b>歩行</b> が可能となります。
術後2～4日目	点滴が終了となります。
術後5日目	血液検査を行います。
術後6日目	3D-CTを撮影します。
術後7日目～	退院となります。



術前



術後

手術は鼠径部を**約4cm**切開しステントグラフトを挿入します。大きな手術創は必要なく**患者様の負担の非常に少ない**治療です。動脈瘤を指摘されているものの、**高齢や合併疾患**を理由に手術を断られている患者様でも、**治療が可能**です。

ぜひ一度、当院外来受診を勧めて頂けたらと思います。

中部徳洲会病院 大動脈瘤外来 毎週**水曜・土曜** 8:30～12:00

(事前の予約は必要ありませんので、お気軽に受診してください。)

お問い合わせ:098-937-1070(地域連携室)

098-937-1110(代表)

私が治療を担当いたします。

腹部ステントグラフト指導医

胸部ステントグラフト実施医

E-mail: gentlelight@yahoo.co.jp

西島 功



# 下肢静脈瘤 専門外来のご案内

## ●下肢静脈瘤とは？



網目状静脈瘤



蜘蛛の巣状静脈瘤

あしの静脈がこぶのようにふくらむ病気で、5～10人に1人にできます。静脈内の弁が壊れて、血液の逆流が起こり、静脈が拡張します。

## ●下肢静脈瘤の症状

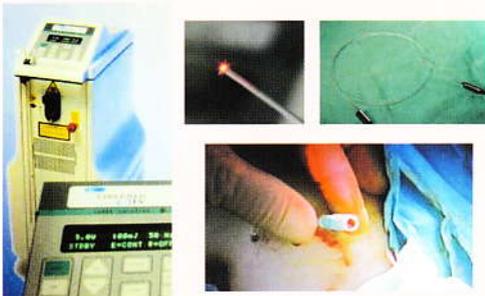
足がむくむ、だるい、重い、痛む、ほてる  
こむら返り（ふくらはぎの痙攣）  
美容的な悩み（だんだんひどくなることが多い）  
深部静脈血栓症、肺塞栓症（エコノミークラス症候群）

## ●下肢静脈瘤になりやすいのは？

女性（男女比1：3）に多く、  
妊娠分娩がきっかけになったり（特に第2子以降）、  
立ち仕事の方（美容師、調理師、店員等）も多い傾向。  
遺伝的要因も認められ、加齢にともない増加します。

## ●下肢静脈瘤の最新治療

### レーザー治療（Cool Touch）



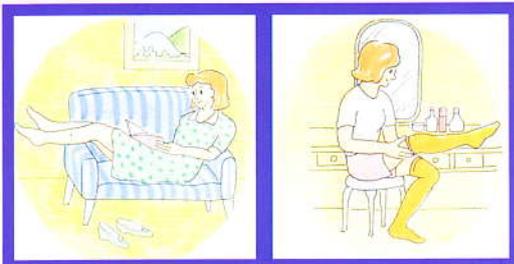
静脈に、細いレーザーファイバーを挿入し、内側からレーザーをあてて静脈を閉塞させる方法です。  
従来のレーザー機器より波長が長くなり、患者さまの負担が大幅に減りました。

### 治療の成果

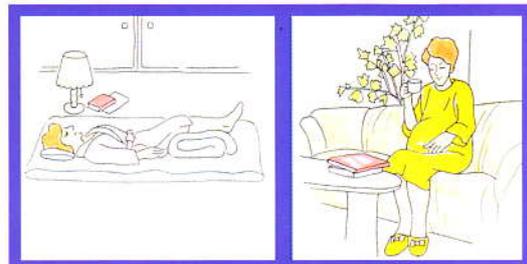


レーザー治療で、めざましい回復

## ●日常生活で気をつけること



長時間の立位を避ける 弾カストッキングの着用



睡眠時、下肢を挙げる 妊娠時、特に注意

## 下肢静脈瘤外来

担当医師 池村 綾

中部徳洲会病院 別館 毎週月曜日 PM14:00～PM16:00

## 菜の花



そろそろ、あちらこちらから菜の花の便りが聞こえて来ます。早いところでは1月のうちにすでに見ごろを迎えるようですが、一般には、やはり3月、4月ころが満開でしょう。

東京でも、たとえば浜離宮恩賜庭園（中央区）では、都心にも関わらず3月初めには30万本と

いう菜の花が、3000平方メートルという菜の花畑一面に咲き誇ります。ただ今年の冬は寒かったため、例年よりやや開花は遅れ気味と聞きました。

ところで「菜の花」は、「菜花、花菜、菜種、油菜」とも呼ばれます。いずれにしても「菜」の字が付いているのは食用という意味で、時折り通っていた天麩羅屋で季節の先取りをして揚げてもらったことがあります。お浸しやお吸い物、和え物、鍋物や炒め物にも相性がよく、炊き込みご飯やパスタなど、工夫次第でいろいろなレシピが考えられます。

菜の花には、βカロチンや、ビタミンB1・B2をはじめ、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれているため、かぜや癌の予防のほか、肌を美しくする効果もあり、高血圧や貧血気味の人にはぜひ、積極的に摂取して欲しい食材です。

