

がじまる

2013

12
DEC

今月の特集
骨粗鬆症

ヘルス・アップ・ノート
PAS (中絶後遺症候群)



ベートーヴェン作曲…交響曲第9番より「歓喜の歌」

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

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

第2回徳洲会カップ9人制バレーボール大会

第2回徳洲会カップ9人制バレーボール大会が11月2日(土)～3日(日)の2日間の日程で、沖縄市体育館にて開催されました。

本大会は全国の9人制バレーボールトップチームを招き、相互の更なるレベルアップを図ると共に、本県バレーボール団体へ全国トップレベルの試合を観戦して頂く事で、ジュニアチームを含む多くのバレーボールチームのレベルアップに繋がればとの思いから、昨年から開催しております。

今大会には、リコーインダストリー東北(宮城県)、JT東京(東京都)、横河電機(東京都)、住友電工大阪(大阪府)、JFE西日本(広島県)の県外からの参加5チームと県内から中部徳洲会病院、沖縄徳洲会の2チーム計7チームで総当たり戦を行いました。全国のトップチーム同士とあって初戦から手に汗握る白熱した試合となり、どのコートもフルセットまでもつれるゲームが多い中、中部徳洲会病院チームが持ち前の攻撃力を発揮し6戦全勝で2年連続での優勝、沖縄徳洲会チームも全国の強豪チーム相手に互角の試合展開を行い4位の成績をおさめました。

また、大会初日に今大会出場全チームから選手を集め選抜チームを結成し、小学生男子チーム(美東クラブ・高原ボーイズ)2チームと親善試合を行い2メートルの選手の高いブロックに戸惑いながらもスパイクを決めたり、ファインプレーがあったりと会場を大いに沸かしてくれました。会場には、小・中学生からママさんチームなど多くのバレーボールチームや病院の職員・家族、バレーボールファンや大勢の方達がトップレベルの試合を観戦し、声援をして頂きました。

徳洲会カップを開催するにあたり、ご尽力頂きました沖縄県バレーボール協会・沖縄市を始め関係各位に心から感謝とお礼を申し上げます。



東門沖縄市長



選手宣誓 中部徳洲会病院バレー部副キャプテン大嶋



中部徳洲会病院と沖縄徳洲会



中部徳洲会病院 VS JFE西日本



沖縄徳洲会 VS リコーインダストリー東北



沖縄徳洲会 VS 横河電機



中部徳洲会病院 VS JT東京



中部徳洲会病院 VS 住友電工大阪



中部徳洲会病院 VS 沖縄徳洲会

沖縄市消防・ドクターカー合同訓練

～定期訓練10月度～



10月16日沖縄市消防本部にて、沖縄市消防と当院ドクターカーの定期訓練を行いました。今回の訓練は前回の訓練を踏まえ、START方式トリアージで傷病者数発生を想定した訓練となりました。訓練前にトリアージタグの記載方法などの勉強会を行い、実際に記入して確認しました。それらを踏まえて想定内容「人通りの多い交差点に車が突っ込み、その後刃物を振り回して傷病者が出ている」という設定で訓練を行いました。実際に行ってみるとトリアージタグの記載漏れや搬送優先順位の決定、搬送先病院選定などの反省点が数多く上がりました。今回上がった反省点を検証し、スムーズな活動ができるようにしたいと思います。

日常このような多数傷病者が発生する事案は滅多に起こるものではないのですが、様々な想定の実訓練を行う事で実際に発生した場合に迅速に対応できるよう、これからも訓練を積んで行きたいと思っております。



先着隊のやらなければいけないこと

- (1) スイッチ入れる：災害(多数傷病者)対応の可能性をまず一報
- (2) 指揮：自分が指揮をとることを宣言、後着隊への下命
- (3) 安全：安全確保
- (4) 情報伝達：情報収集と通信手段の確保
- (5) 報告：評価と報告
- (6) 要請：応援要請
- (7) 場所とり：駐車場、指揮所、救護所など

「すしあんじょう、ほうようばしよとり」



歳時記

パフィオペディラム

なかなか難しい名前ですね。蘭の一種です。この名前はご存知なくても、きっと多くの方がこの花をご覧になったことはあると思いますが、同じ蘭の間でも、カトレア、シンビジウム、デンドロビウム、オンシジウムなどに較べると、格段に覚えにくい名前と言えるでしょう。他にもリカステやバンダ、ファレノプシスと

呼ばれる種類もありますが、ファレノプシスは日本では「胡蝶蘭」で通っていますので、舌を噛みそうなのその名を呼ばなくても大丈夫です。さてこのパフィオペディラムは茶系の地味な花が多いのですが、何よりその愛嬌のある姿が人気を集めています。左の写真をご覧下さい。とぼけたおじさんの顔にしか見えませんか。

東京ドームで毎年開かれる「世界らん展」に足を運ぶと、輝かしい受賞花や華やかな新種の蘭たちよりむしろ、このパフィオペディラムの茶目つ気たつぷりの花のひとつつに、私は、つい、時間を忘れて見入ってしまいました。

また今年の同展には「モンキー・オーキッド」楽園の小さな住人」というコーナーがあった、私が行ったときは入場1時間待ちでしたが、どう見ても猿の顔にしか見えない「ドラキュラ属バンバイア」や「(同属)シミア」と呼ばれる花々に、感嘆の声が上がっていました。自然の造形は実に不思議で、面白いものですね。

