

がじまる

2013

6
JUN

今月の特集
関節リウマチ

ヘルス・アップ・ノート
虫歯予防



ベートーヴェン作曲…交響曲第6番「田園」

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

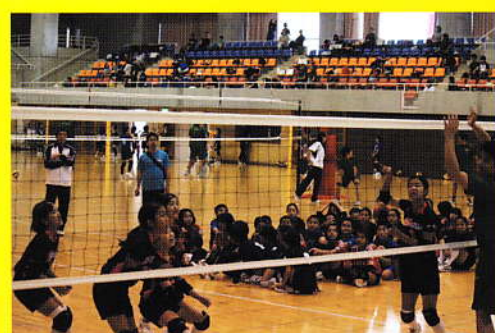
徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

徳洲会病院主催 カップ

動作、パス、レシーブ、スパイクと個別指導を交えながら進行、終盤には徳洲会チームと5点先取の交流試合を行いました。小学生チームが徳洲会チームに勝利するなど、笑いあいの4時間を楽しむことができました。

今大会に参加した子供たちの中から将来、沖縄県代表、日本代表の選手として活躍されます事を期待し、これからも子供たちが「夢の実現」に向かってバレーボールを楽しむ事ができる環境づくりに力をいれてまいります。

終わりに本大会の開催にご協力いただきました中頭地区小学生バレーボール協議会、沖縄市教育委員会をはじめ関係各位、来場して頂いた家族の方々に感謝申し上げます。



勝連クラブ男子 ちゅうーばーリーグ優勝



第9回中部徳 徳洲会



第9回中部徳洲会病院主催「徳洲会カップ」中頭地区小学生バレーボール大会を4月27日・28日の2日間で開催しました。

大会終了後の28日午後には、中部徳洲会病院バレーボールチームの選手による「バレーボール教室」も行いました。

今大会には「ちゅうばーリーグ」20チーム「チャレンジリーグ」19チームの計39チーム（約550名）が出場し、2日間全試合とも熱戦が展開されましたが、今大会は特別ルールを採用していて、男子チーム対女子チームの対戦もあり、通常とは異なる試合展開の為、小学生や指導者にも楽しみにしてもらえる大会でもあり、会場は熱気に溢れ来場している家族の白熱した応援が印象的でした。

結果は、ちゅうばーリーグ優勝は勝連クラブ（男子）、チャレンジリーグ優勝は山内クラブ（女子）が輝きました。ちゅうばーリーグ優勝通算成績は女子5回、男子4回と女子チームがリードしております。

大会終了後、バレーボール教室の前に、徳洲会バレーボールチームによる紅白試合を観戦。徳洲会チームの迫力あるスパイクやサーブ・レシーブに子供たちは驚きの様子でした。バレーボール教室では、6年生と男子全員約260名を対象に基本



山内クラブ女子 チャレンジリーグ優勝

歳時記

薔薇の花言葉

薔薇の花は一年を通じて花屋の店頭に並んでいますね。四季咲きといっても初夏と秋が最盛期ですので、いまがちょうど見ごろでしょう。

一般によく見かける八重咲きの豪華な薔薇が日本に普及したのは、明治になってからだそうですが、もともと日本産の薔薇があることはあまり知られていないかもしれません。野茨や

浜梨（はまなし）などがあるが、これらは西洋に渡り、競って改良が重ねられ、多彩な園芸品種が生まりました。そうした薔薇の苗の接ぎ木の台木として、野茨はいまも利用されています。

野茨といえは実は茨城県の「茨」がそうで、薔薇は同県の花に指定されています。昔は「うばら」「うまら」と呼ばれていました。一方、

中国から渡来したものを「薔薇」と表記して、「しょうび」「そうび」と呼んだといひます。

我は今朝 初にぞ見つる 花の色を

あだなるものと いふべかりけり

『古今和歌集』に、平安時代の歌人である紀貫之の右の歌があります。この歌の中に薔薇が隠れているのが分かりますか？「今朝、初に、つまり「けさ、うひに」で、「さうひ」そうび」薔薇」を歌い込んでいるというわけです。

薔薇の花言葉は「愛」「美」などです。しかし深紅の薔薇は「情熱」や「私はあなたを愛しています」ですが、白い薔薇は「尊敬」や「清純」、そして黄色い薔薇は「嫉妬」や「別れましよう」となります。他にも微妙な色合いや一重か八重、花の大きさなどで違ってきます。さらに本数によっても、1本の「一目惚れ」に始まり、99本で「永遠の愛」、999本になると「何度生まれ変わっても貴方を愛す」等々とも聞いたことがあります。このようにさまざまに意味付けられて語られるのも、薔薇の花が広く深く、大勢の人々に愛されている証でしょう。

