

がじまる

2013

9
SEP

今月の特集

アルコール依存症

ヘルス・アップ・ノート

眼精疲労



ドビュッシー作曲…「ベルガマスク組曲」より「月の光」

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		

第66回全日本9人制バレーボール

3連覇 3回連続6回目

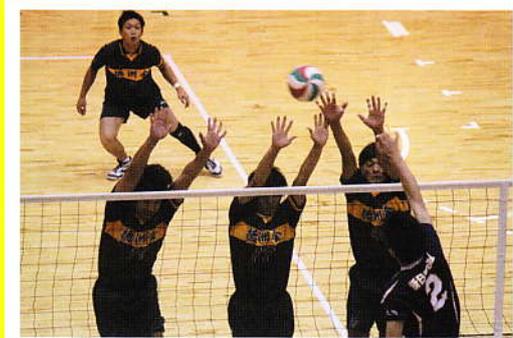
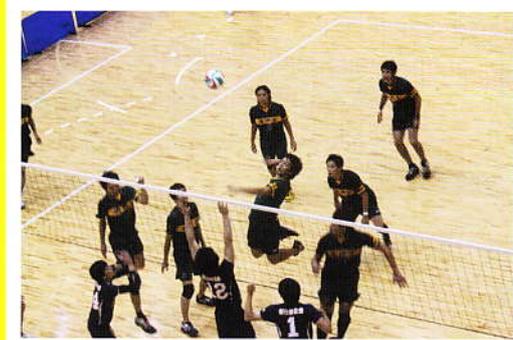


平成25年度第66回全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会が、和歌山県和歌山市にて平成25年7月19日から22日の日程で各都道府県代表62チームにより開催されました。沖縄県代表として、中部徳洲会病院バレーボールチームが前年度優勝の推薦で出場しました。

今大会は第1シードとして出場し、予選を突破しトーナメントでは2回戦から出場しました。初戦から関東大会優勝の日本無線(東京都)と対戦、手強い相手のためチームに気合が入り、21-11、21-18でストレート勝ち。続く日本化薬(山口県)戦では、初戦の影響からか、気の緩みが生じ22-20、22-24、21-14のフルセットまでもつれましたが辛くも勝利しました。

最終日の準々決勝戦からは気持ちを入れ替えて臨み、新日鐵住金大阪(大阪)では21-13、21-9で勝ち、準決勝ではJFE西日本(広島県)に21-16、21-12で勝利しました。

バレーボール実業団男子選手権大会



決勝戦の相手は強豪チームを倒し、勢いにのる若手中心のJR九州(福岡県)。同じ九州地区の相手で戦い方は知っており、対戦しやすい相手でした。序盤から徳洲会の攻守がかみ合い第1セットを21-12で先取。第2セットもコンビプレーを中心とした攻撃が次々と決まり、安定したレシーブと要所にサーブポイントを奪い、相手にリズムを与える事なく21-8と圧倒して、セットカウント2対0のストレートで圧勝し、大会3連覇を達成し日本一に輝きました。(3大会連続6回目の優勝、通算19回目の全国大会優勝)

チームの目標である年間の全国大会をすべて制し、3冠(グランドスラム)を目指し追われる立場ではありますが、チャレンジ精神を忘れず今年度もチーム一丸となって日々頑張っていきますので、今後とも中部徳洲会病院バレーボールチームへのご声援を宜しくお願い致します。

歳時記

月の兔

九月、陰暦の名は「長月」。夜がだんだん長くなつて来る「夜長月」がその語源とも云われています。他、菊月、紅葉月、小田刈月、青女月、寝覚月など様々な呼び名がありますが、夜空に星や月が美しく映える季節になりましたね。さてそのお月さまには兔がいて、餅を搗いていると子どもに聞いた覚えがあります。

実際に満月を見ると、表面の模様（陰影）が、兔の餅を搗く姿に見えて来るような気がします。実はこの話、身を棄したインドラの神（帝釈天）が森の動物に食べものを乞うたところ、兔だけが何も用意できず、「私を食べて下さい」と自ら火の中に飛び込んだので、インドラがその兔を哀れんで月に祀った……という仏教説話がある。

ルーツとも云われています。

月の表面に白く見えるのはクレーターの多くある高地、暗く見える部分は海とよばれる低地です。その陰影が織り成す模様は、見る場所によって、また民族や国民性によって様々に解釈され、月にまつわる物語もいろいろです。

日本では昔から「兔の餅搗き」と伝えられて来ましたが、月の表面にその模様ができたのは、39億年以上前に、巨大な隕石が衝突して大きなクレーターができたためであることが、近年の調査で明らかになりました。

隕石の衝突が原因とする説は、これまでも唱えられていましたが、月探査機「かぐや」のデータを解析したところ、隕石の衝突によって生成される特殊な鉱物が見つかり、隕石衝突があったことが裏付けられました。そのとき衝突した隕石の大きさは、直径300キロメートル程度と推計されるそうです。

八月十五夜（旧暦8月15日）「中秋の名月」と、九月十三夜（旧暦9月13日）「後の月」は満月が一年でいちばん美しいとされるお月見。今年は9月19日と10月17日。満月の昇りはじめに最もくっきり「兔の餅搗き」が確認されるそうです。晴れるといいですね。覚えていたらぜひ空を見上げて、兔の姿を探してみてください。