さて、蘭は洋物というイメージが強いと思いますが、たとえば中国原産の東洋蘭も日本では古くから親しまれています。また、白く可憐な驚草は、実は日本原産の蘭の一種です。

パフィオペディラムの花言葉は、思慮深さ、変わりやすい愛情など。因みに驚草の花言葉は、繊細、清純、神秘、夢でもあなたを想う、など。

蘭は育てにくい花と思われがちですが、東京都内で屋外に放置されたシンビジウムが、毎年欠かさず花を咲かせているのを見かけることもあります。また、蘭は切り花でも長持ちします。最近ではバイオ技術の進歩でしょうか、高級な蘭の花もかなり身近になってきましたね。



明るい黄色のパフィオペディラム（「パフィオペディラム」とも）の花。
日本でよく栽培されているのは冬咲きの品種。

こつ そ しょう しょう
骨粗鬆症



健康な骨の断面図



骨粗鬆症の骨の断面図

骨粗鬆症になると骨の内部が鬆が入ったようにスカスカになって脆くなるため、わずかな力がかわっただけで骨折しやすくなります。特に大腿部の付け根と背骨は骨折しやすく、どちらが骨折しても寝たきりに繋がるおそれがありますので、骨粗鬆症にならないように若いうちからの予防対策が望まれます。

※背骨は、転倒しなくても、潰れるように骨折する圧迫骨折(椎体骨折)が起こり、身長が縮み、円背をおこします。

骨粗鬆症とは？ その原因は？

骨粗鬆症は「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。つまり、骨が弱く脆くなっ

骨折しやすくなる病気です。なお、骨強度には骨密度が70%、骨質が30%関係しています。

【加齢、閉経】

男女ともおよそ20歳で骨密度が最大に達して、その状態が40歳代半ばころまで維持されます。しかし女性は、閉経によって破骨細胞の働きを抑えるエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が減少することで、骨密度は急激に低下します。

高齢期の骨密度は、20歳ころに達した**最大骨密度**と関係します。若いうちに運動などによって**最大骨密度**をできるだけ高くしておくことで、それが**骨貯金**となりますので、加齢とともに骨密度が低下しても骨折を起こしにくくなります。

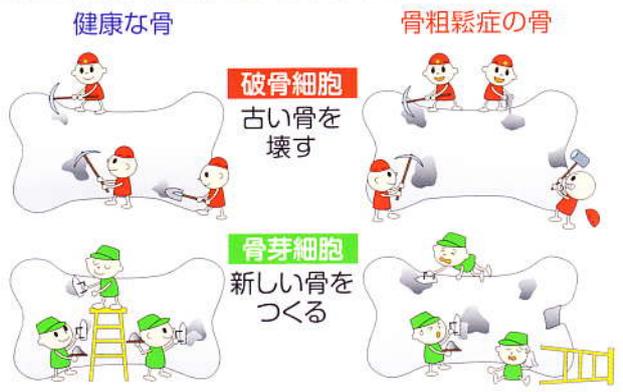
【生活習慣】

偏食や過度のダイエット、運動不足で、骨は弱くなってしまいます。喫煙はエストロゲンの働きを抑制するといわれ、アルコールを多量に摂取すると骨芽細胞の働きが弱められます。

【薬、病気】

特にステロイド系の内服薬や注射薬を長期間使用した場合に、骨形成やカルシウムの吸収が抑えられてしまうことがあります。病気では関節リウマチや糖尿病、慢性腎臓病、動脈硬化などは、骨粗鬆症のリスクが高くなると言われています。

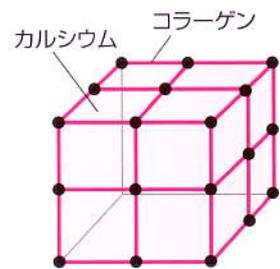
骨密度の低下↓骨粗鬆症



破骨細胞と骨芽細胞の働きによる骨代謝のバランスがとれている。↓ 骨密度が保たれる。↓ 健康な骨

破骨細胞の働きの方が大きくなって骨芽細胞の働きが追いつかなくなる。↓ 骨密度が低下する。↓ 骨粗鬆症

骨質の低下↓骨粗鬆症



骨密度と骨質と骨粗鬆症

骨質には**コラーゲン**が関係している。骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、**コラーゲン**は**鉄筋部分**に、**カルシウム**などのミネラルは**コンクリート部分**に相当する。

鉄筋部分が強ければ、**カルシウム**を有効に取り入れて、建物は丈夫。→ **健康な骨**
コラーゲンがきちんと繋がってなければ、**コンクリート部分**がしっかりしていても建物の強度は弱くなる。→ **骨質**が低下する。→ **骨粗鬆症**

骨粗鬆症の予防には食事と運動!!

今日から生活習慣を改善しよう!!

骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症になると転倒して骨折するリスクが高くなり、それを繰り返すことで寝たきりに繋がりがやすくなります。治療には薬物療法が施されますが、生活習慣の改善が必要となります。

【生活習慣の改善】

加齢による骨密度や骨質の低下は避けられませんが、生活習慣の改善によりそれらをできるだけ緩やかにすることが期待されます。

そこで特に重要となるのは、食事と運動です。今日からすぐに実践しましょう。(次頁参照)

【薬物療法】

骨粗鬆症の薬には、骨を壊す働きを抑える薬、骨をつくる働きを助ける薬、骨代謝のバランスを整える薬の3つのタイプがあります。担当医とよく相談の上、指示を守って服用しましょう。他の薬と併用できないものもありますので、他の病気の治療中(他の薬を服用中)の場合は必ず担当医に報告して下さい。

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症の危険因子には、加齢や性(女性)などの除去できないものと、カルシウムなどの摂取量不足や運動不足などの生活習慣に関わるもので、本人の努力によって除去できるものがあります(下図参照)。

しかし除去できない危険因子を持っているか否かに関わらず、生活習慣を改善して危険因子をできるだけ少なくすることが骨粗鬆症の予防に繋がります。

早期発見のために

骨粗鬆症の早期発見のために、女性は40歳を過ぎたら、市区町村で行なわれている骨粗鬆症検診を受けましょう。男性の場合は、50歳を過ぎたころからリスクが少し高くなります。

なおFRAXの値が15%以上の場合、骨粗鬆症による骨折のリスクが高いとされますので、専門医の診断を受けて下さい。

骨粗鬆症状の危険因子

除去できない危険因子

- ・加齢
- ・性(女性)
- ・遅い初経
- ・早期閉経
- ・家族歴
- ・人種(白人>黄色人種・黒人)
- ・過去の骨折

除去できる危険因子

- ・カルシウム不足
- ・ビタミンD不足
- ・ビタミンK不足
- ・リンの過剰摂取
- ・食塩の過剰摂取
- ・極端な食事制限(ダイエット)
- ・運動不足
- ・日照不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・多量のコーヒー

今日の気になる用語



フラックス
FRAX

WHO(世界保健機関)が開発した骨折リスク評価ツール。年齢、性別、体重、身長のほか、骨密度低下による骨折をしたことがあるか、親が大腿骨の付け根を骨折したことがあるか、喫煙、ステロイド薬の服用、関節リウマチ、骨粗鬆症を招く病気、アルコールなどの有無または摂取量、そして(できれば)大腿骨の付け根の骨密度を答えることで、今後10年間で骨折が起こるリスクが計算される。

骨粗鬆症予防対策

食事 骨や筋肉をつくるのに必要な栄養素を積極的に摂取しましょう!!

カルシウム：骨の材料となる

推奨量◇1日700~800mg

小松菜：約170mg/100g(小松菜100g中にカルシウムは約170mg含まれる)、
干しエビ：約710mg/10g、ししゃも：約200mg/60g(5尾)、
木綿豆腐：約130mg/110g、牛乳：約200mg/180g、
プロセスチーズ：約150mg/24g、ヨーグルト：約155mg/130g、など

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

推奨量◇1日10~20μg

さんま、さけ、うなぎ、丸干しいわし、干しいたけ、など

ビタミンK：骨をつくるのを促す

推奨量◇1日250~300μg

納豆、ほうれんそう、小松菜、にら、ブロッコリー、など

たんぱく質：コラーゲン(筋肉や骨の成分)をつくる

1日の摂取目安量◇男性:60g、女性:50g

さけ：約20g/90g(さけ90g中にたんぱく質は約20g含まれる)、肉：約17g/鶏むね肉75g、
木綿豆腐：約7g/110g、牛乳：約6g/180g、卵：約7g/55g(1個)、など



★カルシウムはビタミンDと一緒に摂ることで腸での吸収率が高まります。

★ビタミンDは日光に当たることで体内で合成されますので、夏は木蔭で30分ほど、冬は1時間ほど、顔や手などに日光を浴びるようにしましょう。

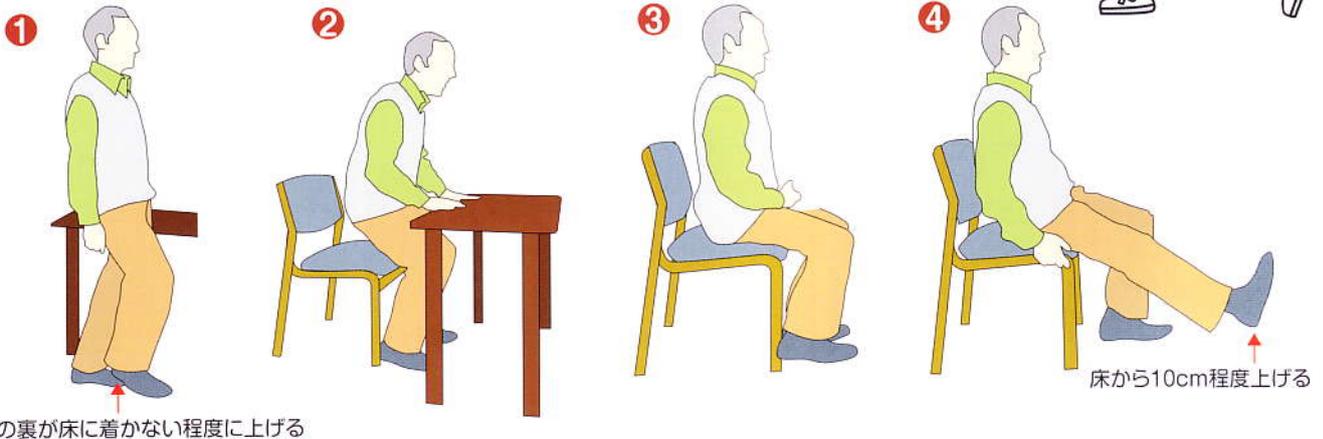
◇偏食したり少食になったりすることで、栄養のバランスが乱れたり摂取量が足りなかったりしないように充分な注意が必要です。

◇アルコールを多量に摂取すると、骨をつくる働きが阻止されてしまいます。また、食品添加物として使用されているリンを摂り過ぎると、骨の材料となるカルシウムが体外に排出されてしまったり、吸収が悪くなったりしますので、注意して下さい。

運動 背筋や下半身を鍛えて、バランス感覚を養いましょう!!