そういえばお正月用に植えた葉牡丹に、菜の花によく似た花が咲いていませんか？ 葉牡丹もアブラナ科ですので食べることは出来ませんが、観賞用に栽培されているものには園芸用農薬が使用されている可能性があるため、食べない方が安心です。味も食用野菜より落ちるようです。話題が「花より団子（より健康？）」になってしまいました。話を戻しましょう。

菜の花といえば、菜の花畠に入り日薄れと唄う唱歌『朧月夜』（高野辰之作詞、岡野貞一作曲）が懐かしく思い出されます。「いちめんのなのはな」を何度も何度も繰り返す山村暮鳥の絵のような詩『風景 純銀もどいく』もまた、想い浮かびます。

近年では、菜種油採取用の油菜畑はほとんど見られなくなりましたが、種子採取用のほかに観光用としての菜の花畑が親しまれています。

菜の花を挿すか茹でるか見捨てるか  
權 未知子

歩いていてふと目にとまった菜の花。摘んで帰って花瓶に挿そうか（髪に挿そうか）と解釈するのは違和感があるでしょうか？、お浸しにして食べようか、いやそのままにしておこうか。菜の花に読み手の気持ちらが分かったとしたら、どう思ったでしょう……。



歯周病って

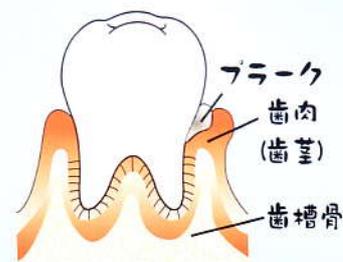
歯周病は歯と歯肉の間にプラーク（歯垢）がたまって歯肉に炎症が起き、進行すると歯槽骨が破壊されて歯が抜け落ちてしまう病気です。現在、歯を失う一番の原因となっています。プラ



歯周病とは歯周組織に発生する疾患の総称で、主に歯肉炎と歯周炎があげられます。原因は歯に溜まったプラーク（歯垢）です。歯を失う原因としては、実は虫歯より確率が高く、日本人の80%がかかっているとされています。歯周病が進行すると歯を支えている歯槽骨が破壊され、自然に歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病予防は毎日の正しい歯磨きと食生活にあります。歯周病を予防して、いつまでも自分の歯で食べられる生活を目指しましょう。

歯周病の状態



プラークは食べ残しなどが歯に付着することによってできる細菌の塊です。歯周病はこのプラークが歯と歯肉の間に溜まることで炎症が起きたり、歯槽骨が溶けていく病気です。



歯周病の特徴

健康な状態では、歯肉は一見してスツキリと引き締まっています。触ると弾力性があり、ステイプリングという柑橘類の外皮の表面のような小さなツブツブが見えます。歯と歯の間はき

ークとは、虫歯菌や歯周病菌が密集している細菌の塊のことです。食後などでは誰の歯にも付着しています。このプラークは歯磨きをきちんに行なうことで取り除けますが、歯磨きが不十分だと、歯に付着したまま唾液の成分などを吸収して石灰化し、歯石になります。歯石になると、強固に歯にこびりつくため、歯科医院で除去してもらった必要があります。歯石を放置しておくと、歯の表面も凸凹するため、歯磨きを困難にし、さらなる歯周病を招くことにもなります。

歯周病の進行



軽度歯周炎  
炎症が起き、ポケットが深くなり始める。

中等度歯周炎  
炎症が進行し、ポケットがさらに深くなる。歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯と歯の間が広がってくる。

重度歯周炎  
歯肉を大きく後退し、歯が大きくグラグラする。自然に歯が抜け落ちてしまうこともあります。



## 歯周病の 自己チェック

- 起床時に口の中が粘つく
- 口臭が気になる
- 水を飲むと歯がしみる
- 抜けたままの歯がある
- ストレスが多い
- タバコを吸う

一つでも当てはまったら歯周病の進行が疑われます。

- 歯茎から血が出る
- 食べ物が詰まりやすくなった
- 歯がグラグラしている
- 以前より歯が長くなった
- 歯茎を押すと白い膿が出る

一つでも当てはまったら歯周病の可能性が高い状態です。すぐに歯科医院を受診して下さい。

肉に炎症が起きること  
で炎症物質が増え、インスリンの働きを低下させ、糖尿病が悪化することがあ

右上の自己チェックで当てはまるものがあれば歯科医院を受診してください。当てはまるものがない場合も、半年から1年に1回は検診を受けることをおすすめします。

### 今日の気になる用語



(歯周) ポケット  
歯肉炎と歯槽膿漏

歯肉に炎症が起き、歯と歯肉の境目の溝が深くなってできる溝のこと。プラークがたまり、歯肉に炎症が起きた状態を歯肉炎といいます。歯周病とは歯肉炎と歯周炎とが含まれる用語で歯槽膿漏は歯周炎と同義語です。歯を支える周りの組織全体にダメージを与えて、進行すると歯槽骨まで炎症を及ぼすようになります。

デンタルフロア

歯と歯の間に通し、歯垢を取り除くために使う糸。歯並びや修復物の状態によって使い方のコツが異なる為、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けてから使用すると良い。



