

がじまる

2013

4
APR

今月の特集
脳 卒 中

ヘルス・アップ・ノート
健康診断



ヴィヴァルディ作曲…ヴァイオリン協奏曲集『四季』より「春」

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

おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1205
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

第15回九州実業団 9人制バレーボール選手権大会 ～10連覇～



第15回九州実業団9人制バレーボール選手権大会が3月9・10日の2日間、宮崎県小林市で開催され、中部徳洲会病院バレーボール部が出場し10連覇を達成しました。

初日は予選リーグの3試合を行い全勝で1位通過し決勝トーナメントへ進みました。10日は各リーグの上位チームとの対戦になり、力のあるチームとの対戦でしたが、1回戦の宮崎市役所（宮崎県）、準決勝では大光自動車（宮崎県）を2-0で破り決勝戦へ進みました。決勝戦は三好循環器科（大分県）で、外国人2人を擁し高さで攻めてくる相手に対し、技術と戦術で攻める当チームの対戦となりました。第1セット目序盤はシーソーゲームになり苦戦しましたが、当チームのアタッカーが相手ブロックを上手くかわし、要所でサーブポイントも決まりセットを奪取。続くセットも、連続サーブポイントで相手にリズムを掴ませず、優位に試合を運ぶことができ、2セット目も奪い2-0で勝ち優勝することができました。

この大会を通して、1セットも奪われる事無く安定した試合ができましたが、各個人では課題もあり、まだまだ練習しレベルアップの必要があると感じました。高い目標を持ち、これからも頑張っていきますので、今後とも宜しくお願い致します。



ドクターカー訓練



ドクターカーは、平成18年7月より沖縄市と医療協定を結び当院から医師や看護師を派遣、現場からの医療活動行為(処置や手技)を行うことで、心肺停止(CPA)などから社会復帰を目指すことを目的にスタートしました。ドクターカーの出動基準は、心肺停止・意識なし(JCS 3桁)・30歳以上の胸痛・救出に時間を要する場合・傷病者多数発生時(トリアージ)・専門的な医療が必要な場合があり、毎月平均して約20件出動し6年半でこれまでに1,300件以上出動しています。

平成24年度からは毎月沖縄市消防とドクターカー合同訓練を実施していますが、救急隊と連携しながらの現場処置は勿論のこと、あらゆる状況に対応できるよう訓練を行っています。

2月20日沖縄市山内出張所での訓練では、いずれもドクターカーが先着の事案設定で2症例を行いました。1症例目「路上で60歳男性が車にひかれ意識なし」設定で、路上での後続車安全確認・オイル漏れ等の危険確認・その他傷病者の有無・傷病者へ接触し状態観察・頸椎保持等・後続の救急隊への詳細報告を行い、救急車内収容後状態変化で心肺蘇生まで訓練。2症例目「10階建てオートロックマンション9階の室内で年齢不詳男性が喘息発作」で、オートロックマンションによる後続の救急隊侵入口確保、エレベーターが狭いため搬送器材選定の情報を報告等・傷病者の状態変化の報告し、連携活動のための情報共有の訓練を行いました。

訓練ではまだまだ救急隊との意思疎通や声掛けなどさまざまな問題点はありましたが、訓練を重ねることで顔の見える関係を築き信頼関係ができればと思います。ドクターカーを運用することで、地域の住民に安定した医療が提供できるようこれからも頑張りたいと思います。



歳時記

桜雑記 長命寺と道明寺

以前は「入学式の花」というイメージだった桜ですが、猛暑のせいか卒業式のころに満開を迎えるようになり、東京でもお彼岸前に咲いてしまった年もありましたね。さて、例年になく厳しく寒い冬を経験した今年の桜は、もう咲き揃っているでしょうか？

桜が薔薇科^{ばら}というのは、いつだったか聞いた覚えがありますが、先日、苺^{いちご}も薔薇科と聞いて

驚きました。桜も薔薇も苺も、花や葉の構造を見れば、簡単に共通点が分かるそうですね。

驚いたといえ、関西圏に育った私は東京の桜餅に驚かされましたが、皆さんは「桜餅」と聞くとどちらを想像しますか？

向島の長命寺^{むこうじま ちやうめいじ}（現・東京都墨田区）の門番の発案で、墨堤^{ぼくでい}（隅田川堤）の桜の葉を塩漬^{しおづけ}けにして餅をくるんで売り出したのが始まりという、

クレープのような小麦粉の皮に餡^{あん}を包んだ関東風。隅田川堤に桜を植えたのは時の將軍が桜を愛でたからとも、花見客に堤^{つみ}を踏み固めさせる護岸目的だったとも伝えられています。

蒸^むした糯^{もち}を干して粗く挽いた道明寺粉の餅に餡を詰めた関西風。道明寺粉は、道明寺（現・大阪府藤井寺市）で作られた糯^{もち}（携帯用保存食）。覚寿尼^{かくじゅに}（菅原道真の伯母）が太宰府に流された道真に手向けたのが始まりで、それを食べると病が治ると評判になったと由来話にあります。