余談ながら、切り花の薔薇は、萎れてしまう前に風通しのよい処にしばらく逆さに吊るして乾燥させることで、ドライフラワーとして長く楽しむことも出来ます。



関節リウマチ

日本には現在、約70万人の関節リウマチの患者がいるといわれています。関節リウマチはいままで「一生治らない病気」とわれてきましたが、近年ではその病気の仕組みが明らかになってきたことで、診断基準や治療法が大きく変わり、効果の高い治療薬が次々に開発されています。いまでは、適切な治療を受けることで約7割の患者が寛解^{かんかい}に至るようになってきました。

早期に治療を開始することが第一ですので、疑わしいときはまず専門医の診断を受けましょう。

関節リウマチとは？

関節リウマチは、関節に炎症が起こり腫れや痛みが生じる病気です。手の指や手首、肘、肩、頸椎^{けいつい}、股関節、膝、足首、足の指などの関節に

起こりやすく、また、炎症が関節の左右対称に起こりやすいという特徴があります。

関節リウマチとは、**関節を包む関節包の滑膜**を免疫が攻撃してしまうことによって発症する自己免疫疾患のひとつで、その原因は、遺伝的要因と環境とが、相互に関連しているとされています。

(下図参照)

発症のきっかけになりやすい要因としては、妊娠・出産や、けが、感染症、精神的ストレスなどが挙げられ、30～50歳代で発症することが多く、女性に多くみられますが、2割は男性で、子どもや若い人、高齢者にも発症します。

関節リウマチの診断

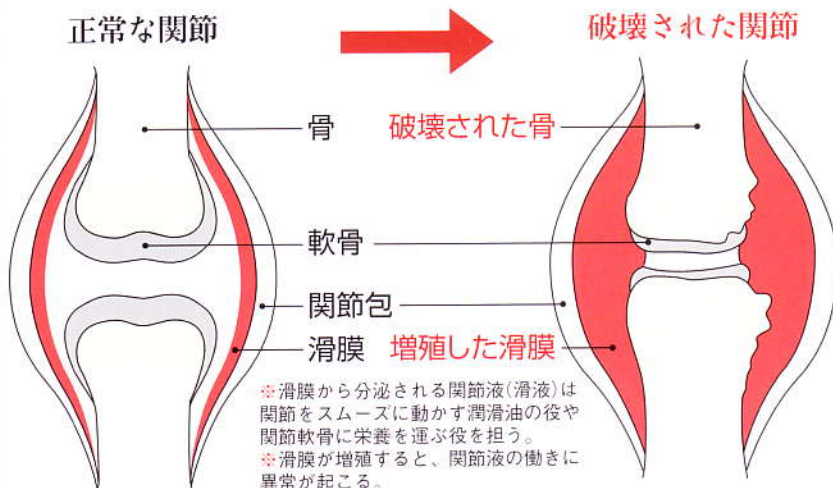
症状はまず**手や足など末梢の関節に現われることが多く、腫れやこわばりといった兆候が現われます**ので、それを見逃さないで、専門医の診断を受けて初期のうちに治療を始めることが大切です。

(次頁図参照)

関節が痛む病気は他にもありますが、患部が腫れて熱を持っている場合には関節リウマチの可能性を考える必要があります。ちょっとした違和感でも、それが2週間以上続く場合には迷わず医療機関を受診しましょう。

関節リウマチの診断や治療は、リウマチ科や

関節リウマチの起こり方



免疫に異常が起こる。

滑膜に免疫細胞が集まって攻撃を始める。

炎症が起こる。

滑膜が増殖して厚くなる。

増殖した滑膜から、炎症を引き起こす物質が大量に産生される。

炎症が進み、腫れや痛みが生じる。

炎症を引き起こす物質によって骨や軟骨が徐々に溶け、炎症によって活性化した破骨細胞(古くなった骨を壊す細胞)によって新しい骨も破壊される。

骨の破壊が進み、関節が変形する。

リウマチ内科、あるいはリウマチ専門医のいる内科や整形外科で受けることが望めますが、関節リウマチであるかどうかは血液検査でほぼ診断ができますので、まずは近くの内科や整形外科を受診してもよいでしょう。そこで、血液検査によって免疫の異常と炎症反応とを調べ、関節リウマチの可能性があれば、専門医のいる医療機関で確定診断を受けて下さい。

現在、関節リウマチは、2011年に新しく導入された診断基準に基づいて診断されます。

その基準は以下の4項目によります。

(1) 腫れや痛みのある関節の場所と数

(2) 免疫の異常 (血液検査による)