### 歯周病が与える影響

実は歯周病は全身の病気に関係しています。歯周病があると歯周病菌が増え、炎症が起きます。そこで血液に歯周病菌や炎症物質が入り込んで悪影響が出るのです。歯周病と密接な病気は主に、心臓病、脳卒中、糖尿病、肺炎などです。その理由のひとつに歯周病菌が血管壁の内側に固まりとなって、動脈硬化を引き起こす要因であることが挙げられます。また歯周病で歯

れいな三角形で、かみ合わせも正常なことが多いです。しかし歯周病の場合、歯肉は赤く腫れる場合もあり、ステイププリングもなく、歯と歯肉の間にプラークや歯石がたまっていきます。そのため歯と歯肉の間に隙間があいて噛み合わせが乱れてしまうこともあります。

ります。そのほか歯周病菌が唾液に混じり、飲食の際に誤って気管に入ると、歯周病菌が気管支の粘膜を炎症させて気管支炎や肺炎になることもあります。とくに高齢者は誤嚥性肺炎になりやすいので気を付けて下さい。

歯周病と関わりの深い病気については、歯周病の予防や治療をすることで病気の改善が見られる場合もあります。また歯周病対策をすることはがん予防にも役立つようです。全身の健康のためにも歯周病の予防、早期治療に取り組みましょう。

歯周病は一度進行してしまうと治療が難しいことや、なりやすい病気であることを考えると、とにかく日頃から予防していくことが大切です。また歯周病が進行し始めている場合も、早めの受診で歯を守ることが可能な場合もあります。

検査の結果、歯周病が見つかったら、進行の度合い、治療方法、治療の期間や費用を医師や歯科衛生士ときちんと相談したうえで、歯科医院での治療とともに、歯磨き指導を受け、自分でもブラークコントロールができるようになり、それを継続していくようにしましょう。毎日の正しい歯磨きがなによりも大切です。



歯周病対策



まずはプラークの付着を引き起こす原因を取り除きましょう

プラークがたまる主な原因は歯磨きが十分になされていないことにはありますが、そのほかにもさまざまな原因で、プラークが付着しやすい状態になっていることがあります。まずは以下の点がないか、確認してみましょう。

○詰め物が合っていない

義歯による圧迫で、歯肉が腫れたり、退縮することもあります。

○かみ合わせで特定の歯に負担がかかっている歯周組織が傷ついたり、顎と歯の大きさがアンバランスだと歯が上手に磨けず、歯垢が残りやすくなります。

○口呼吸が習慣になっている

歯肉が乾燥して炎症が長引きます。

そのほか間違った歯磨きの方法で歯を赤したり、細菌感染を起こしやすくなります。

○栄養バランスが悪い

ビタミンAの欠乏 上皮組織に影響し、歯肉が細菌感染しやすくなる

ビタミンBの欠乏 歯肉出血

ビタミンCの欠乏 歯槽骨の骨多孔症

ビタミンDの欠乏 白血球の抵抗力が下がる



○内分泌の影響

甲状腺機能低下によって歯槽骨吸収や歯肉の炎症が起きたり性ホルモンの変化があった場合（とくに女性ホルモン）も歯周病になりやすくなります。

○疾患によるもの

糖尿病、白血病、先天性好中球減少症、薬物性無顆粒症、ダウン症候群などの疾患がある場合や、悪性腫瘍患者や抗癌剤投与患者の場合、白血球の機能不全や細菌感染への抵抗力や防御の低下が起こるため、高度の歯周病を伴うことがあります。

予防法

○プラークコントロール

歯垢を除去し、付着を予防することをいいます。う蝕（虫歯）予防のプラークコントロールと異なり、歯の表面を磨くだけでなく、歯肉の縁や歯間部にたまった汚れを取ることを意識して磨きましょう。そのためにデンタルフロアなどを使うとよいでしょう。

○歯石除去

歯石は歯垢付着を招き、歯周組織に対して悪影響を招きます。そのため定期的に歯石を歯科医院で除去してもらいましょう。

○食生活の改善

柔らかい食品は歯垢の付着を促進します。一方、繊維を含む食品や固い食品はそれ自体が清掃効果を持っています。

正しい歯磨きのコツ

歯ブラシは柔らかいものを選び、鉛筆を持つときと同じように持ち、軽い力で磨きましょう。磨くときは自分なりに順番を決めて、磨き残しのないようにします。まず歯の表面を歯ブラシで磨き、その後デンタルフロアや歯間ブラシを使って歯の間にたまった歯垢を取り除いていきます。奥歯の裏側を磨く際は歯ブラシの先端がきちんと当たるように口を大きく開け、斜めに歯ブラシを入れて磨きましょう。このとき、ほっぺたに力を入れないで口を開けると、歯ブラシを奥まで入れやすくなります。