桜の葉は塩漬^{しおづけ}けされて糖が分解されることでクマリンという芳香成分が生成されます。抗菌作用やリラックス効果、鎮静、血圧低下、二日酔い防止効果もあるそうですが、食べ過ぎると逆に身体^{からだ}にはよくありません。尤も、桜の葉を何十枚も食べる人はいないでしょうが。

「長命寺の桜餅」は関東を中心に東北地方の太平洋側や山陰の一部にも、「道明寺の桜餅」は近畿を中心に西日本、北陸、東北の日本海側、北海道にも伝わっていると聞きました。

粒餡^{つぶあん}か漉餡^{こしあん}か、桜の葉を食べるか食べないか、長命寺と道明寺のほかにも桜餅にはいろいろと流儀があるようですね。そういえば、「道明寺の柏餅」をいただいたことがあります。何うと、京都の和菓子屋さんでした。



脳卒中

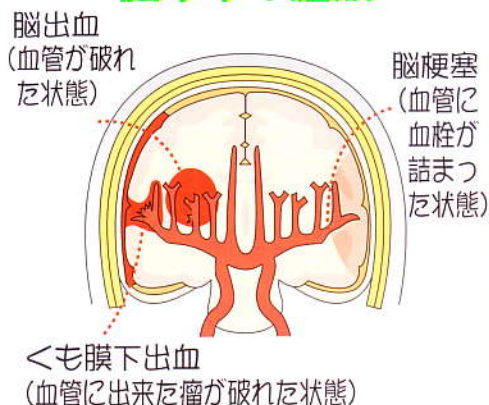
脳卒中を発症すると全身にさまざまな症状が現われます。なぜなら脳が体全体をコントロールする司令塔の役割を担うためです。手脚や体を動かす、人と会話する、見聞きしたものを理解するなど、脳はさまざまな機能の中核であるため、脳のどこで脳卒中が起きたかによって起こる症状も異なります。脳卒中を発症したときに重要なのは、発症時に現れる症状に早く気づき、すぐに治療を受けることです。症状は突然起こるので、典型的な症状を覚え、症状が起きた場合はすぐに救急車を呼びましょう。

脳卒中とは脳の血管が詰まったり、破れたりして脳の機能が損なわれる病気の総称です。脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の太い血管が破れて脳の表面に出血するくも膜下出血、脳の細い血管が破れて脳の内側に出血する脳出血の3つのタイプに大別できます。

脳梗塞

現在脳卒中の75・4%（脳出血が17・8%、くも膜下出血が6・8%）脳卒中データバンク2009）を占めており、平成23年度の死因第4位となっているのが脳梗塞です。脳の中には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が運ばれています。この脳の血管で動脈硬化が進むと、血管の内腔が狭くなり、そこに血栓が詰まるとその先の血管へは血液が流れなくなります。心臓で出来た血栓が飛び、血管を詰まらせることもあります。脳の血管に血栓が詰まるとその先には血液が流れなくなりますが、早期の治療で血流が再開すれば、その部分の脳の機能が回復し、後遺症が残らずに済む可能性が高くなります。

脳卒中の種類



5つの症状



頭痛

いつもとはちがう激しい頭痛やハンマーで殴られたような強い頭痛。

マヒやしびれ

体の左右どちらか片側に運動マヒやしびれが突然起きたり、物を触った感じが鈍る。



言葉の症状

ろれつが回らず、言葉が出てこなかったり、相手の言葉が理解できない。

目の症状

片側の目の視力が急に失われたり、ものが二重に見える、視野の半分が欠ける。

バランス障害

力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。

脳梗塞の治療の中心は主に血栓溶解薬を用いた薬物療法です。近年はt-PAという薬が使われ

治療法

脳梗塞

●t-PA(血栓溶解薬)

薬により血栓を急速に溶かして血流を再開させる。

●血栓除去術

カテーテルを通し、血栓をからめ取り除去する。

●t-PA以外の薬による治療

脳を保護する薬や血液の凝固を抑制する薬を用いる。

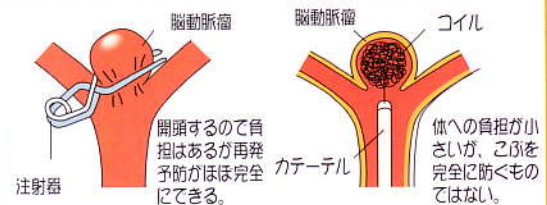
くも膜下出血

●手術

再破裂を防ぐために血圧を厳重に管理し、手術。

開頭クリッピング術

コイル塞栓術



脳出血

●内科的治療

再出血が起らないように血圧の管理を中心に治療を続け、経過を観察。

血圧、合併症、脳浮腫の管理
痙攣の抑制

●手術

血腫が広がった場合に検討される。

定位的血腫吸引術

開頭血腫除去術



るようになりましたが、副作用として出血を招きますので、安全な治療のためにいくつかの条件が定められています。

t-PAを使用できる条件

- ・発症から4時間半以内であること
 - ・2週間以内に大きな手術を受けていない
 - ・過去に脳出血を起こしていない
 - ・脳の変化が広範囲に渡っていない など
- t-PAが使用できない場合はカテーテルを使用した**血栓除去術**という治療が用いられます。