◆ウォーキング:骨を強くするために、骨に縦方向の刺激を加えましょう。ウォーキングが効果的です。背筋を伸ばしてまっすぐな姿勢で、歩幅を広くとってリズムカルに歩きましょう。

高齢者の場合、まずは階段の上り下りや散歩の時間を増やすことから始めましょう。どのような運動でも、筋肉を動かすことで骨にも適度な刺激が加わります。転倒しやすい人や骨粗鬆症がある程度進行している人には、以下のような、屋内で安全にできる運動をお勧めします。



足の裏が床に着かない程度に上げる

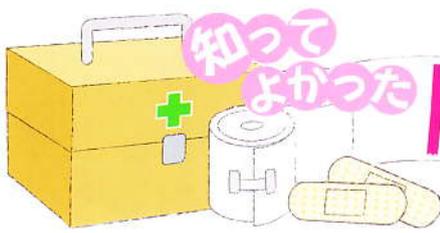
床から10cm程度上げる

①片脚でバランスを保つ(脚の筋力とバランス感覚を鍛える) 左手を机の上に置いて、背筋を伸ばして立ち、右脚を少しだけ上げて1分間我慢する。反対側も同様に行なう。左右各1分間×1日3回

②立ち上がる(下半身の筋肉を鍛える) 両手を机の上に置いてできるだけゆっくり立ち上がる。転倒の心配がない場合には、両手を使わずに行なうと、さらに効果的。10回×1日3回

③背筋を伸ばす(背筋を鍛える) 椅子に座っているときは常に意識して、背筋をしっかり伸ばす。

④まっすぐ脚を上げる(太腿を鍛える) 椅子に浅めに座り、爪先を立てて、片脚をまっすぐ伸ばして床からゆっくりと10cmほど上げ、2~3秒間我慢する。反対側も同様に行なう。左右各20回×1日2回



知って
よかった

応急手当



遭難者に出会ったら

例えば山で遭難者に出会ったら、どうすればいいでしょう？まず、生命に関わる異常の有無を確認するため3S ABCDEを行ないましょう。

SS : Safety & Scene

▼安全&状況

その場所、自分、そして傷病者の安全を確認。何がどうしてそうなったか、状況を確認。

S : Spine

▼脊椎

傷病者の首を動かさないよう、頭を押さえてから声をかける。頸部に痛み、手足に痺れのある場合は危険。

離れているときは「動かないで。振り向かないで」と、声をかけてから状態を聞くこと。

A : Airway

▼気道

首に痛みや抵抗などないことを確認しながら、顔をゆっくり正面に向ける。このときに声が出れば気道が開いている。咽喉からヒューヒュー、ゴロゴロと

【山岳事故での傷病者評価】3S ABCDE

SS : Safety & Scene [安全&状況確認]

S : Spine [頸椎・全脊柱固定]

A : Airway [気道が開いているか]

B : Breathing [呼吸をしているか]

C : Circulation [脈はあるか、出血はないか]

D : Disability [意識はあるか、怪我はないか]

E : Exposure, Environmental [悪条件からの回避]

いった異音がすると危険。

B : Breathing

▼呼吸

耳を相手の口元に近づけて、呼吸の有無、速さ、深さを確認。

C : Circulation

▼脈拍

手首あるいは首で脈を確認。出血の有無を確認して、出血があれば止血を行なう。

D : Disability

▼障害

意識のレベルを確認。そしてどこに障害があるかを確認(頭以外にも、胸、腹、骨盤の損傷は生命にかかわる)。

E : Exposure, Environmental

▼環境

状況を再確認した上で、直射日光、熱射、寒冷、雨、風、雪、あるいは、濡れた衣服、冷たい地面といった悪条件からの回避をして、保温、保湿する。

【救助の要請】

自力で救助できない場合は、警察(110番)へ連絡する。

できるだけ安全な場所を確保して遭難者への処置を行ない、落ち着いて救助を待つことが第一です。



お薬のなぜ? 何?