# 応急手当の豆知識

## 脱臼

- 1) RICE処置
- 2) 患部を固定
- 3) 病院へ

脱臼とは、転倒やスポーツ、交通事故などにより関節に力が加わって、骨が正常な位置からずれてしまった状態です。

できるだけ早く、はずれた骨をもとの状態に戻すことが重要です。処置が遅れると全身麻酔による手術が必要となる場合があります。

### 1) RICE処置

捻挫や突き指と同じく、まず応急処置として、RICE処置を行ないます。

**R (rest: 安静)** 脱臼をすると冷や汗が出たり、気分が悪くなったりすることが多いので、衣服やベルトなどを緩め、横になって楽な姿勢で安静を保ちま

しょう。

**I (ice: 冷却)** 患部を中心に、氷のう（ビニール袋などで代用可）で15～20分冷やします。

**C (compression: 固定)** 包帯などで、患部を適度な強さで圧迫しながら固定します。

**E (elevation: 高举)** 患部を心臓より高い位置に保つことで、内出血を防ぎます。

### 2) 患部を固定

上記 RICE 処置の「C」に当たりますが、三角巾や包帯を使って、脱臼した箇所が動かないよう、しっかり固定しましょう。



【肩関節の固定】

### 3) 整形外科へ

できるだけ早く、整形外科を受診して下さい。

### 【ひっぱるのは危険】

突き指と同じく、ひっぱって整復しようとする人がいますが、基礎知識のない人が安易にひっぱるのは、とても危険です。

患部を固定、もしくは支えて、速やかに整形外科を受診しましょう。素人判断で無闇にひっぱったりすると、神経や筋肉、血管などを損傷して、さらに症状を悪化させてしまうかもしれません。

骨折や靭帯の損傷が合併している場合もありますので、念のために病院でレントゲン検査を受けます。

脱臼は、整復したあと約3週間は患部を固定する必要があります。脱臼が再発しやすくなる可能性がありますので、医師の指示を守りましょう。

## お薬のなぜ？何？

### Q 薬の値段

市販薬を購入する際に、高い方がよく効くとは一概にはいえません。なぜなら解熱鎮痛薬や胃薬といっても、それぞれ通常、さまざまな成分が配合されており、効くかどうかは個人の体質や症状により異なるからです。

市販薬を選ぶ際は、知人などからの口コミや、宣伝で目にしたことがあるかよりも自分の症状にあったものであるかを選ぶ

ことが大切です。そのために外箱に記載されている効能や効果をきちんと読み、できれば薬剤師に相談して絞ってもらいましょう。そしてそのうえで価格なども考慮して自分で決めると良いでしょう。

薬剤師に相談する際は

- 1、症状
- 2、アレルギーの有無
- 3、薬をのんで副作用が出たこと

があるか

4、他に使用している薬があるかなどを伝えます。とくに市販薬と処方薬と一緒に飲むと重い副作用が出ることもあるので必ず確認してください。

また市販薬は体調が悪いかな、と感じた時など症状が軽微であるときに使うものです。3日ほど飲んで症状が改善されない場合や、一時的にしか改善しない場合は市販薬だけでは対処できないというシグナルですので、早めに病医院を受診してください。

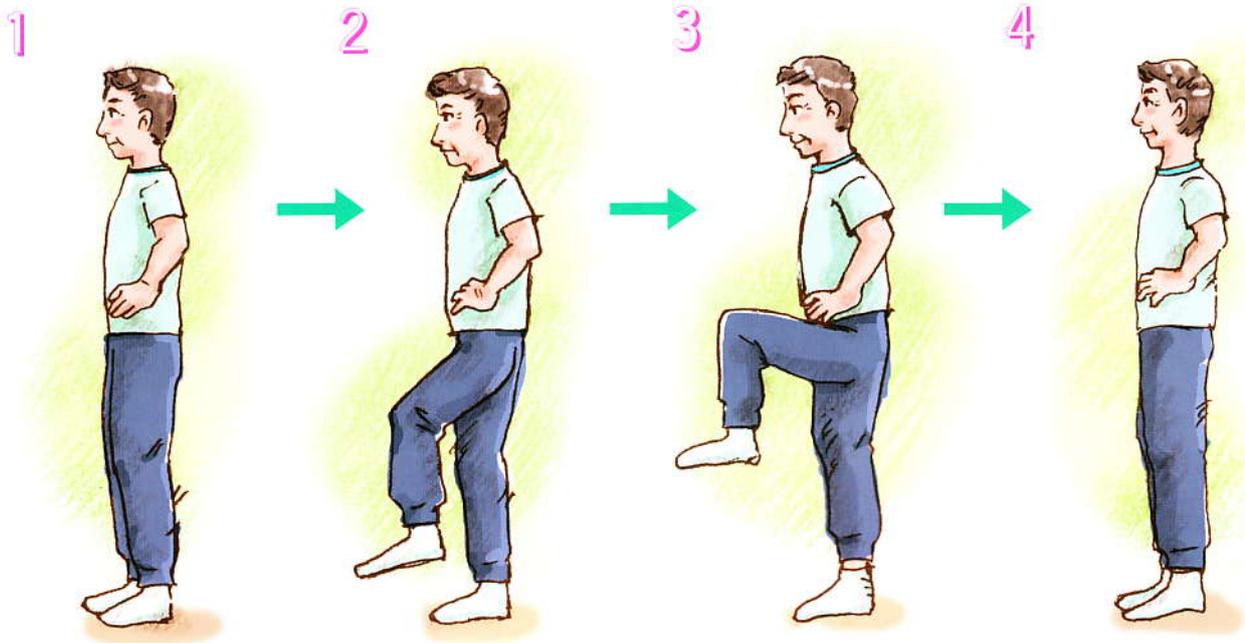
# おうちで トレーニング

「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。

## お腹と股関節の ストレッチ

股関節（足の付け根）と腹筋を意識しながら、息を吐きながら足を上げ、息を吸いながら下ろしましょう。筋力トレーニングを行なうことで、若さを保ち、老いにくい体を作って、病気を未然に防ぎましょう。