脳梗塞は再発しやすい病気です。治療後は再発予防のために生涯薬をのみ続け、生活習慣を改善する必要があります。

また脳梗塞に似た症状が24時間以内に消失す

ることがありますが、これは**一過性脳虚血発作(TIA)**といえます。放っておくと数カ月以内に約20%の人が脳梗塞を発症するといわれています。気になる症状があらわれたらすぐに神経内科などの専門の医療機関を受診して下さい。

くも膜下出血

くも膜下出血とは、脳の表面にある血管の枝分かれた部分の血管の壁が、血流の圧力を受け続けることによって風船のように膨らみ、脳動脈瘤という瘤ができ、その瘤が破れて脳を包んでいるくも膜の下に出血が広がった状態をさします。

治療の際に最も重要なのは瘤の再破裂を防ぐ

ことです。くも膜下

出血が疑われた場合、

CT検査が行なわれ

ます。破れた瘤はか

さぶたができるよう

に固まるため、出血

は止まりますが、非

常に破れやすい状態

です。再度、瘤が破

れて再出血を起こす

と命を落とす危険性

が高まるため、CT

検査でもくも膜下出血

が確認されたら、瘤

の再破裂を防ぐため

に血圧を厳重に管理

します。また、強い

痛みが起るため、

痛みを鎮める治療も

行なわれます。脳血

管カテーテル検査に

より、瘤の正確な位

置や状態を確認した

上で手術法が検討さ

れます。手術法は主

今日の気になる用語



血栓

血管や心臓の中に出来た血の塊。血管が傷付いたときに修復するかさぶたのようなもの。ただし血がドロドロの場合、溶けずに残り、血管を塞ぐ原因となることがあります。

血腫

出血により血管外から臓器などに流れた血液が固まり、滞留した状態。

脳浮腫

脳梗塞により脳内に水分や栄養が滞留し、脳が腫れた状態。頭痛や嘔吐を引き起こし、あまり大きくなると周囲の脳細胞を破壊することがあり、意識障害や呼吸異常を招きます。



リハビリテーションの流れ

急性期 (発症～約1ヶ月)

拘縮などの廃用症候群や床ずれ、誤嚥性肺炎等を防ぐ。

入院した医療機関で治療と平行してなるべく早くから始められます。

回復期 (1ヶ月～6ヶ月以内)

マヒした筋力の回復に加え、在宅復帰を目指す。

必要な場合、リハビリテーション専門の医療機関に転院し、日常動作を行なうための訓練を行います。

維持期 (6ヶ月～)

社会復帰を目指し、回復した筋力や機能を維持する。

自宅に戻り、社会復帰や生活の安定、生活の質の向上を目指して行ないます。



毎日続けるために具体的な目標を持つと良いでしょう。

拘縮とは…関節を動かさないでいることによって関節の動く範囲が狭くなり、関節が動かなくなること。

※あくまで目安であり、症状や年齢などにより個人差があります。

脳出血

脳出血は主に、脳の中の細い血管が血流の圧力によってもろくなり、破れるために起きます。長年の高血圧が影響すること

に2種類で、**開頭クリッピング術とコイル塞栓術**があります。どちらの手術を受けた場合でも、術後に脳の血管が収縮して血流が悪くなり、重度の脳梗塞を起こす危険性があるため、**術後2週間は血圧や脳圧などの全身管理を受けながら、慎重な経過観察が必要です。**後遺症の程度なども術後2週間以後でないとはつきりしません。くも膜下出血でとくに注意が必要な人は、高血圧や飲酒、喫煙などの生活習慣がある人に加えて、くも膜下出血を起こしたことのある家族がいる場合や、脳ドックで未破裂脳動脈瘤が見つかった人です。当てはまる場合は特に気を付けましょう。

多いです。脳出血の治療では出血を止め、血腫が広がらないようにする必要があります。出血自体は多くの場合早期に自然に止まりますが、まれに再出血が起きるので、再出血を防ぐ内科的な治療を行ない、経過を観察します。大切なのは血圧を管理することで、合併症や全身状態の管理、脳浮腫や全身の痙攣を抑える治療も行なわれます。CT検査で血腫の拡大が確認された場合はそれを取り除く手術として**開頭血腫除去術や定位的血腫吸引術**などが検討されます。