(3) 症状の持続期間

(4) 炎症反応 (血液検査による)

それぞれに細目が設けられて、点数化されていて、その点数によって診断されます。

関節リウマチの治療

関節リウマチと診断されたら、**病気の活動性**や関節の壊れ具合、そしてほかの病気がないかなどを詳しく調べて、治療方針を決定します。

最近では、個々の患者の病気の活動性を厳密に評価しながら、設定した目標に向かって治療を進める、**T2T (Treat to Target)** 目標

手の指に現われる関節リウマチの兆候

※以下の症状が1つでもあってそれが2週間以上続くようでしたら、関節リウマチを疑って早めに医療機関を受診するようにしましょう。

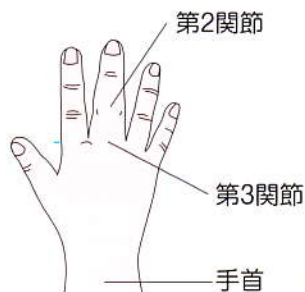
◇朝、手がこわばる

❖朝、一番に手を使ったときに、「動かしにくい・ぎこちない」と感じ、それがしばらく続く。

- ・目覚まし時計を止めたとき
 - ・布団をまくったとき
 - ・歯ブラシを握ったとき
 - ・ドアノブを回したとき など
- 「いつもと違う」感覚があったら、見逃さないようにしましょう。
- ・思い当たること（前日に手を使い過ぎたなど）がないのに手にこわばりを感じる場合は、注意が必要です。
 - ・5～10分程度で消える朝の手のこわばりは、変形性関節症など他の病気でもみられることがあります。1時間以上続く場合には関節リウマチの疑いが強くなります。

◇関節が腫れる

- ❖指の第2関節・第3関節や手首の関節が腫れる。
- ❖腫れが左右対称に現われる。
- ❖腫れた部分が柔らかく、ぶよぶよしている。

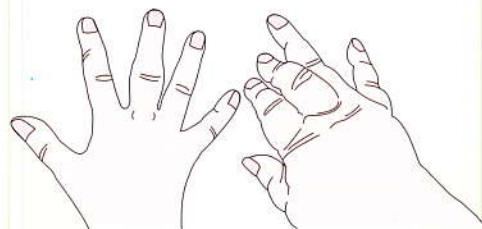


- ・指の腫れは変形性関節症でも生じますが、その場合は第1関節に現われるケースが多く、関節リウマチと違って、腫れた部分が骨のように硬くなります。

◇関節が痛む

❖じっとしていても痛む。

- ・関節リウマチは、何もしなくても痛む（自発痛）のが特徴です。



（イラスト左）発症から1年後の例。
中指の第2関節が腫れている。

（イラスト右）発症から20年後の例。
手も指も全体に腫れて、関節が変形している。

今日の気になる用語



自己免疫

免疫とは、体外から侵入したウイルスや細菌などの異物を排除して、体を守る仕組みです。それが、自分自身の正常な細胞や組織を攻撃することを**自己免疫**といいます。そうして起こる疾患を**自己免疫疾患**といいます。

寛解

病気の症状が一時的あるいは継続的に軽減した（または見かけ上、消滅した）状態のこと。関節リウマチの場合、炎症が鎮まって関節の症状がほぼ治まった状態をいいます。

日常生活の動作を定期的にチェックしよう

以下の項目を「1:問題なくできる 2:少し難しい 3:かなり難しい 4:全くできない」の4段階でチェックして、以前より悪くなっている動作があれば、受診時に医師に伝えましょう。

- () ボタンを掛けられる。
- () 肘掛けのない椅子から立ち上がれる。
- () 新しい牛乳パックの口が開けられる。
- () 階段をスムーズに上がれる。
- () お風呂で全身を洗える。
- () 頭より高い位置にある本棚の本を取り出せる。
- () 広口瓶の蓋を開けられる。
- () 車の乗り降りができる。

安静と運動

関節リウマチとつきあうには、安静と運動のバランスをとることが重要です。

安静 ← 運動

安静 → 効果 症状のある関節を休める。

安静にしすぎて運動をしないと↓

弊害 筋力の低下や関節のこわばり・変形が進行する。

運動 → 効果 筋力の低下や関節のこわばり・変形の予防および改善が望める。

間違った運動や過剰な運動をすると↓

弊害 関節の炎症の悪化・変形が生じる。

運動をするかどうか、どんな運動が適性かなどは、必ず医師と相談して、医師や理学療法士の指導を受けましょう。

また、普段から関節に負担のかからない生活を心がけることも大切です。

達成に向けた治療が行なわれるようになって来ました。

病気の活動性は、

- (1) 腫れや痛みのある関節の数（全身28の関節のうち腫れや痛みのある関節の数）
- (2) 医師の評価
- (3) 患者の自己評価
- (4) 炎症反応の値（血液検査による）