### 胸を張って、腿を上げる



- 1 両手を腰に当てて胸を張り、まっすぐに立つ。
  - 2 股関節（足の付け根）から動かすつもりで、腹筋を意識しながらゆっくり足を上げる。
  - 3 爪先が下がるとふくらはぎの力を使うことになるので、足の裏が床に平行なまま、股関節を使って足を上げることが大切。爪先で床を蹴らないように、爪先が下がらないように注意して、最低でも太腿が水平になるまで足を上げる。
  - 4 ゆっくりと足を戻す。
- 3～4 を同じ足で10～15回繰り返したら、反対の足でも同様に行なう。

足を水平に上げるのがつらい場合は、上げる高さを低めにする。左右を交互に行なってもよい。

水平に上げるのが楽な場合は、足を上げたときに上半身を前に傾けて、上げた足の膝に反対の手の肘を当てることで、腹筋や腸腰筋（腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉）、腹斜筋（脇腹の筋肉）を併せて刺激することも出来る。

◆バランス感覚を保って転倒を未然に防ぐためには、体の各部の筋力を維持することが大切です。今回はお腹と足の付け根を意識しながら、自分のペースでストレッチをしましょう。

イラスト：松平 あすか



うどは、3～4月の旬の間にしかほとんどみられない山菜です。春の山菜には、冬の間に身体にたまった毒素（老廃物）を排出する効果があるといわれています。また、うどのさわやかな芳香の元となる精油成分には、精神を安定させ自律神経を調える働きがあるといわれています。食物繊維も豊富なので、腸内環境も整えます。腸内環境は、おなかの調子だけでなく免疫力も左右します。新年度にむけての体調管理は、まず腸内環境を整えていきましょう。ちなみに、こんにゃくも「体の砂払い」といわれ、やはりデトックス効果があることで知られています。

春はいつも体調を崩してしまう...  
と思ったら

# うどとこんにゃくの きんぴら

1人あたり 262kcal

### 材料 (2人分)

山うど.....120g	酒.....1/4 カップ
こんにゃく.....1/2 枚	砂糖.....小さじ2
ごま油.....大さじ1/2	しょうゆ...大さじ1 1/2
	糸唐辛子.....適宜

### つくり方

- 1 うどは皮をむき、1cm角で7cm長さの棒状に切り、酢水につける（酢は分量外）。こんにゃくも同じ棒状に切り、下ゆでする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、強火でこんにゃくを炒め、酒、砂糖、しょうゆの順に加える。
- 3 強火を保ったまま、煮汁が半分くらいになったら、うどを加え煮汁がほとんどなくなるまで炒め、盛り付けて糸唐辛子を飾る。



## 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 迷い事は慎重に決断しましょう。  
3/21 LOVE運 新しいパートナーとの出会い有り。  
5 金運 欲ばると損をしまいそう。  
4/19 ★カレンダー ◆3月21日

**おうし座** 全体運 楽しい人間関係が広がっていく時。  
4/20 LOVE運 大切な事ほど、ゆっくり考えて。  
5 金運 プレゼント運が絶好調です。  
5/20 ★トートバッグ ◆3月23日

**ふたご座** 全体運 新しい事を始めるのに良い時です。  
5/21 LOVE運 感情だけで走り出さないように。  
6 金運 小銭を大切にすると金運UP!  
6/21 ★和てぬぐい ◆3月15日

**かに座** 全体運 表面的なものに、とらわれないで。  
6/22 LOVE運 相手の言葉に耳を傾けると吉。  
7 金運 お財布の中を整理整頓しましょう。  
7/22 ★デジカメ ◆3月11日

**しし座** 全体運 いつもの明るさを大切に。して。  
7/23 LOVE運 距離を縮めるより情報収集優先で。  
8 金運 節約を楽しむと金運UP!  
8/22 ★入浴剤 ◆3月20日

**おとめ座** 全体運 新たなチャレンジが幸運を呼ぶ時。  
8/23 LOVE運 素敵な出逢いがありそうです。  
9 金運 見返りは期待しない贈り物が吉。  
9/22 ★情報誌 ◆3月7日

**てんびん座** 全体運 連絡ミスに気をつけてください。  
9/23 LOVE運 会話を楽しみながら距離を縮めて。  
10 金運 収支のバランスが良い時です。  
10/22 ★マフラー ◆3月25日

**さそり座** 全体運 大切な物と不必要な物を見直す時。  
10/23 LOVE運 出会いがありそうですが焦らずに。  
11 金運 勢いで使ってしまうと後悔します。  
11/21 ★海草 ◆3月4日

**いて座** 全体運 無理しすぎないで少し力を抜いて。  
11/22 LOVE運 完ペキを求めすぎないように。  
12 金運 計画を立て直すのに良い時です。  
12/21 ★ホットミルク ◆3月19日

**やぎ座** 全体運 友人から良い情報が聞けそうです。  
12/22 LOVE運 片想いの人はまず挨拶から。  
1 金運 上昇中ですがムダ遣い運もあり。  
1/19 ★絵ハガキ ◆3月3日

**みずがめ座** 全体運 迷わないで進むことが幸運の鍵。  
1/20 LOVE運 穏やかな時間を大切にしましょう。  
2 金運 自分の勉強のために投資は吉。  
2/18 ★お花の香り ◆3月18日

**うお座** 全体運 辛い時は周囲に協力を頼んでみて。  
2/19 LOVE運 聞き上手を心がけると効果的です。  
3 金運 月半ばからUPしていきます。  
3/20 ★豆料理 ◆3月26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。