リハビリテーション

脳卒中を起こした場合、できるだけ早くリハビリテーションを始めた方が手足などの機能が回復しやすいといわれています。無理なく、できる範囲でいいので、継続して行なっていくようにしましょう。また現在、地域全体で脳卒中のリハビリテーションを支援する体制が少しずつ出来てきました。地域包括センターに問い合わせたり、ケアマネジャーに相談すると良いでしょう。

脳卒中は生活習慣や生活習慣病とかかわりの深い病気です。肥満、喫煙、1日1合以上の過度の飲酒といった悪い生活習慣が積み重なると、脳卒中を起こすリスクが高くなります。



知って
よかった

応急手当

目の前で人が倒れたら
～心肺蘇生法～



心停止とは心臓が止まってしまった状態です。脳は心臓が止まると15秒以内で意識がなくなり、その状態が3～4分以上続くと回復が困難になります。日本では毎年約5万人が心臓突然死でなくなっていますが、**一般市民がAEDを使用すると救命率は約2倍高まります**。もしものために心肺蘇生法を身につけておきましょう。

1、安全確認

二次災害を防ぐために（助けに向かって交通事故に遭うなど）周囲の安全を確認する。

2、意識の確認

肩を叩きながら耳元で大丈夫ですかと呼びかける。

3、応援を呼ぶ

119番に通報する。携帯電話からかける場合は場所を正確に伝え、どうしたらいいかというアドバイスが得られたらすぐに実践しましょう。なるべく周りの

人に手伝ってもらうようにし、**AED**（電気ショックを行なうための機器）を探して持ってきてもらうよう手配しましょう。**突然倒れてから電気ショックが1分遅れるごとに救命率は約10%ずつ下がっていきます**。

4、呼吸の確認

10秒以内で胸と腹部の動きをみて規則的で正常な呼吸をしているかを確認します。119番の相手に状態を伝えて判断してもらってもよいでしょう。しゃっくりをあげるようなゆっくりした不規則な呼吸（死線期呼吸）の場合は「（普段通りの）呼吸ナシ」と判断します。

5、心臓マッサージ

乳頭と乳頭を結んだ真ん中を手のひらを重ねて圧迫します。100回/分以上、深さ5cm以上（成人）が目安ですが、継続できる範囲で強く、と考えて下さい。疲れるので1～2分間をめど

に交代し圧迫を維持します。

6、気道確保 7、人工呼吸

訓練を受けていない場合は行なわなくてよいです。人工呼吸が出来る場合は胸骨圧迫30回に人工呼吸2回の組み合わせで行なって下さい。

8、AEDによる除細動

AEDが到着したら電源を入れて使用してください。フタを開けると自動で電源が入るものもあります。体が濡れていたら拭き取り、貼り薬が貼ってあればはがして薬剤を拭きます。それ以外の手順はAEDが音声ガイダンスで教えてくれます。公共の場にあるAEDは一般の人でも使えるように操作を自動化しており、電気ショックが必要であるかも自動的に判断してくれます。**心停止でない場合も胸骨圧迫をしてしまっても支障はありません**。何よりも人命救助を優先させることが大切です。

お薬のなぜ？何？

あらためて、薬ってなんだろう？



薬は一般の商品や食品と違い、人の命に直接かわるものです。わが国では薬は「医薬品」として薬事法という法律で定義され、規制されています。薬局で「医薬品」と四角い囲い付きで表示されているものが、薬事法で効能効果が認められている医薬品です。医薬品は有効性や安全性の確保のために原料や製造方法、

ラベルへの表示内容や広告の表現まできめ細かく規制されており、薬の役割はおもに病気の診断、原因の排除、症状の緩和、予防が挙げられ、有効性はこれらに対する効果が評価されています。

また医薬品は医療用医薬品と一般用医薬品（OTC薬）に分けられ、前者は原則として医師・

歯科医師の診断に基づく処方箋が必要で、調剤薬局において薬剤師から購入できます。後者は原則として薬局やドラッグストアにおいて薬剤師等の専門家の助言を得て、自らの判断で購入可能なものとなっています。

薬は本来人間に備わっている自然治癒力をサポートする役割を担っています。

自然治癒力を普段から高めていくためには十分な睡眠、食事、運動が大切です。

そら豆とむきえびの とろみ煮

1人あたり 298 kcal

材料 (2人分)

そら豆 (さやを除く)
..... 160g
むきえび.....40g
鶏がらスープの素
.....小さじ 1/4
◇ [塩・しょうゆ
.....各小さじ 1/6
砂糖...小さじ 1]
かたくり粉
.....大さじ 1/2

作り方

- 1 そら豆は塩ゆでし、薄皮をむく。
- 2 むきえびは、塩水でさっと洗う。
- 3 鍋に鶏がらスープの素、カップ 3/4 の水を入れて煮立て、◇の調味料を加え、1を加える。えびの色が変わったら、かたくり粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。