以上4項目から点数化して、その合計点数によって次の4段階に分けられます。

治療は(4)の「寛解」を目標に進められ、寛解に達したら、次はその寛解状態を維持するための治療が行なわれます。ただし、発症して10年以上が経過していたり、合併症があるなど、強力な治療が行なわれて副作用が出やすくなるケースでは、当面の治療目標を(3)あるいは(4)に設定されます。

治療薬の進歩で、進行を食い止める
高い効果が期待できるようになりました。

(2)に緩めることも必要とされます。

治療には、**抗リウマチ薬**が使用されます。抗リウマチ薬は高い効果が期待できます。しかし薬の選択や使用する量、使用期間などの判断が難しいので、必ず専門医の診療を受けましょう。

たとえば第一選択薬として使用されるメトトレキサートの場合、使い始めの3ヶ月は1ヶ月おきの受診で薬の効果や副作用を確かめ、使用量を調節します。その後も、3ヶ月ごとに治療効果や副作用をチェックしていきます。

関節リウマチの薬物治療は、炎症を抑えたり、関節の破壊を食い止めることが可能になったりと格段の進歩をしています。既に壊れた骨や軟骨を薬物治療で再生させることはできません。

そこで、痛みを取り除き、関節の機能を改善するために、人工関節や関節形成といった手術を考えなければならぬ場合もあります。時期が遅れると手術が難しくなることもありますので、担当医と十分に相談して決めましょう。

関節破壊は発症後2年間で急激に進行しますので、早期での治療が重要です。心配な兆候を感じたら、早めに専門医を受診しましょう。

過労や冷え・かぜ等はリウマチを悪化させるため、ふだんから手洗いやうがいをするところから、体調管理に留意するようにしましょう。



知って
よかった

応急手当

熱中症

～室内でも注意しよう～



熱中症は、体の状態や環境によって熱の放出が充分に行なわれず、体に熱がこもることによって起こります。

【熱中症の症状】

〔1度〕めまい、たちくらみ、筋肉痛、筋肉のこわばり、など。

〔2度〕頭痛、めまい、吐き気、体のだるさ、など。

〔3度〕意識障害、高熱、手足の運動障害、など。

【対処法】

いずれのケースもまず体を冷やして、上昇した体温を下げるのが重要です。特に、**重症の場合には、早急に体温を下げる**ことが救命に繋がります。

▼意識障害がない場合

（1）涼しい場所に運ぶ

（2）体を冷やす

（3）水分、塩分を補給

（4）医療機関を受診

室内に運んで、エアコンなどで室温を下げます。エアコンが

ない場合は窓を開けて風を通しましょう。室内に運べない場合は、日蔭の風通しのよい場所に運んで下さい。

出来れば衣服を脱がせ、ベルトを緩めて、氷をビニール袋に入れてタオルでくるんだものや保冷剤などで、体を冷やします。

冷やす場所は、首、腋の下、太腿の付け根です。太い血管が通っている場所を冷やすことでそこを通る血液が冷え、効率的に全身の体温を下げるができます。そしてスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。胃に冷たいものが入ることで体を冷やす効果もあります。

ただし、吐き気や嘔吐があるときは、気管に入ると危険なので無理に飲ませないで下さい。

吐き気や嘔吐、あるいは意識障害のある場合は、気管を確保するために、顔を横に向けて寝かせましょう。

以上の処置を行なっても症状が改善されない場合には、医療機関を受診して下さい。医師には、症状が起きたときの状況を詳しく伝えることが大切です。

▼意識障害がある場合

（1）直ちに救急車を呼び

（2）涼しい場所に移動

（3）体を冷やす

意識障害がある場合は直ちに救急車を呼び、救急車の到着を待つ間に（2）（3）の処置を行ないませんが、水は無理に飲ませないようにしましょう。

◆室内にいても、あるいは就寝中にも熱中症にかかる危険があります。特に65歳以上では半数以上が自宅で発生しています。

室内にいても通気と温度調整を心がけ、のどの渇きを覚えなくても水分や塩分をこまめに摂るようにしましょう。

◆熱中症の場合は、内科あるいは救急病院を受診して下さい。

お薬のなぜ？何？

医薬品の分類

健康食品やサプリメントなど、病気の治療に役立つような名前がついたものは数多くありますが、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たしたものだけが「**保健機能食品制度**」に基づき、特定保健用食品、栄養機能食品と表示することが出来ます。健康食品、サプリメントと表示するものについては法律