## 貧血

食生活を改善して  
効率良く鉄を摂取しよう

貧血の原因はいろいろありますが、ヘモグロビンの主成分である鉄の不足によって起こる鉄欠乏性貧血がもっとも多く、潜在的なものも含めると、成長期の女性の60〜80%は体内の鉄が欠乏している傾向にあると考えられ、日本では女性の約10%に鉄欠乏性貧血があるといわれています。  
動物性のヘム鉄と植物性の非ヘム鉄の両方を、ビタミンCとあわせて摂取して、効率よく鉄を摂取しましょう。

### 貧血とは？

体内に取り入れられた酸素は、血管の中で赤血球に含まれるヘモグロビンと結合して全身の細胞に運ばれます。赤血球が減少したりヘモグロビンの濃度が低下したりすると全身の組織が酸素不足になり、疲れやすくなるほか、めまい、たちくらみ、動悸、息切れなどの症状が現われます。この状態が貧血です。

その原因の50%以上は鉄の欠乏によるもの（鉄欠乏性貧血）で、特に若い女性に多いといわれています。

### 鉄欠乏性貧血とは？

赤血球の主成分であるヘモグロビンは鉄を含む色素部分のヘムと、たんぱくのグロビンでできています。鉄欠乏によりヘモグロビンが充分に

造られなくなることによって起こるのが鉄欠乏性貧血です。

鉄は通常は肝臓や脾臓などに貯蔵鉄として蓄えられているため、出血などで一時的に赤血球が不足しても貧血にはなりません。しかし鉄の摂取量より消費量の方が多い状態が長く続くと、貯蔵鉄が足りなくなると鉄欠乏性貧血となります。

鉄が不足する原因としては、主に以下の4つが考えられます。

鉄の摂取量の不足▼欠食や偏食、

### 貧血の症例

- ① 軽く動いても動悸や息切れがする
  - ② すぐに疲れる
  - ③ 頭が重い
  - ④ 肩が凝る
  - ⑤ よくあくびが出る
  - ⑥ 顔色が悪い
  - ⑦ 歯茎が白っぽい
  - ⑧ 塩辛いものが舌にしみる
  - ⑨ 口内炎、特に口角炎がよくできる
  - ⑩ 爪がもろくなり、反り返る
  - ⑪ 抜け毛が多い
  - ⑫ 氷やせんべいなどの堅いものを、常に噛んでいたい
- (⑧〜⑫は鉄欠乏性貧血に特有の症状)

無理なダイエット、外食やインスタント食品偏重などによる食生活の乱れが、鉄の摂取量の不足を招きます。

鉄の消費量の増加▼女性の場合、妊娠・授乳期には胎児の成長や母乳の分泌のため、鉄の需要が増えます。また月経量の多い人や成長期の月経では鉄の消費が増えます。

鉄の過剰な流出▼胃や腸の潰瘍・癌・ポリープ、痔などによる長期にわたる持続的な出血があると、鉄が多量に失われます。男性の貧血では、まず消化管出血が疑われます。

鉄の吸収障害▼胃の切除などにより胃酸の分泌が不足すると、鉄の吸収が障害されます。

### 検査は？

健康診断などで行なう血液検査で判明します。特にヘモグロビン濃度

が、WHO（世界保健機関）の基準では成人男性で13g/dl未満、成人女性で12g/dl未満、妊婦で11g/dl未満で貧血と診断されます。

ただし数値には個人差がありますので、検査結果が右の基準値より高くても、数年前に測定した数値から徐々に下がっている場合には注意が必要です。さらに血液中の鉄の量をどうかが診断されます。

### 治療は？

まず鉄が不足する原因を調べて、胃や腸の潰瘍や癌などが発見された場合には、その治療を行ないます。

鉄欠乏性貧血は、体内で吸収されやすい鉄剤を服用することで、血液中の鉄と貯蔵鉄を補います。

1日1〜2回・2〜3週間の服用



**食事療法 =鉄欠乏性貧血の場合=**

- 1 1日3食、規則正しく食べよう**  
◆無理なダイエット、食事（特に朝食）抜きは改める。  
◆偏食やインスタント食品の偏重は改める。
- 2 栄養素をバランスよく摂ろう**  
◆主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べる。  
主食：炭水化物を多く含む食品（米、パン、めん類など）  
主菜：良質のたんぱく質を多く含む食品（魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など）  
副菜：ビタミン・ミネラルを多く含む食品（野菜類、海藻類）
- 3 良質のたんぱく質を含む食品を選ぼう**  
◆たんぱく質は赤血球やヘモグロビンの材料となるので、良質のもの（2の「主菜」参照）を摂取する。  
◆たんぱく質は体内に貯蔵することができないので、毎食食べる。
- 4 鉄分を十分に摂ろう**  
◆ヘム鉄と非ヘム鉄を合わせて摂取する。（非ヘム鉄の吸収利用率はヘム鉄の1/10だが、ヘム鉄と同時に摂取することで吸収率が高まる）
- 5 ビタミンCを鉄分と一緒に摂ろう**  
◆ビタミンCと一緒に摂ることで、非ヘム鉄の吸収率が高まる。