そら豆の主成分は炭水化物とタンパク質ですが、ビタミンやミネラルも豊富で、特にビタミンB2は枝豆やエンドウなど同じ未熟な豆のなかで最も多く含まれます。そのほか ビタミンB1 や鉄分も多く含まれます。このようにビタミンB 群が豊富なそら豆には、疲労回復や美容のために、うれしい効果がある食物といえます。70%が糖質のため、腹持ちが良く、ダイエットの時の物足りなさも補えるでしょう。えびも加わってたんぱく質をたっぷり補給でき、とろみがついて食べやすいので、食欲が落ちている時やお年寄りにもおすすめの一品です。

☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

ムーン・タロット占い

ムーン・タロット占い 璃子



今月の璃子先生のことば

【自然界に命が息吹く 4月です。身体にやさしいエネルギーを取り入れましょう。】

1月
生まれの
あなた

LOVE運 2人で同じ景色を眺めましょう。
金運 そろそろ解決しそうです。
全体運 桜が舞うように心が軽くなります。
☆丸いもの ★4月8日

2月
生まれの
あなた

LOVE運 あなたの優しさが必要な時。
金運 いい知らせが舞い込みます。
全体運 短気を起こさずに笑顔が心がけて。
☆温泉 ★4月3日

3月
生まれの
あなた

LOVE運 目に見えない絆を信じて。
金運 衝動買いの誘惑に注意。
全体運 少々の困難は乗り越えられるとき。
☆鳥の声 ★4月7日

4月
生まれの
あなた

LOVE運 諦めなければ光が射します。
金運 もう少しの辛抱です。
全体運 幸運の扉を開ける準備が整う月。
☆音楽 ★4月20日

5月
生まれの
あなた

LOVE運 時間が必要な時かも知れません。
金運 自分の為にお金を使ってもいい時。
全体運 自分自身の癒しの時間を大切に。
☆新緑 ★4月21日

6月
生まれの
あなた

LOVE運 受け身で静かに待ちましょう。
金運 注いだものはいつか実になります。
全体運 心配しないで、想いは報われますよ。
☆海の写真 ★4月26日

7月
生まれの
あなた

LOVE運 一緒に新しいことを始めると吉。
金運 喜び事の出費が増えるとき。
全体運 人は人。自分らしさを大切に。
☆習いごと ★4月10日

8月
生まれの
あなた

LOVE運 大切な人は近くにいます。
金運 甘い話には注意しましょう。
全体運 もうすぐ穏やかな日々が訪れます。
☆散歩 ★4月14日

9月
生まれの
あなた

LOVE運 感謝の気持ちを言葉にして。
金運 見栄を張りすぎないように。
全体運 伝統やしきたりを大切にすれば吉。
☆手紙 ★4月4日

10月
生まれの
あなた

LOVE運 大切な人と過ごす時間が増えそう。
金運 大きな出費は今年迄で終わります。
全体運 長く抱えていた問題が解決します。
☆手料理 ★4月9日

11月
生まれの
あなた

LOVE運 不平不満は胸の中に留めましょう。
金運 月末にはとても良いニュースが
全体運 頑張ってきたことが形になります。
☆握手 ★4月27日

12月
生まれの
あなた

LOVE運 もっと自分に自信を持って。
金運 他者と比較しない価値観が大事。
全体運 知恵を働かせて、きょううまくいきます。
☆手鏡 ★4月2日

問い合わせ先: ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5917-3139

※璃子・靈感・霊視とタロットを合わせた独自の鑑定法で、多くのお客様を持つ。

家庭

介護

の

基礎知識

vol.1

ホームヘルパーとの
付き合い方

ホームヘルパーを初めて迎える場合、誰でも戸惑うことやわからないことがあるものです。お互いによりよい介護の環境をつくっていくためにも、上手なつきあい方をしていきましょう。

ホームヘルパーの仕事って？

ホームヘルパーのサービスを受ける対象は要介護者の方のみで、内容によってはサービスに含まれないものもあります。ホームヘルパーの仕事とはどんな仕事をさすのかからみていきましょう。

●家事…食事の準備、洗濯、掃除、日常の買い物、日常の片付け

●介護…食事、衣類着脱、移動、入浴、排泄、通院などの介助

●相談…介護に関する相談やアドバイス

介護認定後の要介護度によって派遣の回数や時間数が決まっています。

こうしておくともっと円滑に！

「何に困り、何をしてほしいのか」を明確に伝えましょう。認知などの状態や性格、生活習慣も伝えておくと良いです。また好きな食べ物や趣味

を伝えても良いでしょう。そのほか触って欲しくないもの（大切な食器などの調度品や美術品、楽器など）これれやすいものは特に）や、本人が苦手な話題なども、はじめに伝達しておくことをおすすめします。