上の定義はありません。特定保健用食品は身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含んでいて、特定の保健の目的が期待できる食品であり、その健康への効果が表示できます（疾病リスク低減表示）。また栄養機能食品とは高齢化やライフスタイルの変化等により、通常の食生活から1日に必要な栄養

成分をとれない場合にその補給や補完のために利用する食品です。ただし特定保健用食品、栄養機能食品も、健康食品・サプリメントもあくまで食品であり、病気の治療に用いるものではありません。薬の代わりにこれらを摂取する場合は自己責任で十分な健康管理をする必要があります。



太刀魚の梅みそ焼き

1人あたり 225kcal

太刀魚は、夏が旬の魚のなかではめずらしい、脂肪分の多い魚で、DHAやIPAの脂肪酸が豊富です。これらは血栓の形成を抑え血液をサラサラにし、高血圧や動脈硬化を予防するなど知られている、不飽和脂肪酸です。また、ビタミンA、D、E、リンやマグネシウムのミネラルも含まれるので、骨の形成を助けます。さらにDHAは脳細胞の発達、記憶力の向上に効果があるので、成長期の子供たちには積極的に食べてほしい魚です。
ふわっとした食感の淡白な味。身が柔らかいので、焼き魚、ムニエル、唐揚げなどに向いています。洋風の味付けにも合う魚です。

材料 (2人分)

太刀魚
…2切れ (約80gずつ)
長ねぎ……………1/2本
大葉……………4枚
◇ [梅干し (種をとりのぞいたもの) …10g、
みりん…大さじ1、み
そ、ごま油…各大さじ
1/2]

作り方

- 1 太刀魚は背びれの両側からV字に切り込み、背びれ押さえて身を引き上げるようにして、太い骨を抜き取る。表面に切り込みを入れ、酒 (分量外) をふりかける。
- 2 梅干しは包丁の背で叩いてペースト状にし、ほかの◇の調味料と合わせて梅みそを作る。長ねぎは4等分に切る。
- 3 グリルで1の両面を7分通り焼き、片面に梅みそを塗って、こんがり焼く。このとき長ねぎもグリルに入れて、焦げないうちに取り出す。
- 4 大葉は2枚分を千切りにし、1切れに1枚ずつ敷いて盛り付け、千切りした大葉を半分ずつのせ、長ねぎをそえる。