漢方薬と副作用

漢方薬というと身体に優しいから副作用がないとイメージしがちですが、漢方薬にも副作用はありますし、漢方だからゆっくり治るとも限りません。

漢方薬には「証」というものから処方するというルールがあり、服用に際して症状や体質が決められています。漢方薬で副作用が現われることは西洋薬に

比べると少ないですが、「証」の見誤り、誤用をすればやはり副作用の危険性は増しますし、アレルギー反応や長期服用による副作用が起こることもあります。

また最近では薬局などで市販薬として購入できるものも増えているので、やはり用法・容量はきちんと確認して服用してください。例えば麻黄湯は寒気、



発熱、頭痛の際に用いられますが、汗をかいている人が服用するとより身体がだるくなったり、食欲の低下、ひどい場合はけいれんを起こすこともあります。そのほかの副作用として、間質性肺炎や偽アルドステロン症、尿量減少などが挙げられ、**なかには漢方薬を服用して2~4週後に現われる症状もあります。**副作用と思われる症状が現われた場合は服用中の漢方薬を中止し、医師・薬剤師に相談しましょう。

かぶのあったかクリーム煮

1人あたり 599 kcal

作り方

- 1 かぶは根と葉を切り分け、根の部分は皮をむいてくし型に切り、葉は5cmの長さに切る。玉ねぎはスライスし、ベーコンは2cm幅に切る。
- 2 鍋でバターとサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。

- 3 2に小麦粉を振り入れて弱火で焦がさないように炒め、水、固形コンソメを入れる。かぶがやわらかくなる少し前に、葉の茎の部分だけ先に加えて煮る。
- 4 かぶがやわらかくなったら、残りの葉と生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。

材料 (2人分)

葉がついたかぶ……………5個	小麦粉……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個	水……………300cc
ベーコン……………100g	固形コンソメ……………1個
バター……………大さじ1	生クリーム……………100cc
サラダ油……………大さじ1/2	塩・こしょう……………少々



かぶの根の部分には、大根と同じジアスターゼという消化酵素が豊富です。胃腸が弱っている時に優しく消化を助け、胃もたれや胸焼けを緩和します。また、古くからかぶは、胃腸を温める食べ物といわれ、冷えによる腹痛時などにもよく食べられていました。火が通りやすいので、加熱時間は

長くかかりません。葉の部分は、ビタミン・ミネラル類が非常に豊富です。なかでもカルシウムの含有量が高く、牛乳や生クリームで調理するといっそう栄養バランスがよくなります。かぶはアクの少ない野菜なので、和洋どちらの料理にもよく合います。

水晶・タロット占い 12月の運勢

まりゅう みやが 桐生 宮佳



☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

今月の一言【掃除は運気を上げます。大掃除は丁寧に。】

1月
生まれの
あなた

交際運 忘年会で人との交流を深めると吉。
金運 大きな買い物は控えましょう。
全体運 焦らずのんびりとかまえてください。
☆マフラー ★12月6日

2月
生まれの
あなた

交際運 苦笑いが多くなりそう。うまく流して。
金運 停滞期。今はできるだけ我慢。
全体運 気になることは早目に行動すると吉。
☆白い帽子 ★12月28日

3月
生まれの
あなた

交際運 長所を生かせる月です。周りとの協力して。
金運 人の為に使うと後で恵みあり。
全体運 年明け前に楽しいことに挑戦してみてください。
☆使い捨てカイロ ★12月18日