●家の中を片付け、掃除道具や調味料などの場所を明確にしておく

掃除や食事の準備をするには道具や食材などが必要になります。スムーズにサービスを受けるために、分かりやすい場所に置き、できれば引き出しにラベルを貼るなどすると良いでしょう。

●頼み事は早めに頼む

終了間際に頼むと時間内に終わらず、延長料金が必要になることもあります。

●茶菓子は出さない

●贈り物は不要

●出来ないことを無理に頼まない

どうしてもという場合は事業所に相談しましょう。

●合わない人は代えてもらう

相性が合う合わないがあるのは当たり前です。気持ちよい介護を行なうためには我慢せずに事業所がケアマネージャーに相談しましょう。

●使用人のように扱ったり、遠慮をしすぎない
頼めないこともあります

●本人の援助ではないこと

サービスを受ける対象はあくまで要介護者の方のみです。

（家族の分の家事、来客の対応、本人がいないときの家事、ペットの世話や散歩など）

●やってもらわなくても日常生活を送るのに支障がないこと

（庭や植木の手入れや掃除、自家用車の洗車や床のワックスがけなど）

●日常の範囲を越える家事

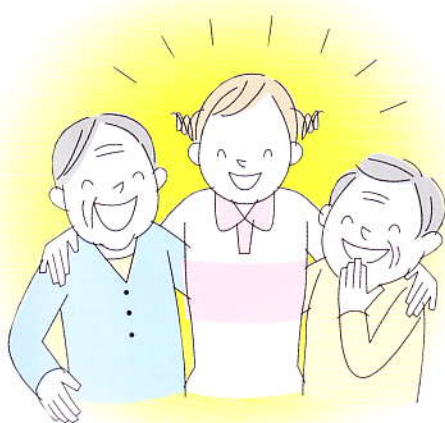
（おせちづくりなどの行事のことや大掃除、家具や家電の修繕や移動など）

●日常の買い物以外の金品の扱い

（銀行の用事、家の鍵を預けるなど）

●専門家でしか出来ないこと

（カミソリで顔をそる、傷の手当などは、看護師に頼む）



おうちで

リハビリ・マッサージ

年を取ると運動不足になったり、寝ている時間が多くなったりしがちです。そこで、床ずれの予防や心身のリラックスのためにも、マッサージを施すことをお勧めします。

マッサージは、血液の循環をよくして新陳代謝を促しますので、栄養の補給にも筋肉の衰え防止にも、効果があります。

マッサージの基本

1



2



1 マッサージを施す前に、汗などを拭き取る。
介護者も手を拭いて清潔にし、クリームをつけて手を温めておく。

2 どの部分をマッサージする場合でも、**心臓に遠い方から、心臓の方に向かって行なうのが原則。**
力を入れすぎないように注意。優しく滑らかにを常に心がける。

3 「さする」で始めて「さする」で終わる。

3



手と腕のマッサージ

肩こりや、体がだるくて眠れないときは、指先から肩に向かってゆっくりさすることで、肩こりを和らげ、気分をゆったりさせる効果があります。

1



2



3



1 指先から手首、腕の方へ（心臓に遠い方から、心臓の方へ）さすっていく。

2 手首から腕、肩へと、大きくさする。

3 掌で骨を掴むような気持ちで、手首から肘、肘から肩へとマッサージする。

◆ゆったりした気持ちでお年寄りに接しましょう。お年寄りの負担にならないよう配慮して、優しく話しかけながら、スキンシップとともにコミュニケーションを取るようにしましょう。

イラスト：松平 あすか

健康診断 受けていますか？

自分の健康状態を
常に、正確に、把握しましょう

健康診断を受けよう!!

近年ますます増えている生活習慣病をはじめ、初期にはほとんど自覚症状を感じることのないさまざまな病気を早期に発見するには、定期的に健康診断を受けることがまず第一です。常に自分の健康状態を正確に把握するよう、心がけましょう。

とはいえ、会社勤めの人には職場で、学生でしたら学校で、定期的に健康診断を受けることが出来ますが、例えば自営業の人や専業主婦、派遣やパートタイマー、無職の人などは、自発的に行動しなければ健康診断を受ける機会はありません。

地域の自治体が実施する健康診断では、気がついたときには募集が終わっていたり、日程的な問題などもあって、うまくタイミングがつかめ

ないことも多いのではないのでしょうか。そのような場合には、最寄りの保健センターや総合健診センター、市区町村の担当課に、まず問い合わせてみましょう。思い立ったときに積極的に行動して、受診することが大切です。

健康診断には、特定の疾患の早期発見を目的に行なわれるもの（例えば**胃がん検診**や**大腸がん検診**など）があります。しかし、さしあたって特にこれといった異常がない場合には、**地域の自治体で行なわれる定期健康診断**のほかにも、**各医療機関で健康診断や成人病検診、人間ドック**などを受けることが出来ますので、**総合健診**を受けましょう。

なお何らかの自覚症状がある場合には、速やかに医療機関を受診して下さい。

健康診断を受けて自分の健康状態を正確に知ろう!!