☆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は

【雨の多い月です。お天気の良い日は家の中に風を入れて爽やかに過ごしてください。】

1月
生まれの
あなた

交際運 会いたい人を訪ねましょう。
金運 とても安定しています。
全体運 万事良い結果に繋がる月です。
☆浴衣 ★6月17日

2月
生まれの
あなた

交際運 お誘いが多くなります。
金運 貴重品の扱いに注意。
全体運 心豊かに過ごせる月。
☆工芸品 ★6月11日

3月
生まれの
あなた

交際運 それぞれ事情があります、寛大に。
金運 見栄を張るより貯蓄が吉。
全体運 季節の花を愛でると落ち着きますよ。
☆あじさい ★6月5日

4月
生まれの
あなた

交際運 苦手な人が近づいてきそう。
金運 今月は節約を心がけて。
全体運 笑顔が幸運の鍵になります。
☆湯呑 ★6月7日

5月
生まれの
あなた

交際運 言葉に気を付けましょう。
金運 欲しかったものが安く手に入りそう。
全体運 我慢や忍耐が実を結びます。
☆根付 ★6月10日

6月
生まれの
あなた

交際運 楽しいことが多くなります。
金運 使いすぎに注意しましょう。
全体運 すべてに好調な月です。
☆満月 ★6月3日

7月
生まれの
あなた

交際運 家族との時間を大切に。
金運 臨時収入がありそう。
全体運 喜びの多い好調な月です。
☆ラジオ ★6月20日

8月
生まれの
あなた

交際運 縁を感じる人がいます。
金運 大きな出費がありそうです。
全体運 去る者は追わず。時間が解決します。
☆アルバム ★6月19日

9月
生まれの
あなた

交際運 楽しいことも多く好調です。
金運 家計の見直しをしましょう。
全体運 思いやりを持って過ごせば吉。
☆手帳 ★6月6日

10月
生まれの
あなた

交際運 友人に助けられることがあります。
金運 水回りの掃除をして金運アップ。
全体運 小さなことにも喜びを感じられる月。
☆カラー (花) ★6月24日

11月
生まれの
あなた

交際運 喧嘩をしてもすぐに仲直りできます。
金運 余分なお金を持ち歩かないで。
全体運 無理をしないでゆっくり過ごしましょう。
☆傘 ★6月15日

12月
生まれの
あなた

交際運 腹の立つことがあっても我慢して。
金運 無駄遣いに気を付けて。
全体運 今月は損して得とれの精神で吉。
☆履きやすい靴 ★6月14日

問い合わせ先: ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5953-5241

※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.3

認知症の人と
接するには

認知症の人には、その原因や症状を理解して、穏やかな気持ちで、本人が安心していられるように接することが大切です。

認知症の症状

- ・ 少し前に会った人や、起こったことを忘れる。
 - ・ 自分に不利なことは認めない。
 - ・ 料理や掃除など、日常生活能力が低下する。
 - ・ 昔の話ばかりするようになる。
 - ・ 周囲のことに無関心になる。
 - ・ うろろしたり、立ったり座ったりするなど、落ち着きがなくなる。
 - ・ 日常介護をしてくれる人(いつも一緒にいる人)には症状が強くなるが、緊張する相手(たまにしか会わない人など)には症状が出ない。
- ## 認知症の人に接するときの心構え
- (1) あるがままを受け入れて、否定しない。
 - (2) 説得ではなく、本人が納得するように。
 - (3) 失敗しても叱らない。
 - (4) せかさなで、落ち着いて。
 - (5) 無視しない。プライドを傷つけない。

認知症の症状にまず最初に気づくのは本人です。もの忘れがひどくなって失敗する、いままで苦もなく出来ていたことが思うように出来なくなる、といったことが徐々に増えてきて、自分でも何となくおかしいと思い始めるのです。

症状が進行すると理解力は次第に衰えてきますが、しかし、怖い・悲しい・嬉しいなどといった感情はあります。「何度同じことを聞くの」とか「さっき言ったでしょう」と言われても、本人には同じことを聞いている自覚がないので、どうしても叱られたかが分からずに、不安な気持ちが募ってしまうのです。

何より認知症という病気を……認知症になった人を「受け入れる」ことが重要なのです。



具体的な接し方

● 混乱して騒ぐ
話を聞いて落ち着かせ、温かい飲み物や好物を勧める。

● 徘徊(さまよい歩く)

出かけようとしたら理由を聞き、一緒に近所を歩く。

● 家にいるのに「家に帰る」と言う

「一緒に帰りましょう」と言って、一緒に一度外に出て、気持ちを落ち着かせてから家に戻る。

● 火の不始末

ガスは元栓を閉める。ライターやマッチは手の届かないところに置く。暖房はエアコンにする。

● 水の出しっぱなし

センサーに反応して水が出る自動水栓にする。

● 異食(食べ物ではないものを食べる)

食べようとしているものをさりげなく片づけて、食べられるものに取り換える。

● 妄想(実際にはないことを、事実を思い込む)

例えば「大切なものを盗まれた」と騒ぎはじめたら、「一緒に探しましょうね」と言って、本人が自分で見つけられるようにする。

● 失禁

「汗がいちゃったね」と言って、着替えを促す。

● 弄便(自分の便を弄ぶ)

便を触る前に捨てる(叱ると症状がひどくなる)。



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、お年寄りに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。

背中マッサージ

寝ている時間が長くなると、背中が全体にだるくなったり、しびれたり痛くなったりして、それが床ずれの原因にもなります。それらの改善や予防のためにも、背中のマッサージは有効です。



- 1 両手の掌を揃えて、背骨に沿って、腰から肩の方に向かって撫で上げる。



- 2 肩甲骨まで来たら、そこから外側に大きく円を描くように撫でる。



- 3 肩から腰へ、背骨に沿って優しく撫で下ろし、お尻のあたりで自然に力を抜く。

◆背中のマッサージは眠りを誘いますので、眠れないときにも有効です。特に、座ることのできないお年寄りには、苦痛を和らげ、床ずれを予防するためにも欠かせません。

イラスト：松平 あすか

虫歯予防

甘いものが好きでも虫歯のない人もいます。反対に、一生懸命歯磨きをしていても虫歯になる人もいます。それはなぜでしょうか。虫歯は風邪と同じ感染症の一つです。ですから風邪がはやっていても風邪を引かない人がいるのと同じように、虫歯になりやすい人と虫歯になりにくい人とがいるのです。また同じ人でもそのときにより虫歯のなりやすさが変わってきます。