月の模様は蟹やライオン、蛙、鯉、バケツを運ぶ少女や本を読む老女など、国や地域によってさまざまになぞらえられ、それぞれに独自の物語を持つ。



アルコール依存症

お酒を飲む人は、「自分はまだ大丈夫」と思って過剰に飲んでしまふことがあるでしょう。しかし、自分では気づかぬうちにアルコール依存症が進行している場合もあります。

アルコール依存症の患者さんは、たとえ飲酒による問題を起こしてもそれを過小評価して認めず、「酒を飲むから物事がうまくいく」「好きだから飲む」などと正当化したり、「どうせ断酒はできない」「酒を止めてもいいことはない」と悲観したり、「今日は適量で止められる」「いつでも断酒できる」と自負したりしています。そこで、こうした**認知の偏り**を修正することが、根本的な治療として重要になります。

「酒は百薬の長」といわれ、食欲増進・血行促進・ストレス解消などに役立つとされます。ただし、それは「適量を守って飲む」ことが大前提です。

酒は百薬の長というが

毎日のように飲む、量が増えた、止めたくても止められない、という場合は**アルコール依存症**の可能性が高く、さらに、休日には朝から飲む、勤務時間中にもつい飲んでしまう、という場合は特に危険です。

日本では、**アルコール依存症**の患者数は約80万人、疑いのある人を含めると約440万人といわれ、20年ほどの間に約100万人増加しています。しかし、実際に治療を受けている人はそのうちの5万人程度（男4万1000人、女9000人）というデータもあります。

アルコール依存症の主な症状は、**連続飲酒**と**離脱症状**です。

【連続飲酒】

飲酒する時や場所、量を制御できなくなると、数時間おきに飲酒を繰り返して、体内にある程度のアルコールが入っている状態を何日間も続けてしまうのが**連続飲酒**です。この間はほとんど食事を摂らなくなります。

精神的なアルコールへの依存から、ずっと酔っていたいという気持ちがあって、酔うことで緊張や不安が和らぐという人もいます。

【離脱症状】

アルコールの影響で、脳の神経細胞の機能が変化するのが「酔う」という状態ですが、健康

アルコールによって引き起こされる病気や障害

- ・不整脈、心筋症
- ・高血圧
- ・肝機能障害（肝炎、肝硬変）
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・末梢神経障害
- ・**脳の萎縮**
- ・食道静脈瘤、食道癌
- ・急性・慢性膵炎
- ・胃・十二指腸潰瘍
- ・痛風、腎機能障害
- ・性ホルモンの異常



◆前頭葉の障害

認知機能・感情のコントロール・問題解決能力・注意力の障害など

◆海馬の障害

学習や記憶の障害など

※アルコールはさまざまな臓器や脳に障害をもたらす。

な人の場合はこの変化は一時的なもので、アルコールが抜ければもとに戻ります。ところが**連続飲酒**によって体内にアルコールが入っている状態が日常化してしまうと、逆に体内にアルコールが無くなったり量が減ったりすると神経細胞が順応できなくなると、様々な症状が起こるようになります。これが**離脱症状**で、一般には**禁断症状**とも呼ばれています。

多くの場合、離脱症状は再び飲酒して体内にアルコールが入ることで解消します。そのため、離脱症状を抑えるために飲酒するようになり、飲酒を続けることでさらに症状が進行する、という飲酒の悪循環に陥ってしまいます。

進行すると飲酒が生活の中心となり、飲酒をやめることができなくなります。

なお、アルコール依存症とはアルコールを求める症状のことですが、アルコール中毒はアルコールを飲んだことよって起こる心身の症状のことです。脈拍が早くなる、吐き気を催す、抑制が取れて陽気（あるいは不機嫌）になる、汗をかくなどが急性アルコール中毒でみられ、特に重篤な場合には意識混濁、呼吸停止などの状態となり、生命も危うくなります。

長期にわたる飲酒により肝臓の障害、脳萎縮のういしゆくが生じる場合などは、慢性アルコール中毒と呼ばれます。

アルコール依存症の治療

アルコール依存症になる可能性はだれにでもあり、進行性の病気なので徐々に悪くなります。アルコール依存症と診断されたら一定期間入院して、退院後もしばらく通院して治療を受けることが必要となります。

離脱症状

- 手の震え
 - 多量の汗（特に寝汗）
 - 睡眠障害
（寝つきが悪い、夜中に目を覚ます）
 - 吐き気、嘔吐、下痢など
 - 落ち着かない、いらいら
（不安感、鬱状態など）
 - 幻聴、幻視
（現実と異なる声や音が聞こえたり、虫や小さな動物が見えたりする）
- ※以上の症状は脳がアルコールに依存している証拠といえるが、どの症状が現われるかは人によって異なる。

アルコール依存症の診断

- 飲酒したいという強い欲望や強迫感がある
- 飲酒の時間、場所、量などを制御できない
- 飲酒を止めたり減らしたりすると離脱症状が起こる
- 以前と同じ量では酔えなくなり、飲用量が増加している
- 飲酒以外の娯楽や趣味より、飲酒が優先する
- 有害性を理解していても、飲酒がやめられない