4月
生まれの
あなた

交際運 嬉しい縁が結ばれる暗示。
金運 お金の巡りは良いが使い過ぎに注意。
全体運 試したいことには積極的に動いて吉。
☆ハンドクリーム ★12月5日

5月
生まれの
あなた

交際運 学ぶ行動が吉。
金運 嬉しい変化あり。このまま頑張る。
全体運 誘惑に負けそう。受け身にならないで。
☆新しい靴下 ★12月11日

6月
生まれの
あなた

交際運 過去の失敗が生かせそう。自信を持って。
金運 クリスマスプレゼントには少しお金をかけて。
全体運 再チャレンジに幸運がある月。
☆手袋 ★12月30日

7月
生まれの
あなた

交際運 自信喪失気味。人と比較しないこと。
金運 いつもより大きな買い物も幸運に。
全体運 妥協することが大切。
☆鶏料理 ★12月23日

8月
生まれの
あなた

交際運 好調ですが、人を立てることも忘れずに。
金運 収入も増えるが出費も多いので慎重に。
全体運 疲労がたまりがち。意識して休息を。
☆入浴剤 ★12月2日

9月
生まれの
あなた

交際運 周りに気を配ることが大切です。
金運 少々冒険的な出費も、今の時期なら吉。
全体運 年内は焦らず、予定は変更しないこと。
☆香水 ★12月1日

10月
生まれの
あなた

交際運 誤解されやすい時期。余計な口出しは注意。
金運 小銭貯金を始めるのに適した時期。
全体運 何事も程々で止めておくと運気アップ。
☆鍋料理 ★12月21日

11月
生まれの
あなた

交際運 自分から動くことで追い風が発生する兆し。
金運 好調の波はしばらく続きそう。
全体運 周囲から期待される月。いつも通りに。
☆お酒 ★12月10日

12月
生まれの
あなた

交際運 人の輪が広がる可能性あり。
金運 黒字が期待。周りへの感謝も忘れずに。
全体運 何事も自分から変化を起こすと吉。
☆新米 ★12月14日

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5953-5241

「靈感とタロットと一緒に幸せへのお手伝いが出来ればと思います。」 桐生宮佳

【のどに異物が詰まったときの対処法】

まず救急車を呼びましょう。そして、救急車が到着するまでに以下の①～④を試みて下さい。ただし、以下の方法でうまく取り除けたとしても、必ず病院で診察を受けましょう。

① 吐き出させる

ハンカチなどを巻いた指で、舌の付け根を押えるようにして、吐き出させる。異物が見えたら取り出す。



② 背中を叩く

片膝立ちで座り、立てた膝の上に俯せに、頭を低くしてして乗せ、片手で支えて、反対の手で肩甲骨の間を4～5回叩く(掌をお椀のように丸くして、強く叩く)。

③ 鳩尾を圧迫する

立って後ろから抱き、握り拳を鳩尾(みぞおち)に当てて、もう一方の手で握り拳を包むようにして、一気に締め上げる(肺の圧力を上げて、詰まったものを出す)。

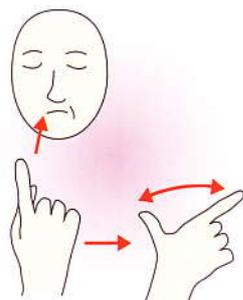
④ 胸を絞る

仰向けに寝かせてその上に跨がり、掌で胸を内側に向かって強く絞る。



【閉じた口の開け方】

親指と人差し指を口に入れ、入れた指を口の中で開く。唇だけを開かせても口は開かないので、歯を開くようにする。



【注意点】

- ・異物を指でかき出すことは、一般の人には勧められない。
- ・異物をさらに奥に押し込んで気道の閉塞を悪化させることがあるので、異物が口腔内に確実に見える場合以外は行なわない。
- ・電気掃除機による吸引も、あまり勧められない。
- ・ノズルが不潔であること、吸引力が強すぎて口の中や喉の奥を傷つけたり、逆に呼吸抑制を起こす危険性がある。ただし家庭の掃除機に装着して使用する異物吸引専用のノズルも市販されている。

家庭

介護

の

知識基礎

vol.9

異物が
のどに詰まったら

年を取ると、食べ物をのどに詰まらせてしまう危険性が高くなります。お年寄りが食事中や食後に苦しみ始めたら、のどに異物が詰まっていないうまく確認して下さい。詰まっていたら迅速に対処することが必要です。

のどに異物が詰まった場合、気道に詰まった場合は咳き込んだり、呼吸音がヒューヒューと聞こえます。完全に気道が閉塞してしまうと声を発せなため、のどをかきむしる窒息時のサイン

食道に入った場合には、よだれが増え、吐き気や嘔吐がありますが、生命にかかわることはまず、ないといつていいでしょう。ただしボタン型電池や、薬の外装(PTP包装)を飲み込んだ場合には合併症を起こす可能性もありますので、緊急で医療機関を受診する必要があります。

(チヨークサイン)が見られます。その場合は、大至急異物を取り除かなければ、死に至ることがあります。



チヨークサイン

おうちで

リハビリ・マッサージ

医師から「動いてもいい」という指示が出たら、いままでの生活に戻る準備を始めましょう。ベッドから起き上がり、歩行の練習をして外出するまでの一般的なプログラムを紹介します。ただし、専門医や理学療養士の指導を仰ぎながら、いまの状態にみあったリハビリを行なって下さい。

ベッドから外出へ（1）

大きな目標のために1つずつ当面の目標を立てて、無理をせず、疲れすぎないように配慮しながら、すぐには出来なくても諦めず、少しずつ取り組んで行きましょう。

- 1) ベッドの上で手足を動かす
- 2) ベッドの上に座る
- 3) 起き上がってベッドに腰掛ける
- 4) ベッドから降りて、立ち上がる
- 5) 歩く練習をする
- 6) さあ、外出しよう



1) ベッドの上で手足を動かす

【足関節のROM訓練】

足の関節の拘縮は歩行が困難になるだけでなく、排泄の始末も難しくしてしまいます。

まず手で踵の骨を挿むように持ち、足の裏全体に腕を当てて、そのまま膝の方へ押し付けてアキレス腱を伸ばすようにする。
5～6回繰り返す。



イラスト：松平 あすか

長い間体を動かさないでいると、筋肉や皮膚など関節周囲の軟部組織が伸縮性を失って固くなり、関節の動きが悪くなってしまいます。そうした状態を拘縮と言います。

ROMとは「Range of motion」の略で、関節可動域という意味です。ROM訓練は、その関節可動域を維持および増大することを目的とする訓練のことです。

◆始める前にお年寄りによく説明をして、不安や恐怖心を与えないようにしましょう。また、関節を温めてから行なうと、伸びやすく、痛みも少なくなります。

PAS

中絶後遺症候群

中絶という若い女性のイメージがあるかもしれませんが、妊娠した場合に中絶を選択する割合で40歳以上の割合が多くなっているようです。また何年も経ってフラッシュバックするといったこともありません。自分では気付かない体の不調ともなり得ます。カウンセリングの専門家であればなかなか理解されないこともあります。一人で悩まずに向かい合ってみましょう。

症状

過剰反応、侵害行為、抑圧の3つに分類されます。

過剰反応は、短気、怒りや激怒の爆発、集中障害、攻撃的行動、手術時と似た状況下での脈拍の上昇や発汗などがあります。**侵害行為**は中絶行為や中絶した子どものことを考えたり、手術時のフラッシュバックや中絶した子どもの出産予定日や中絶した日になると強烈なうつ状態になることがあります。**抑圧**とはトラウマと関係のある刺激をさけるために感情を麻痺させたり、行動パターンを変化させます。中絶したことや中