- 6 その他**
  - ・緑茶、コーヒー、紅茶などに含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるので、食事中に濃いお茶やコーヒーを飲むのは控える。
  - ・女性の場合、思春期、妊娠期、授乳期は鉄の需要が高まるので、意識して鉄を摂取するようにする。
  - ・高齢者は、食事量の減少や胃液分泌の低下によって鉄不足になりがちなので、特に注意する。
  - ◆貧血を予防・改善するには、偏食を改め、バランスのとれた食事をすることが第一です。しかし貧血の背後に癌などの病気が潜んでいる可能性もありますので、きちんと医師の診察を受けましょう。

で血液中の鉄が補充されて症状は改善され、1ヶ月ほどでヘモグロビンの濃度が正常に戻ります。しかし、貯蔵鉄を補うためには3〜6ヶ月間の服用が必要ですので、薬は担当医師の指示を守って飲み続けましょう。鉄剤を服用すると便が真っ黒になります。鉄剤の内服により、悪心、嘔吐、腹痛、下痢、便秘などの症状が強くなる場合があります。食後に服用したり、胃薬を併用することがあります。

**食生活の改善を！**

鉄は体内で造ることができないので、食事から摂取する必要があります。そこで、食生活の改善が重要な課題となります。主に動物性の食品に含まれるヘム鉄と、主に植物性の食品に含まれる非ヘム鉄を一緒に摂り、あわせてビタミンCを摂取することで鉄の吸収がよくなります。栄養のバランスを考えながら、1日3回、規則正しく、バランスのとれた

食事を摂るように心がけましょう。貧血といえば「鉄をしっかりと摂れば大丈夫」と考えている人が多く、確かに貧血の原因の第一は鉄の欠乏によるものですが、中には赤血球を造る機能が低下したり赤血球の寿命が短くなったり、病気による慢性的な出血が原因となっていることもあります。命にかかわるケースもあります。貧血を軽く考えないで、その原因を正しく突き止め、正しい知識を身につけて予防・改善しましょう。

**Health Up**



**貧血の原因**

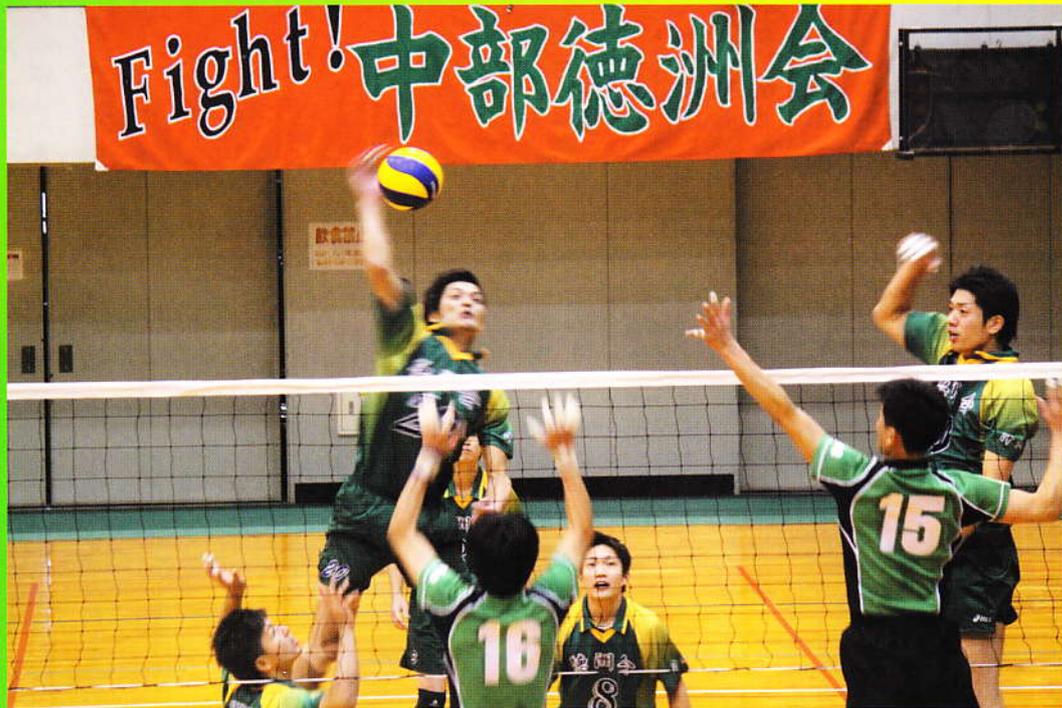
貧血は【鉄欠乏性貧血】のほかにも、以下のような原因が考えられます。  
【再生不良性貧血】血液を造る骨髄の機能が低下することが原因。  
【ビタミン欠乏性貧血】ビタミンB12や葉酸の欠乏により、赤血球になる前の未熟な細胞が大きくなった巨赤芽球が増えて赤血球が十分に造られなくなる巨赤芽球性貧血や、免疫の異常によるビタミンB12の吸収障害から起こる悪性