※過去1年間に上記のうち3項目以上が繰り返し起きた場合、あるいは同時に1ヶ月以上続いた場合に、アルコール依存症と診断される。
※なお、2項目がある場合、あるいは連続飲酒や離脱症状のどちらかがある場合にも、アルコール依存症が強く疑われる。

女性と高齢者は特に注意が必要

※アルコール依存症になった年数は、男性の場合、習慣的に飲酒を始めて20年から25年と言われているが、女性の場合には平均13年という報告がある。女性は一般的にアルコールを分解する肝臓が男性より小さく、また脂肪が多いため体内の水分量が少ないので、男性に比べて血中アルコール濃度が高くなりやすい。

※高齢者は「自由に使える時間が増えた」「退職した」「眠れなくなった」といった理由からアルコール依存症になるケースが多い。加齢によって肝臓の機能が低下して、体内の水分量も減少してくるため、血中アルコール濃度が高くなりやすい。加えて、加齢とともに脳のアルコールに対する感受性が高まるため、「年を取ると酔いやすくなった」というのは事実であり、家族や周囲の人の注意が重要になる。



今日の気になる用語



赤型体質

アルコールが体内で代謝されたときに生じるアセトアルデヒドを分解する能力が低い、またはほとんどない体質で、飲酒すると顔が赤くなり、頭痛・悪心・嘔吐を催します。2型アルデヒド脱水素酵素（ALDH2）が低活性型または非活性型の体質といえます。これに対して顔の赤くならない体質（ALDH2が活性型）を白型体質と呼ぶことがありますが、顔は赤くなくても飲酒をすると脳は確実に酔って（麻痺して）いますので、これらを「飲める体質」「飲めない体質」と理解するのは誤りです。

飲酒は適量を守ろう!!

健康のために守ろう!! 飲酒ルール

① 壮年男性は1日[2ドリンク]以内に

1ドリンクとは純アルコールに換算して10g(約12.7ml)

【2ドリンク】の目安

・ビール(アルコール度数5度)なら		中びん1本(500ml)
・日本酒(アルコール度数15度)なら		1合(180ml)
・焼酎(アルコール度数25度)なら		0.6合(約110ml)
・ウイスキー(アルコール度数43度)なら		ダブル1杯(60ml)
・ワイン(アルコール度数14度)なら		1/4本(約180ml)
・缶チューハイ(アルコール度数5度)なら		1.5缶(約520ml)

② 女性・高齢者は1日[1ドリンク]以内に

女性や高齢者は、壮年男性に比べて血中アルコール濃度が高くなりやすいため依存が早まるので、壮年男性の半量を目安にしよう。

③ 赤型体質の人も少なめに

日本人の約半数は、少量の飲酒で顔が赤くなったり心臓がドキドキしたりする。これは赤型体質とも呼ばれる生まれつきの体質で、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれている。

④ たまに飲んでも大酒をしない

飲む回数が少なくても、一度に大量に飲むと依存が進行する。

⑤ 食事と一緒にゆっくりと

空腹時の飲酒や一気に飲みをするとアルコールの血中濃度が急速に上がり、急性アルコール中毒を引き起こす危険がある。飲酒は食事と一緒に、また、濃い酒は薄めて飲もう。

⑥ 寝酒は控えて

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は睡眠を浅くする。健康な深い睡眠を得るためにはアルコールの力を借りないように。

⑦ 週に2日は休肝日を

週に2日は肝臓をアルコールから解放することで、依存も予防できる。

⑧ 服薬中はノーアルコール

アルコールは薬の効果が強めたり弱めたりするほか、安定剤と一緒に飲むと互いの依存を早めるため危険。

⑨ 入浴・運動・仕事の前はノーアルコール

飲酒後の入浴や運動は、不整脈や血圧の変動を起こして危険。アルコールは運動機能や判断力を低下させる。

⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼす。また、授乳中の母乳に入って乳児の発達を障害する。

⑪ 依存症者は生涯断酒

依存症は断酒を続けることが唯一の回復方法。

⑫ 定期的に健診を

定期的に肝機能検査などを受けてチェックしよう。赤型体質の習慣飲酒者は食道や大腸のがん検診を受けよう。



治療はまず断酒。アルコール依存症は飲酒を減らす節酒では回復は望めません。早期発見・早期治療で、断酒を続けることで回復の可能性が高まります。

そしてアルコールが及ぼす身体の様々な障害や離脱症状への対処と、抗酒薬による薬物治療、心理社会的治療が施されます。

身体の治療と離脱症状への対処では、肝機能障害、高血圧、脳梗塞、認知症、脳萎縮、糖尿病などがみられればそれらの治療を行ない、抗不安薬を処方します。

抗酒薬は断酒の補助をするための薬で、服用中はお酒が飲めない人と同じ体質になります。服用期間は6ヶ月から1年間です。

心理社会的治療ではアルコール依存症について学ぶほか、個人カウンセリングや小グループによる集団カウンセリングを行ない、さらには断酒に導く自助グループへの参加を勧めるなどして、断酒への理解を深めます。