定期健診を申し込んで、健康状態をチェック

- ・定期的に、1年に1度は健康診断を受けましょう。
- ・職場や住んでいる地域の自治体が行なっている健康診断は、無料、あるいは少額の負担で、基本的な検査を受けることができます。ただしその実施方法や検査項目は各自治体によって異なります。いどこで受けることが出来るか、まずは地元の保健センターや市区町村の担当課に問い合わせてみましょう。
- ・各医療機関に申し込めば、成人病検診やがん検診、人間ドックなどを受けることが出来ます。健康診断には保険が効かないため、職場や自治体で受診するより費用がかかりますので、あらかじめ確認しておくようにしましょう。

検査前の注意

- ・検査前に渡された注意書をよく読んで、その指示を守りましょう。飲食や睡眠などの注意を守らないと、正しい検査結果が得られない場合があります。

検査結果が出たら

- ・検査結果が出たら各項目を基準値と比較して、自分の健康状態を把握しましょう。分からないことや改善の方法は、医師に質問しましょう。

「要精密検査」と判定されたら

- ・この段階では、まだ病気があると判断されたわけではありません。より詳しい検査を受けて、本当に病気があるかどうかを確認しましょう。そのために健康診断を受けたのですから。



あなたは定期的に健康診断を受けていますか？
病気を予防あるいは早期発見するためには、自分の健康状態を正確に把握することが第一です。「いまは何も症状がないから、私は大丈夫」などと思っていませんか？ 自覚症状がないままに進行して、生命にかかわる病気もたくさんあります。気がついたときにはかなり進行していたということがないように、定期的に健康診断を受けましょう。



健康診断の検査項目と検査目的(検査部位)の例

- 調査(問診)** 既往歴、業務歴、喫煙歴、服薬歴などの調査
自覚症状、他覚症状の検査
- 身体計測** 身長
体重
BMI(体格指数)
腹囲 **肥満・痩せ具合(メタボリック症候群など)**
- 血圧測定** 収縮期血圧(最大血圧) **血圧**
拡張期血圧(最小血圧)
- 血液検査** 赤血球数
血色素量(ヘモグロビン)
白血球数 **血液一般(貧血など)**
ヘマトクリット(赤血球の割合)
空腹時血糖 **糖代謝(糖尿病)**
ヘモグロビンA1c
総コレステロール
LDLコレステロール **脂質代謝(高脂血症)**
HDLコレステロール
中性脂肪
GOT(AST)
GPT(ALT) **肝機能**
γ-GTP
尿酸 **尿酸代謝(痛風)**
ほか
- 尿検査** 尿蛋白 **腎機能**
尿糖 **糖代謝**
ほか
- 便検査** 便潜血反応 **大腸**
- 喀痰検査** 喀痰細胞診 **肺癌**
- 上部消化管エックス線検査** **食道・胃・十二指腸**
- 下部消化管エックス線検査(注腸造影検査)** **大腸**
- 胸部エックス線検査** **肺など**
- 腹部超音波検査(腹部エコー)** **肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓**
- 心電図検査** 安静時心電図 **心臓**
- スパイロ検査** 肺活量ほか **肺機能**
- 視力・眼圧・眼底検査** **目**
- 聴力検査** **耳**
- その他(オプション)** 乳房の視触診・マンモグラフィ **乳癌**
子宮頸部細胞診 **子宮頸癌**
直腸指診 **直腸・前立腺**
骨量測定 **骨密度**

身長 体重 BMI 腹囲

視力 聴力

血液一般

赤血球数 血色素量 ヘマトクリットほか

代謝

空腹時血糖 ヘモグロビンA1c

血圧

女性のみ

乳癌 子宮癌検診

食道 胃部 胸部

エックス線 心電図

肝機能

GOT GPT γ-GTP

脂質

LDL・HDLコレステロール
中性脂肪

尿検査

尿蛋白

代謝

尿糖

男性のみ

前立腺検査

大腸

便潜血

Health Up

プラス

PLUS

「基準値」内なら安心？

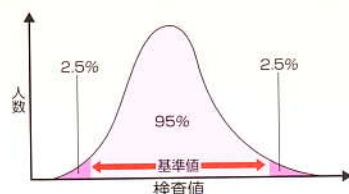
健康診断で測定された数値は、各項目の基準値と比較して事後の指導や治療に生かされます。基準値とは、既往歴や現病歴がなく、検査値に影響するほどの肥満者や飲酒者などを除外した人の検査を行ない、その検査値の上下各2.5%を除いた残りの95%の人が示した値の範囲です。