どうして虫歯になるの？

虫歯（う蝕）は歯、食餌性物質、微生物、時間の要因が重なって起こります。同じ人の口腔内でも歯の種類や歯の面次第で、食べ物かすの残りやすさや歯垢の付着しやすさが異なるため、虫歯へのなりやすさが異なります。また歯並びが悪い場合やエナメル質のフッ素量が少ない場合、唾液の量の極端な減少や全身の疾患や障害などにより虫歯になりやすくなります。

歯の表面のエナメル質は、食物が口に入ってきたりすることで常に歯を溶かす作用と守る作用とがくり返されています。細菌数、食べる回数、プラーク（ほとんどが細菌で作られるネバネバした物質）のバランスにもととの個人のエナメル質の強さ

虫歯になる原因



虫歯を予防するために

●食事回数に注意しよう

間食も含め、食事の回数が多いと口腔内が酸にさらされて回復（ pH の

や歯並びなどの因子が加わって、虫歯へのなりやすさが異なってきました。

●食べたらず磨きをしよう

復帰）に時間がかかります。必要以上の間食はなるべく減らしましょう。食事後、時間が経過すればするほど歯垢は厚くなり、菌の数も増加します。また、口腔内で食品中のシロ糖が長く滞留しているとその後の pH 回復時間も長くなり、歯垢の中で酸が発生し、脱灰を起こす時間が長くなります。虫歯の原因となる甘い飲み物、ベタベタして歯に付着しやすい食品を摂取した後は、歯磨き、うがいをしっかりとし、長

時間口のなかに食物が滞留しないようにしましょう。

●シュガーコントロール

糖分の摂取量を制限し、ダラダラ食べない。キシリトールなどの代用甘味料を使用して、砂糖の摂取を抑える。

●フッ素入りの歯磨き剤を使う

フッ素は硬い歯質をつくり表面をきめ細かくし、虫歯になりにかけている箇所では再石灰化を促し、う蝕の進行を抑制します。

フッ素は自然界のあらゆるものに含まれていますが、日常的な量においてはう蝕予防に効果が出るとはいえません。そこでフッ素が含まれた歯磨き粉を使ったり、フッ素塗付を歯科医院などで定期的に行ない、日常ではフッ素入りの歯磨き剤を使用すると良いでしょう。



寝る前に行なうと効果的!!

フッ素化合物配合歯磨き剤の使用法

※市販の歯磨き剤の88%には配合されています。

- 1、年齢に応じた量（大人の場合2cm程度）歯磨き剤をつける
- 2、歯磨き剤を歯面全体に広げる
- 3、2～3分間、泡立ちを保つように磨く
- 4、歯磨き剤を吐きます
- 5、10～15mlの水を口に含む（コップに1cm位の水）
- 6、5秒間程度グブグブうがいをする
- 7、うがいを1回だけする
- 8、1～2時間は飲食を控える

※うがいをたくさんしないと気持ちが悪い方は、1回歯磨き剤をつけずにしっかり磨き、十分にうがいをしてからフッ素入りの歯磨き剤を歯面全体に塗るようにして1度だけうがいをするとういす。
（ダブルフラッシング）

※日本のフッ素化合物配合基準は残留フッ素化合物に対する心配のない量となっています。

●キシリトールガムを噛む
唾液量を増加しプラークの付着を防ぎ、虫歯の原因菌の抑制を促します。

●虫歯になりやすい食品を控える
粘性の食品や長時間口腔内に滞るもの、酸度の

強い飲食物の摂取を控えましょう。また、歯を清掃する効果のある食品を積極的に摂取することをおすすめします。

●バランスよく、食べ過ぎず、適度な運動を行なう。
（食事回数は1日3～5回）

食生活のポイント



カリエスリスクの判定

- 1日分の砂糖摂取量20g（スティックシュガー3本分）
- 3度の食事をきちんと摂る
- 食後に歯磨きをする

個人のある時点における虫歯のなりやすさをカリエスリスクといいます。歯科医院ではこの判定をしてもらい、う蝕予防プログラムを作成してもらうことができます。

唾液の緩衝能／唾液量／ストレプトコッカスミュータンス菌（虫歯の原因菌）の数／ラクトバチラス菌（歯が治療されると詰める物などにより増えることが多い菌）の数／食事回数／常用している薬／家庭でのフッ素の使用（有無）／歯科医院での定期的なメインテナンス（有無）等

近年、きちんとメンテナンスすること、年齢を重ねても歯を残せるようになりまして、日頃からプラークコントロールを自分で行なうとともに、定期的に歯科医院でのメンテナンスを受けるようにしましょう。