アルコール依存症が疑われるときは、早めに専門の医療機関を受診しましょう。治療は健康保険が適用されます。近くの保健所や精神保健福祉センターには、アルコール問題についての相談(家族・関係者も含む)窓口があります。



感電の場合、一刻も早く感電源から救い出さなくてはなりません。しかし慌てて助けようとすると救助者が二次的な感電を受ける危険があるので、できるだけ落ち着いて下さい。

素手では決して、電源や感電した人に触ってはいけません。

【処置法】

1) まず電源を切る

電源が切れない場合は、救助者が感電を妨ぐことのできる身支度をして、乾いた木の棒など通電しないものを使って、被害者から感電源を離します。

通電しない身支度とは、ゴム手袋をして（ないときは乾いた布を厚く手に巻いて）、絶縁靴（ゴム長靴など）を履き、絶縁台（ないときは乾いた木製の板を敷いて）に乗って、被害者を帯電部から引き離しましょう。

2) 安静に寝かせる

安全な場所に運んで、安静に

寝かせ下さい。

3) 意識の有無を確認

4) 呼吸と脈の有無を確認

5) 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

6) 救急車を呼ぶ

意識がある場合は本人がもっとも楽な姿勢で安静に。呼吸や脈が止まっているときには胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行ないましょう。

いずれにしても、直ちに医師や救急車の手配をして下さい。

7) 医師の診断を受ける

できるだけ早く、総合病院に運びましょう。

意識がはっきりして元気そうに見えても、体の奥まで火傷をして、内臓や脳に損傷を受けていることも少なくありません。

できるだけ早く診察を受けることが必要です。

ほかにも、感電による衝撃で転倒や転落して、骨折や外傷・打撲傷を負うことがあります。この場合は止血や骨折に対する応急処置が必要です。

【胸骨圧迫（心臓マッサージ）の方法】



▼ AEDが装着出来れば、その音声案内に従う。

▼ AEDが用意できない場合には、1) 被救助者の上着を脱がせて仰向けに寝かせ、その横に膝立ちになる。2) 掌を重ねて胸の中央（鳩尾のやや上）に置く。3) 指は外側に反らせるようにして、掌の下半分ぐらいで押す。「1、2、3…」と声を出しながら、4～5cmへこむぐらいの強さで1分間に100回のペースで行なう（人工呼吸が出来る人がいれば、胸骨圧迫30回に対して人工呼吸を2回。ただし人工呼吸に関しては、慣れない人は行なわないこと）。

以上を被救助者が蘇生するか救急隊員と交替するまで繰り返す。

お薬のなぜ? 何?



抗生物質（抗菌薬）



細菌による感染症を治療するために用いられるのが抗菌薬です。その中で微生物が産出する物質のうち、他の微生物の発育を阻害する化学物質を抗生物質といい、代表例としてペニシリンが挙げられます。今日では、種々の微生物から作られるもののほか、化学合成によって作られる合成抗菌薬も用いられてい

ます。

抗菌薬は人間には存在しない、細菌に特有の構造、生体機構を阻害する作用を持つ薬です。細菌の細胞壁、細胞質、核（核酸）などに作用して、その合成あるいは機能を阻害することにより殺菌あるいは静菌作用をもたらします。抗生物質の効果を得るためには一定期間、薬物の血中

濃度を必要なレベルに保つ必要があるため、処方通りに用法用量を守ってのみ続けることが必要です。ちなみに抗生物質には予防的効果はありません。

抗菌薬は菌に対し、同じように効果を示し続けるわけではありません。菌は薬に耐性を持ち、薬剤耐性菌となり、これまでの抗菌薬では効果がなくなってしまう。そこで抗菌薬を改良し、また細菌が耐性を持ち…といったことが繰り返されます。

れんこんと鮭のマヨソース焼き

1人あたり 310kcal

材料 (4人分：作りやすい分量)

れんこん……………300g
甘塩鮭 (切り身) ……2切れ
粗びきこしょう……………少々
タイム (ハーブ) ……4枝

◇ [白ワイン…大さじ1、オリーブオイル…小さじ1、ドライオレガノ (ハーブ)、こしょう…少々]
◆ [卵…1個、マヨネーズ…1/2カップ、牛乳…大さじ1、塩・こしょう…少々]

※フレッシュハーブはスーパーの野菜売り場、ドライハーブはスパイス売り場で入手できます。タイムもフレッシュなものが入手できなければ、ドライハーブでもよいでしょう。

作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚の輪切りにする。
- 鮭は骨を取り除き、削ぎ切りにして◇をまぶし、10分おく。
- ◆を混ぜ合わせマヨネーズソースをつくり、半量をグラタン皿に敷き、1のれんこんと2の鮭を交互に並べ、残りのソースをかけてこしょうをふる。
- タイムをのせ、200℃に温めておいたオーブンで15～20分ほど焼く。