主な症状のカテゴリー

●過剰反応

異常にかつ慢性的に刺激を受けた状態で、常に危険のおそれを警戒します。誇張した驚きの反応、苦悶発作、短気、怒りや激怒の爆発、攻撃的行動、集中障害、過剰警戒、熟睡障害や不眠、中絶時に似ている状況にさらされると即座に起きる生理的な反応など

●侵害行為

中絶や中絶した子どものことを繰り返しふいに考えたり、中絶のときの様子をフラッシュバックしたり、中絶や子どもの悪夢を見たり、中絶した子どもの出産予定日や中絶した日になると強烈な悲しみを感じたりうつ状態になったりすることがあります。

●抑圧

中絶と関係のある刺激を避けるために、感情を麻痺させたり、行動パターンを変化させます。中絶が関係している、否定的な感情や人や場所や事柄を否定し、それを回避しようとする行動です。

【具体例】

中絶したことや中絶の重要な場面を思い出せない、中絶の記憶を呼び覚ますかもしれない活動や状況を避けるよう努める、特に中絶の決定に関わった人たちと距離を置き、人づきあいをやめる、子どもを避ける、中絶に関する思考や感情を回避したり否定しようとする、愛情や優しさを感じる範囲を制限する、(結婚や子どもや長寿などを期待しない)縮小された未来感、以前は楽しくしていた活動に対する関心の減少

中絶によるストレスは大きい場合が多く、中絶経験者のおよそ半数にストレス症状が現われ、20〜40%の人が中程度から高程度のストレスと逃避行動を示します。そして中絶経験者の約20%が心的外傷後ストレス障害(P.T.S.D.)となっています。こうした中絶によるストレスがP.T.S.D.を引き起こしている場合、中絶後遺症候群(P.A.S.)と呼ばれています。中絶後、多くの女性は抑圧することを対処方法として用い、それが心身症や精神病的、あるいは行動面での病気の引き金となります。

中絶というと10代の若い女性というイメージがあるかもしれませんが、30代、40歳以上の中絶も多くなっています。また若いうちにした中絶を更年期になって改めて後悔するというところもあるようです。

絶に関わる場面を思い出せないことや、中絶の決定に関わった人たちは距離を置き、人付き合いをやめること、子どもを避けること、そのほか自虐的傾向などが挙げられます。

経験しうる

さまざまなストレス

多くの女性は恋人、家族、友人な

- 1、公にできない喪失のストレス
- 2、妊娠というストレス
- 3、パートナーとの関係に関する不安のストレス
- 4、自分のあり方へのストレス



5、罪悪感のストレス 6、赤ちゃんへの想い

症状の発症や正確な確認は何年も経ってからでも起こり得ます。中絶後遺症候群（PAS）だと感じたら、すぐに精神科を受診しましょう。特に次のようなケースは精神科での治療が必要となることが多いため、気を付けて下さい。

10代の若い女性

男性と別れたり、離婚した女性

1回以上中絶したことがある女性

中絶後遺症候群（PAS）は、心身症をはじめとするさまざまな病気を引き起こす

原因となつて
いることもあ
ります。場合
によっては本
人も気づいて
いない中絶後
の抑圧が、体
の不調を引き
起こしている
こともありま
す。
女性にとつ

PAS(主に抑圧) によりもたらされる具体的症状

- 性的機能不全
セックスの喜びの喪失、痛みの増大、セックス及び男性全体への嫌悪感、性的に乱れた生活の始まりなど。
- 自殺観念と自殺未遂
中絶後の影響を経験した女性のおよそ半数以上が自殺を考え、約3割が実際に自殺を図り、うち半数が2回以上自殺を図る。またその他の自虐的傾向も見受けられる。
- 喫煙の増加とそれに伴う健康被害
- アルコール乱用
- 薬物乱用
- 摂食障害
- 育児放棄あるいは児童虐待
次に生まれた子どもに対する母性の欠如や、中絶後のトラウマが次の子の虐待につながることもある。
- 離婚と人間関係に関する慢性的問題
離婚や別居をする可能性が高まり、パートナーとの信頼を切り上げるのが非常に困難になる。
- 中絶の繰り返し
繰り返し中絶をすることで自分を罰する。



でも望まない妊娠であったとしても、中絶を行なうという事は自分の大切なものが欠けてしまうような喪失感をも伴うものとなります。一人で悩まず、誰かに聞いてもらうことが、重要なセルフケアになります。

また中絶手術の際は当然のことながら身体へのリスクも多くあることも理解することが必要です。

● 子宮損傷

子宮の入口を無理やりに広げたり子宮内を掻いたり吸引したりすることで、子宮を傷つけたり子宮に穴を開き、大量出血を起こし、ときに命

に関わる。

● 感染症

手術の影響や術直後の不注意（不衛生や性交渉）により子宮やその他の臓器の炎症を引き起こし、不妊症の原因になる。

● 胎児の一部の残存

見えない部分の手術のため、胎児や胎盤の一部が残り、少量の出血が続く。

● 後遺症

不妊、習慣流産、子宮外妊娠、癒着、不正出血など。術後数年経ってから症状が出ることもあります。

PTSD（心傷後ストレス障害）

人の対処能力を圧倒した強い恐怖感を伴う経験をした場合に起こりやすい病気で、激しい恐怖感や、無力感や捉われ感、自制心の欠如を引き起こす心理的な機能不全をもたらします。単に心理的影響を残すのみでなく、脳に外傷記憶を形成して脳の生理学的変化を引き起こし、時が経っても薄れずにその人の心と行動を支配します。PTSDは防衛反応の過剰反応によるものですが、この防衛機能を混乱させ、現在の状