貧血など。  
【溶血性貧血】赤血球が通常の寿命より早く壊れてしまうことが原因。  
【腎性貧血】腎障害のため、赤血球の産生を促すエリスロポエチンの分泌が低下することで起こる。  
それぞれの原因に応じて薬が処方されますが、副作用のリスクもありますので、薬は医師や薬剤師の指示を守って、忘れずに、決められた通りに服用しましょう。



平成24年度

# 第82回全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会



1月18日から21日の日程で第82回全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会が京都府（ハンナリーズアリーナ体育館）で開催され、当院バレーボール部が出場しました。

大会1日目予選は無難に勝利。2日目の3回戦では苦戦をしましたが、順調に勝利しベスト8進出。最終日の準々決勝では、THK甲府（山梨県）を2-0のストレートで下し、準決勝では日本精工（神奈川県）に第1セットを先取されましたが第2、第3セットを奪い2-1の逆転勝利で決勝進出。決勝戦の相手は住友電気（大阪府）との対戦となりました。

第1セットの序盤からシーソーゲームで、終盤は相手の粘り強いプレーに押されてしまい19対21で落としました。第2セットはセンター攻撃が次々と決まり15対15と中盤まで大接戦、終盤に中部徳洲会（大嶋）のサーブポイントなどで、21対18とこのセットを奪い、第3セットも序盤からシーソーゲームでしたが得意のサーブがなかなか入らない為リードする事ができず最後は16対20から中部徳洲会（林）のサーブで19対20まで追い上げましたが結局19対21で第3セットも落としてしまい1-2で敗れ準優勝でした。サーブが入らず相手のスパイクが拾えずリズムにうまく乗れなかったことが敗因でした。

年間全国大会は3回あり、平成24年度は7月実業団大会優勝、12月櫻田記念杯優勝、1月全日本総合大会準優勝の結果で優勝2回、準優勝1回という成績（3大会とも決勝戦の相手は住友電気）でした。今年度は3冠（グランドスラム）のチャンスでしたが、あと1歩のところまで悔しい思いをしました。サーブとレシーブを強化してチームとしても今回の敗戦をしっかり反省し、来年度こそグランドスラムを達成できますように日々努力し頑張っていきます。応援をして下さいました皆様ありがとうございました。



# 部署紹介コーナー

## 【婦人科外来】

近年、子宮体がん・卵巣がんが増加傾向にあります。子宮がん検診は定期的に1年に1回は受診をしましょう。早期に発見して適切に対応すればこわい病気ではありません。まず患者様ご自身の病状を十分にご理解されることが重要です。もし治療が必要な場合は、適切な専門医や関連施設への紹介及び案内などを行っております。

外来時間は、月曜日から土曜日の午前診療となっております。気になる不正出血・月経不順・不快な更年期症状がある場合、またはがん検診をうけたいと思ってもためらいがちになるものですが、外来看護師やスタッフは患者様の不安に配慮しできるだけスムーズに気楽に診療が受けられるよう心がけて援助しております。疑問に思われることがあればどのようなことでも構いませんのでお聞きください。



## 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

- ◎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

## ◆◆◆ シミの取り方 ◆◆◆

シミがついてしまったら、なによりもすぐに対処することが肝心です。その場合、何によるシミかによって効果的な対処法が異なってきます。

【水溶性のシミ】お茶、果汁、しょうゆ、ソースなど

(対処法) 乾いたタオルに、汚れがついた箇所を当てます。そして水に濡らして強く絞った布や綿棒で、汚れの周りから内側に向かって、こすらずに叩くかつまみ、汚れがタオルに移るように取ります。それでも残るようでしたら3~5倍に薄めた中性洗剤を歯ブラシにつけ、シミの上から叩きましょう。

【油溶性のシミ】口紅、バター、カレー、インキなど

(対処法) まずは、油分を取る

ためにアルコール、ベンジンなどで叩いて取ります。ただし衣類の素材によっては溶けたり、色落ちしてしまうものもありますので、必ず目立たないところで試してから行なって下さい。石鹼も変色してしまうことがあるので気を付けましょう。

輪じみを付けないようにするためには汚れを落としたあと、霧吹きなどで周囲をぼかしてから、乾いたタオルで挟んで水分を取り、ドライヤーなどで外側から乾かすと良いです。

シルクなどの繊細な素材や染色の具合などによってはクリーニング店に任せの方が無難です。その際は、いつ、何を付けたかを伝えましょう。



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



# 頭のストレッチ

## 漢字シルエット

### クイズ

目をこらして、直感力を使って挑戦してみましょう。

#### Q1



上のサンプルのように漢字に黒枠を重ねて白い小窓だけ見えるようにしました。下の二字熟語は何でしょう？



《ヒント》サンプル同様、書体は太ゴシックです。一文字目の部首は「にんべん」です。何と言って一番大切なものですね。

#### Q2

続いて四文字熟語です。三文字目の小窓が一つしかないので部首を残しました。



《ヒント》嬉しさを隠しきれないこうなります。このクイズに正解したら、あなたもこんな表情になるかもしれません。

#### Q3



サンプルのように文字を三分割しました。下のバラバラになったパーツを組み合わせてできる四文字熟語は何でしょう？



《ヒント》日本にはこれがあるおかげで様々な風物が楽しめます。