れんこんの主な栄養分は、糖質です。またビタミンCがみかんよりも豊富です。ビタミンCは熱に弱く壊れやすいのですが、糖質が多いれんこんではビタミンCの損失が少ないことが特徴です。そのほか、野菜にはめずらしくビタミンB12、B6が多く、切り口がすぐに黒ずむのはポリフェノールが豊富な証拠ですから、美容と健康に役立つ栄養素が詰まった食材です。れんこんは古くから、下痢止め、咳止めに効果があると言われ、二日酔いにも効くことでも知られています。ビタミンCやB群によって疲労回復が期待でき、糖質によってエネルギー源も補給できるので、残暑の夏バテや胃腸の疲れで食欲が落ちている時にもおすすめします。

ムーン・タロット占い

☆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 璃子



今月の璃子先生のことば

【夏の疲れ、自分のからだを労って下さい。】

1月
生まれの
あなた

交際運 短気を起こすと損をします。
金運 好転はもう少し先、今が耐え時です。
全体運 好調の波に乗り切れなくてもあせらずに。
☆きのこ ★9月5日

2月
生まれの
あなた

交際運 心を開いて話してみよう。
金運 節約は程々で大丈夫です。
全体運 怪我に気をつけて下さい。
☆青系のハンカチ ★9月18日

3月
生まれの
あなた

交際運 新しい出会いがありそうです。
金運 収支のバランスを意識して。
全体運 貯金を始めるのに良い時期。
☆小銭入れ ★9月7日

4月
生まれの
あなた

交際運 優しさを忘れずに接して。
金運 うまい話には注意。
全体運 緊張感を持って過ごすこと。
☆あぶらとり紙 ★9月10日

5月
生まれの
あなた

交際運 誤解が解ける時。
金運 安物買いの銭失い。
全体運 自分へのご褒美が運気を上げます。
☆ろうそく ★9月2日

6月
生まれの
あなた

交際運 気が向かない誘いは断って。
金運 良好です。
全体運 健康面に注意して。
☆ウォーキングシューズ ★9月24日

7月
生まれの
あなた

交際運 心配事へのアドバイスが届きます。
金運 家族のために使うと運氣上昇。
全体運 夏の疲れが運氣も下げますので、ケアを。
☆お豆腐 ★9月4日

8月
生まれの
あなた

交際運 お出かけは近場が吉。
金運 財布のひもはゆるめても大丈夫です。
全体運 計画的な行動が運氣を上げます。
☆ペアのもの ★9月27日

9月
生まれの
あなた

交際運 遠慮せずに相談しましょう。
金運 後半つらくなるので節約を。
全体運 マイペースを心掛けて下さい。
☆生花 ★9月12日

10月
生まれの
あなた

交際運 今月は平常心を心掛けて下さい。
金運 衝動買いに注意して。
全体運 願い事が叶いそうです。
☆陶器の器 ★9月6日

11月
生まれの
あなた

交際運 笑顔がわだかまりを解消します。
金運 返し忘れたお金はありませんか？
全体運 無理は禁物。気分転換を。
☆入浴剤 ★9月19日

12月
生まれの
あなた

交際運 友人の愚痴を聞くと運氣上昇。
金運 貯金が増えそうです。
全体運 家族を大切に。
☆買い物袋 ★9月13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。

高齢者に特に注意してほしいポイントは……

- ① 飲む前に**薬の種類、数量、飲む時間**を確認する。
- ② 誤嚥を防ぐため、できるだけ**上半身を起こしてから飲む**。
- ③ 錠剤やカプセル剤は**シートから取り出して、確認してから飲む**。
・直に飲むと角で口を切る危険があり、よく確認せずに飲むとシートの裏紙の破片と一緒に飲み込んでしまう危険もあるので、注意。

薬の飲み方

- 1) 薬を飲む前に、水か白湯（湯冷まし）で口の中を湿らせる。
・口の中が乾いていると、口の内側に薬が貼り付きやすい。
- 2) 薬はコップ1杯以上の水か白湯で飲む。
・水分が少ないと薬がよく溶けず食道に貼り付いて、潰瘍になることもある。
・薬は、舌の奥にのせると飲みやすい。
- 3) 飲んだあと、口の中に薬が残っていないか確認する。
・麻痺のある人は、麻痺側に薬が残っていることがあるので、注意。

舌下錠の飲み方

- ・舌下錠は舌の裏にある静脈から吸収する薬なので、**舌の裏に薬を入れて、ゆっくり溶けるのを待つこと。水で飲み込んでしまわないように注意。**

飲みやすくする工夫と注意点

《水薬》	・増粘剤でとろみをつける	 <p>※《水薬》や《粉薬》を飲みやすくするために、プリンや水ようかんなどに混ぜて服用することも1つの方法ですが、食物の味が変わるのであまりお勧めできません。またプリンなどの全量に薬を混ぜてしまうと、食べ残した場合に薬の服用量が減ってしまうため、注意が必要です。 ※増粘剤は薬局で販売されていますので、用途を伝えて購入しましょう。</p>
《粉薬》	・オブラートに包む ・増粘剤と少量の水を混ぜて、舌の奥にのせる	
《錠剤・カプセル》	・カプセルは開けない ・飲みにくい場合は医師に相談	