況から切り離し、防衛機能を一人歩きさせ、結果として、異常な行動や重大な人格障害を引き起こします。象徴となる出来事をはっきりと覚えていないのに強烈な感情を経験したり、出来事の一つ一つを覚えているのに感情がない場合もあります。治療法に苦痛の体験やそれにまつわる感情を患者に話させ、それを聞くというものがありますが、まだ確立された治療法はあまりありません。ただし回復可能な病気ですので、周りの協力を得ながら、自分のペースで治療にあたっていくことが大切です。

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

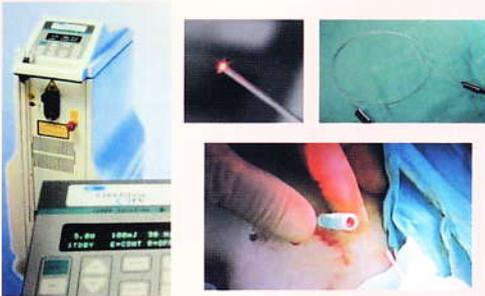
足がむくむ、だるい、重い、痛む、ほてる
こむら返り（ふくらはぎの痙攣）
美容的な悩み（だんだんひどくなることが多い）
深部静脈血栓症、肺塞栓症（エコノミークラス症候群）

● 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、加齢とともに増加します。

● 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

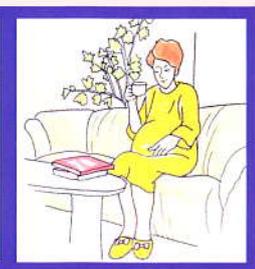
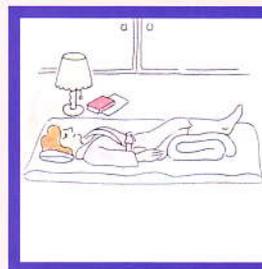


レーザー治療で、めざましい回復

● 日常生活で気をつけること



長時間の立位を避ける 弾力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

中部徳洲会病院 別館 毎週月曜日 PM14:00～PM16:00

部署紹介コーナー

【3階北病棟】

3階北病棟は、主に外科や形成外科の手術を目的として入院する患者様を受け入れる病棟です。近年はがんを患う患者様も多くみられ、化学療法での入院が増加しております。そのため看護師も専門的な知識や技術が求められるようになりましたので、一人一人が院内外の研修に積極的に参加し、専門性を高められるよう日々努力をしております。患者様の安全、安楽を提供しつつ、より専門的な知識技術で看護を提供し、患者様に寄り添えるような看護を目指してスタッフ一同頑張っております。



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——
せしめい
◎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

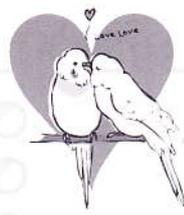
- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、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)

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



生活便利帳

◆◆◆ ペットのにおい ◆◆◆

ペットを飼っていると、知らないうちに部屋に動物のにおいが染みついてしまいますね。におい消しのために芳香剤を使ったり、お香やアロマを焚く人がいますが、芳香剤などは嗅覚の敏感なペットには刺激が強すぎます。そして人間にとっても、ペットのにおいと混ざり合って逆効果、ということもあります。

そこで、お茶を使ってはいかがでしょう。

飲み終えた茶殻でも、未使用の（賞味期限切れの）茶葉でも構いません。お茶なら緑茶でも紅茶でも麦茶でも烏龍茶でも大丈夫です。使用済みのティーパックでもOKです。

水気をギュッと絞り、パックに入っていればそこから茶殻を

取り出して、フライパンなどで、菜箸や木べらを使って焦がさないように混ぜながら、じっくり弱火で乾煎りして下さい。

乾燥した茶殻を、お皿などにのせて置いておくと、消臭剤としての効果があります。

ペット用のタオルや毛布などは、いくら洗ってもにおいが残りがちですね。そんなときは、重曹を溶かした水（バケツ1杯の水に、重曹1カップほど）に漬けおきしてから洗濯機で洗うと効果的です。

ゴミ袋にも重曹をひとつかみ撒いておく

ことで、消臭効果が見られます。



頭のストレッチ

今月はクリスマスにちなんだクイズです。解いてスッキリ、素敵な聖夜を迎えましょう！



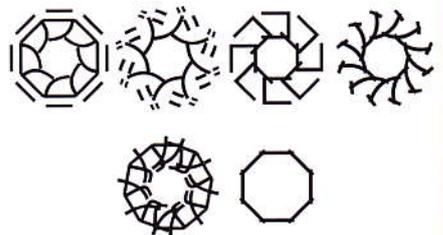
Q1 クリスマスツリーのでっぺんに乗っている星は何と呼ぶでしょう？
ツリーにちりばめた文字の中から探してみよう。



□ □ □ □ の星



Q2 サンタクロースがタケシ君に欲しいプレゼントを聞いた所、下のような暗号が届きました。タケシ君は「この季節、目が回るほど忙しいサンタさんなら読めるよね」と言っていますが…タケシ君の欲しいものは何でしょう？



【ヒント】 どうかカクカクのように見えますね。目を回して読んでみると…