つまり健康者でも5%の人は基準値外になり、また検査の方法や個人の体質、さらに検査時の体調によっても値が変わってくる可能性があります。

ますので、「基準値内は健康、基準値外は異常」と、単純に決めつけられるものではありません。

そこで、より正確な判断を求めたいときには、同一の健診機関を受診し続けて、体調を整えて検診に臨み、過去数年間の自分の検査値と比較して判定してもらうことが重要となります。

かかりつけ医を持って、毎年定期的に健康診断を受けることをお勧めします。





消防訓練

いざという時のために！

当院では毎年年に2回、自主防災訓練と沖縄市消防合同で消防訓練を行っています。

2月21日に行いました今回の訓練は消防との合同訓練で、火災発生による避難から実際に消火器使用した消火訓練を行いました。参加した職員は慣れない消火活動や患者誘導に戸惑いながらも真剣に取り組み、日頃からの火災に対応できるよう頑張りました。



病院は日頃から命を預かる施設です。患者さまの安全確保を第一と考えることはもちろんの事、職員の安全も確保しなければなりません。また災害時に病院は救済活動の拠点となり、けが人や病気の方を救助する機能も維持しなければならぬことを今回の訓練で再認識しました。

今回の訓練は火災を想定して行っただけですが、一人ひとりが日頃の防災の意識を高め、災害が発生した場合の機能や役割を考える非常に意義ある訓練になりました。



部署紹介コーナー

【耳鼻咽喉科外来】

耳鼻咽喉科では耳鼻科疾患全般で、中耳炎・難聴・めまい・副鼻腔炎・アレルギー性鼻炎・扁桃炎・咽頭炎・頸部疾患などを中心に診療を行っています。

診察では問診・視診・随時臨床検査（血液検査・聴力検査など）に加え、CT・MRIなどの画像診断も行い診療しております。

患者様の状況・希望を勘案してどのような治療が適切かを判断し、提案させて頂いておりますが、非常勤医師による外来診療のため入院治療が必要な症例や手術対応については近隣の病院へご紹介させて頂いております。

気になる症状がある方は一度ご相談下さい。医師をはじめ看護師が丁寧にお聞きいたします。



診療時間：月曜日～土曜日（木曜日は除く）
但し、人数制限を設けております。電話にてご確認ください。



おきなわマラソンに救護班として参加



2月17日（日）に中頭地区で第21回おきなわマラソンが行われました

大会当日は天候に恵まれ快晴で気温は20度と大会日和、競技はフルマラソンと10kmコースが行われ、フルマラソンでは8576人が完走し完走率は73.85%、10kmコースは2595人が完走しました。

当院は救護班として毎年参加しており、今大会は医師3名、看護師8名、搬送係り2名が救護班にあたりました。競技場内で脱水・胸部違和感・気分不良で36人を救護処置しましたが大きな事故等もなく無事に終えることができました。

これからも当院では地域での健康増進やスポーツに貢献できるよう参加協力して行きたいと思います。

生活便利帳

◆ ◆ タマネギを調理するとき ◆ ◆ ◆

タマネギを切ると、涙が出て困ってしまいます。ニンニクやニラ、ネギを切るときも、そうですね。これは、タマネギなどに含まれる**硫化アリル**というイオウ化合物のせいです。

実は、硫化アリルは免疫力を高めてがんの発生を抑制するほか、血液をさらさらにして血栓を予防する、悪玉コレステロールを減らすなどの効果があり、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞の予防にも有効です。また、ビタミンB1と一緒に摂ることで新陳代謝が活発になり、疲労回復に役立ちます。

しかし独特の刺激臭があって揮発性が強く、常温でも気体になって拡散してしまいます。

ゴーグルをかけて調理すると

いうのも考えものですね。事前に電子レンジで加熱すると涙は出ませんが、味が変わってしまいます。そこで切る前に1時間ほど冷蔵庫で冷やしておくと、硫化アリルの揮発を抑えることができます。

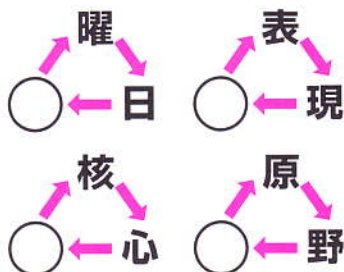
タマネギを切ると涙が出るのは、空気中に拡散した硫化アリルが鼻から進入して粘膜を刺激することで、神経から「洗い流せ」という信号が発せられるからです。そこで、**マスクなどで鼻を防御**すると効果があるようです。ぜひ試してみてください。



頭のストレッチ

熟語でしりとり挑戦!!

1 矢印の方向に二字熟語のしりとりになるように空欄に当てはまる漢字を下から選んで下さい。残った二つの漢字でできる二字熟語は何でしょう？



草 代 体 月 中 正

2 時計回りに二字熟語のしりとりになるように空欄に当てはまる漢字を下から選んで下さい。★の欄に入る漢字は何でしょう？



地 深 人 黄 生 革 水 変

※もちろん、使わない漢字もあります。

答えは13ページの下→

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