薬の保管

- ・飲み忘れ防止のため、カレンダー式で「朝・昼・夜・寝る前」の各ポケットに分けて薬を入れておくケースが市販されているので、それを利用すると便利。



薬を服用するときの注意点

薬の服用量の注意点

- ・飲み忘れたことに気づいても、絶対にまとめて飲まない。一度に多量に飲むと非常に危険なので、飲み忘れたときどうするかは、あらかじめ医師に聞いておくこと。
- ・症状が治まったから、調子がよくなったからといって自己判断で服用を止めたり、逆に効かないから、調子が悪いからといって指定された数量以上に服用しない。いずれの場合も医師に症状の変化を伝えて、相談すること。

薬を飲む時間の注意点

- ① **食前に飲む薬** : 血糖値を下げる、吐き気を止める、食欲増進などの薬なので、**食事の30分前**に飲む。
- ② **食後に飲む薬** : 胃が荒れやすい薬なので、**食後30分以内**（胃の中に食べ物が残っているうち）に飲む。
- ③ **食間に飲む薬** : 食べ物による吸収低下を避けるため、**食後2～3時間経ってから**飲む。
- ④ **寝る前に飲む薬** : 就寝中または朝に効果がある薬なので、**就寝前**に飲む。便秘薬は朝の空腹なうちなら服用可。
- ⑤ **時間ごとに飲む薬** : 薬の血中濃度を一定に保つ薬なので、時間が来たら本人が寝ていても起こして、**決まった時間に必ず**飲ませる。

薬の保管の注意点

- ◇湿気を防ぐために缶に入れて保管。◇水薬は腐りやすく座薬は溶けやすいので、ともに冷蔵庫で保管。
- ◇病院や薬局の袋、薬の説明書などは最後まで捨てない。◇使用期限の切れている薬は服用しない。

いくつかの持病があると、1日に飲む薬が何種類にもなることがあります。飲む時間や数量、服用法は薬によっていろいろです。**飲み間違いや飲み忘れのないように、しっかりと管理しましょう。**特にお年寄りや麻痺のある人には**誤嚥にも注意が必要**です。飲みやすくする工夫も考えましょう。

家庭

介護

の

知識基礎

vol.6

高齢者の
薬の服用の注意点

おうちで

リハビリ・マッサージ

介護するということは重労働なので、腰痛や肩こりに悩まされる介護者が大勢います。介護疲れで逆に介護者が体調を崩してしまうことのないように、介護する人も十分な健康管理が必要です。毎日軽い運動を続けることが理想ですが、ここでは腰痛と肩凝りを防ぐ簡単な体操を紹介しましょう。

介護者の腰痛を防ぐ(1)

要介護者の体位を変えたり、起き上がりを介助するときなど、腕の力だけで行なおうすると負担が大きくなります。自分の体全体で重心を移動するようにして介助をすることで、介護者の負担が少なくなります。以下の体操で腰痛を予防しましょう。

1 基本姿勢



仰向けに寝る。両膝を立てて、足の裏は床にぴったり付ける。両手は頬に当て、ゆっくり腹式呼吸をする。

基本姿勢から、足の裏は床に付けたままで、ゆっくりと臍を見るように上半身を起こす。肩が床から25cmほど上がったところで、呼吸は止めずに、5秒間その体勢を保ったのち、ゆっくりもとの基本姿勢に戻り、腹式呼吸をする。

2 腹筋(A)



腹筋(A)と同じ要領で、今度は体を振りながら上半身を起こす。左手を右膝に、右手を左膝に、交互に置くようにする。

3 腹筋(B)



◆時間をみつけて毎日、1日のうちに何回か簡単な体操をして、体を解ほぐしましょう。介護される人が安心して心身を委ゆだねねるためには、介護者の心身のケアも重要です。

イラスト：松平 あすか

眼精疲労

目の疲れを和らげ
つらい症状を解消しましょう

現代では情報の80%を目から得ているともいわれており、知らず知らずのうちに目を酷使していることが多くなっています。目の疲れは目に留まらず、肩凝りや頭痛の原因にもなるつらい症状です。上手に目のケアをして、眼精疲労を予防していきましょう。



目の不調は目の疲れから？

いわゆる疲れ目はおおまかに2種類に分けられ、休憩によって回復するのが**眼疲労（疲れ目）**、休憩をとっても目の痛みや霞、頭痛などの症状が続く慢性化した状態を**眼精疲労**といい、ドライアイとともに多い目の症状です。ちなみに眼精疲労の方はドライアイでもある場合が多いようです。

目を使い過ぎると目の周りにある**外眼筋**という筋肉が疲れて、眼の奥が痛むようになります。また長時間同じ距離で眼のピントを合わせようとすると眼のピントをあわせる水晶体やレンズを支える毛様体筋が疲れ、ぼやけて見えるようになります。それでも目を使い続けると**瞳孔括約筋**や**瞳孔散大筋**にも疲労がたまって



瞳孔をしぼれなくなり、眩しいと感じるようになったりもします。これらの状態が疲れ目というものです。

眼精疲労の主な症状は充血やかすみ目、視力の低下、ドライアイ、また眼以外でも身体の痛みやこり、胃痛や食欲不振、便秘などが起こることがあります。さらに進行するとイライラや不安感、不眠、抑うつといった症状へと発展することもあるのが要注意です。身体の不調の原因が目の疲れによるものと気付かないことも多いので、さまざまな不調にともなう目の疲れを感じるようでしたら、眼科を受診するとよいでしょう。