Health Up



高齢者の虫歯

加齢が進むと、歯を支える骨が退縮して歯茎が下がってきます。よく歯が長くなってきたといわれる状態です。むき出しになった歯の根の部分はエナメル質に比べて軟らかいため、虫歯になりやすくなります。こうした虫歯を根面う蝕^{こんめんうしよく}といい、通常の虫歯より進行が早いのでより注意が必要です。一般的に歯面のう蝕は砂糖が原因となりますが、根面う蝕の場合、デンプン（ごはん、パンなど）の糖質と食物繊維

が原因となって起こります。

根面う蝕は治療が難しく、その予後もよいとはいえないため、予防することが第一です。歯の間は歯ブラシが届かず、また歯肉が退縮した歯間には歯垢が大量につきやすくなるため、1日1回デンタルフロスで歯間を磨くと効果的な予防となります。

歯磨きの際に介護が必要な方の場合には磨き残しにより根面う蝕を起こしやすいので、介護者が口腔ケア用の介護用品を利用して、気にかけて歯磨きをして下さい。



禁煙外来

＜禁煙できる飲み薬ができました！＞

薬品名【チャンピックス】

チャンピックスには、ニコチンはまったく含まれておらず、これまでの禁煙補助薬とは異なります。チャンピックスは、タバコを吸いたいという気持ちを抑えたり、禁煙によるニコチンの離脱症状を軽減します。



◎～・～外来日～・～◎

月	AM 9:00～ 9:30
火	AM 9:00～ 9:30
水	AM 9:00～12:00
木	AM 9:00～ 9:30
金	AM 9:00～ 9:30 PM 13:30～14:00
土	AM 9:00～12:00



無理なくやめられます。

医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 **別館**

TEL 098-937-1100 (代)

部署紹介コーナー

【眼科外来】

翁長正樹医師が4月より着任しました。眼科外来ではすべての眼科疾患に対応できるように診療体制を整え、病気の診断・治療に積極的に取り組んでおります。

また本年度より視能訓練士も入職しました。視能訓練士は、医師の指示のもとに視機能検査や斜視や弱視・治療指導を専門におこなう頼れるエキスパートです。

医師をはじめスタッフ一同は、患者様が診療や治療に納得して頂けるようコミュニケーションを第一にしております。これからも患者様の目の不安や悩みに全力で取り組み、患者様が笑顔になって頂けるように努めてまいります。目に関する疑問や気になることがございましたら、遠慮なくお気軽に声をお掛け下さい。

外来時間 月曜日～土曜日
午前 9:00 ～午前 11:00
休診日 金曜日



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
せいのめい
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)

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



生活便利帳

◆◆◆ カビの予防 ◆◆◆

6月といえば梅雨。カビが気になる季節ですね。カビが繁殖する条件は、湿度、温度、栄養分、酸素の4つで、予防の第一は湿気対策です。そして、カビに栄養を与えない清潔な状態を保ちましょう。

【寝室】人は、寝ている間にたくさんの汗をかき、その水分は布団に吸収されたり部屋に充満したりしています。そこで、朝、起きたらすぐに窓を開けて換気しましょう。晴れた日には布団を干して、布団は敷きっぱなしにしないようにしましょう。

【浴室・洗面所】使用後、石鹸のカスや皮脂などの汚れを洗い流して、水分を拭き取った上で換気して下さい。

【台所】調理中だけではなく、

食器を洗っているときにも換気扇を廻しましょう。冷蔵庫の中はエタノールで拭いて、いつも清潔に。

【リビング】棚やソファなどは壁から5cmほど離して置き、水槽や観葉植物などは風通しのよい場所に置きましょう。

【玄関】雨に濡れた傘や靴は、乾かしてから収納しましょう。1日履いた靴も、ひと晩置いてから収納して下さい。



【エアコン】フィルターは定期的に掃除して、消毒用エタノールをスプレーします。運転を始める時と停める前に窓を開けて30分ほど送風モードにすると、エアコン内の結露が防げます。



頭のストレッチ

ある規則・ルールに従って解答を見つける規則性クイズです。さあ、頭を柔軟にしてトライしてみましょう！

Q1 第一問はノーヒントです。□に入る漢字は何でしょう？

総 法 外 □

Q3 □に入る漢字は何でしょう？これもある規則に従って抜き出した漢字の並びです。

北 □ 四 九

ヒント 地図を見れば答えは簡単！！

Q2 数字がある規則に従って並んでいます。②に入る数字は何でしょう？

一 二 三 ② 四 四 二 二 二 二

ヒント 数字は漢字の画数です。

Q4 ある規則に従ってアルファベットを抜き出しました。②に入るアルファベットは何か分かりますか？

AHIMOT ② VWXY

ヒント レオナルド・ダ・ビンチが残した文書は鏡文字だったそうです。