原因別の対処法

1. 眼の病気がないか検査する

眼の病気があれば治療する必要があります。また原因が特定できない場合もビタミンの入った点眼剤などで改善できる場合もあります。

2. 眼鏡やコンタクトレンズが合っているか調べる

視力の矯正が合っていないと疲れ目になります。近用、遠用と用途に合わせて眼鏡を使用すると眼の負担が減ります。

3. 身の回りの環境を見直す

パソコン作業時は1時間ごとに5~10分の休憩を入れ、数秒でも眼を閉じるようにしましょう。

4. 食生活を見直し、ストレスをため込まない

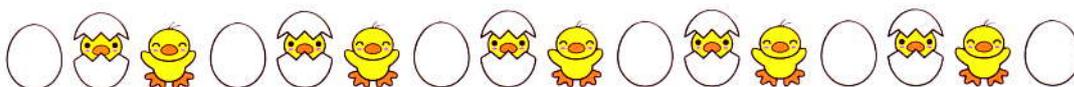
栄養バランスの良い食事をし、気分転換を心がけましょう。

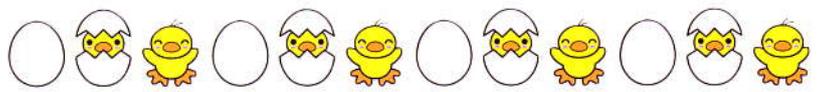
原因

眼精疲労を起こす原因はさまざまですが、主に**眼の疾患**、**環境**、**心的要因**の3つが挙げられます。眼の疾患とは、近視や遠視、乱視や老眼が挙げられ、たとえば緑内障では眼圧が上がると、その結果、眼に疲れが生じます。緑内障では一般的に徐々に症状が進行するため、視野の欠けな

どの自覚症状に気づいたときには進行的な状態であることが多い病気で、目の疲れといふことが多い病気で、考えられがちですが、疾患によるものではないか、眼科医の診察を受けることが必要です。

環境としてはVDT作業（コンピュータやテレビゲームなど、画面を表示する機器に接すること。そうした際に起きる眼精疲労をVDT症





目の疲れを軽減するために…

1. 読み書きをする際は40~50cm以上の距離をおいて行なう。
2. パソコン作業をする際はディスプレイが目線より下になるようにします。(眼が上を向いていると乾燥の原因となります。)



3. なるべく夜間にパソコン作業をしない。
(夜間は涙の分泌が昼間よりも減少します)

4. 椅子の高さや机の高さが体に合っているかチェックしましょう。足裏全体が床につかない場合は足置きを使い、ひじやひざが90度に保てるように調整します。

まず大切なことは目の疲れを長引かせず、症状があらわれる前に予防していくことです。眼を酷使しないように、眼を使う作業をする際は意識的に休憩をいれ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

治療法

眼鏡の調整やビタミンB12の点眼、調節賦活剤の点眼に加え、温罨候群といえます。)の際の、モニターの高さ、部屋の明るさ、乾燥、エアコンやパソコン、周辺機器が発する騒音などが眼への影響として挙げられます。

また心的要因にはストレスや神経症、自律神経失調症などがあります。

日頃、眼に乾きを感じたり、違和感を感じた際に点眼薬を使う場合もあるかと思いますが、眼を潤す目的

法、冷罨法といつて、眼を温めたり冷やすことで血流を良くし、眼や眼の周辺の筋肉の老廃物が流れやすくなって目の疲れが和らぎます。眼の周囲をマッサージすることもおすすめです。また眼の乾燥を防ぐために室内の乾燥を防ぐようにしましょう。

で点眼薬を選ぶ際は防腐剤が入っていない人工涙液を選ぶと良いでしょう。また眼鏡をかけている方がパソコン作業をされる場合、近視の場合には普段の眼鏡より度が弱めのものを、遠視の場合は強めのものをパソコン作業用として用意すると良いでしょう。コンタクトレンズは特にドライアイを招きやすくなるので、できればパソコン作業時には眼鏡を着用することをすすめします。

目に良い食べもの

目も他の身体の部分と同じで、さまざまな栄養素によってつくられ、機能しているため、基本はバランスの良い食事をとることが目にも良いです。たとえば目の組織はタンパク質から出来ており、目の働きはミネラルによって支えられ、目のエネルギーは炭水化物と脂肪によって供給されています。また目の機能はビタミンとアントシアニンによって整えられています。

ただひとくちにビタミンといってもビタミン

Aが目の乾燥を防ぐ役割、ビタミンB1B2が目の疲れを防ぐ役割、ビタミンCがストレスから来る目の疲れを防ぐ役割と、それぞれ異なった役目を持っているので、やはりバランスよく栄養を摂取する必要があります。また過剰症を起こすものもあるので、一つの栄養素だけを摂り過ぎるのは避けましょう。

余談ですが、目に良い色としては緑色が挙げられます。目はS錐体、M錐体、L錐体が青、緑、赤の色の波長をそれぞれ認識するのですが、緑色を見るとそれらがバランスよく働くためです。



当院では、
ロータブレードとカテーテルアブレーション治療を行っています。



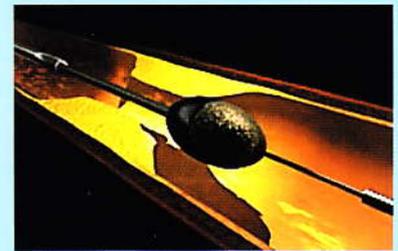
森山 泰
循環器科内科部長

ロータブレード治療

昨年8月より当院でもロータブレードが使用できるようになりました。今まで対応が困難であった、バルーンのみでは拡張できないような高度石灰病変も治療可能となりました。他院でステント治療が困難といわれた方もご相談ください。

担当医 森山 泰 比嘉 健一郎

ロータブレードとは、冠動脈つまり心臓の筋肉に血液を送る血管がコレステロールなどにより動脈硬化を起こして狭くなったとき、この病巣を削り取るドリルのような治療器具です。このロータブレードの先端には、20~30ミクロンのダイヤモンド粒子が埋め込まれ、この硬いドリルが1分間に14~19万回転という高速で冠動脈の中で回転し、固い動脈硬化（石灰化）を起こした血管壁をくり抜くように削って治療します。



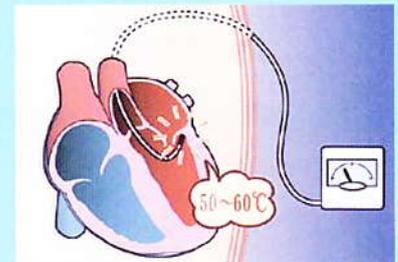
大城 力
循環器科内科部長
不整脈センター長

カテーテルアブレーション治療

循環器疾患で最も多いのが不整脈です。不整脈は症状の弱いものから生命を危険にさらす不整脈まで様々です。当院では、本年5月から県内最新のアブレーションシステム（不整脈根治治療）を導入し、治療が可能となりました。

担当医 大城 力

カテーテルアブレーション治療とは細い管を足の付け根の血管から挿入し、その先端を血管内に通して心臓内に誘導し不整脈の発生源となっている部位に対して高周波をあて、病巣を焼き切る（アブレーション）治療法です。発作性心房細動の発生源の多くが心房に注ぎ込む肺静脈と判明しており、アブレーションは肺静脈が出ている心房の周辺に高周波をあてること（電氣的肺静脈隔離術）によって遂行されます。手技時間は2~3時間ほどで、術後3~5日で退院可能です。



診療時間のご案内

	診療時間	月	火	水	木	金	土
森山 泰	8:30~12:00	○	○			○	
大城 力	8:30~11:00		○		○		
比嘉 健一郎	9:00~12:00	○		○			○

※お問い合わせは、TEL 098-937-1110（代表）まで

部署紹介コーナー

【5階南病棟】

5階南病棟は、平成24年4月に各セクションからスタッフが集まりスタートした病棟です。スタッフが個々のセクションで学んだ事を教育・指導し合いながら作りあげて2年目を迎えました。

当病棟は、主に内科病棟となっていますが、外科・小児科などあらゆる科を受け入れ、対象のニーズにあわせた個々の看護を提供しています。

スタッフ一同は笑顔を決やさない優しい看護を目標とし、入院中の患者様が、安全・安楽に過ごせるよう努めていきます。



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
せいのめい
- ◎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・医療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）

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

生活便利帳

栗の皮を剥くには

栗は秋を代表する味覚のひとつですが、皮剥きが大変ですね。外側の鬼皮は堅く、中の渋皮は実にくっついていて、なかなかきれいに剥けません。生栗の皮をナイフで剥くにはかなり力も必要ですし、ナイフにも手にも渋(灰汁)がついてしまいます。

そこで、栗の皮を剥きやすくする方法をいくつか、紹介しましょう。

【圧力鍋を使う】
 栗の頭(尖った方)から四方に1~2cm切れ込みを入れる(1時間程お湯に浸けておくと、切れ込みが入れやすくなる)。圧力鍋に栗を入れ、栗にかぶるまで水を加えて、5~7分加圧。火を止め、鍋に水をかけて急速減圧したのちに、皮を剥く。

【冷凍する】
 鬼皮は剥かず熱湯で2分ほど茹でて、一度冷凍庫で冷凍したのちに解凍して鬼皮を剥くと、渋皮も一緒に剥ける。

【一晩水に浸ける】
 鬼皮を剥いて一晩水に浸けておき、渋皮を剥く。

【焼く】
 鬼皮に切り込みを入れて、網の上で焼いてから剥く(鬼皮に切り込みを入れておかないと、焼いたときに破裂するおそれがあるので要注意)。熱いので、濡れ布巾を用意して、指先を冷やしながら剥く。一粒ずつ布巾で包んで軽く揉むと、剥きやすくなる。



頭のストレッチ

シルエット de しりとり 様々なシルエットからそれが何を指すのか連想してしりとりをしてみましょう。

人物・動物その他様々なシルエットをつなげてしりとりをしていくと、不要なシルエットが2つ見つかります。その2つを答えて下さい。

※シルエットの番号はしりとの順番ではありません。 ヒント:⑦の動物は「やまあらし」です