

# がじまる

2014

1

JAN

今月の特集

睡眠時無呼吸症候群

ヘルス・アップ・ノート

加齢臭



ドヴォルザーク作曲「交響曲第9番「新世界より」

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](mailto: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



## 2014年 新年のご挨拶

### 中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

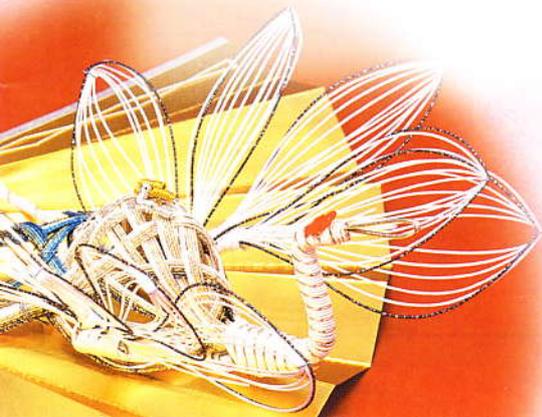
私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

現在、徳洲会グループは、海外（ブルガリア、ブラジル）の2病院と国内66病院、計68の病院を含む、360余りの施設・事業所を展開しております。

我々、中部徳洲会病院は、これまで救急医療を中心に医療活動を行い、平成24年度の救急搬送件数は5,505件に上っております。これまで、脳外科は県内でトップの手術件数を誇っておりましたが、平成24年度からはPCIの件数も急増し、沖縄ではただ1台しかない、手術支援ロボット Da Vinci を用いた前立腺癌の治療も行われております。また、平成25年度からは、カテーテルアブレーション治療も本格的に始まりました。

また、内科、小児科、外科、整形外科、その他の領域においても、優れた医師により数多くの治療が行われております。

今年は、いよいよ沖縄一の規模を誇る新病院が着工予定です。徳洲会は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球してまいりますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。



# 2014年 新年のご挨拶



## 徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田智治

新年明けましておめでとうございます。  
謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当クリニックも今年で開院18年を迎えることが出来ました。これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝致しております。今年も、外来診療（内科・小児科）、禁煙外来、予防接種、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーション（祝日も外来診療・介護サービスを行っております。）と地域に貢献できるよう、職員一同努めて参る所存です。

本年度も皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科：内科・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前9：00～12：00（月～土） 午後2：00～6：00（月～金）

土曜日の午後・日曜日は休診です。

\*祝祭日も、外来診療・通所リハビリテーションは行っております。



## 与勝あやはしクリニック

院長 兼城 衛

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。与勝あやはしクリニックは平成10年8月1日に開院し今年で開院16周年を迎える事になりましたが、これも地域住民の方々や応援して下さいる方々に支えられた賜物だと感謝致しております。

今年目標としまして、通所リハビリテーション利用者の増員、訪問診療、看護の充実、透析患者登録増、特定検診や内視鏡検査等を充実し、地域の皆様方に更なる貢献をしていきたいと思っております。皆でがんばります。

診療科：内科・外科・人工透析・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前9：00～12：00（月～土） 午後2：00～6：00（月～金）

日曜・祝祭日は、休診です。

※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。

## 2014年 新年のご挨拶



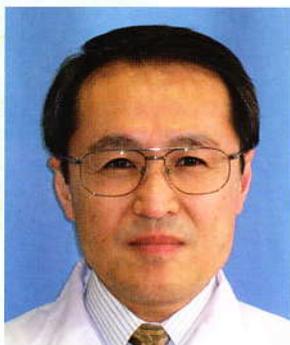
### よみたんクリニック

院長 山本由和

新年明けましておめでとうございます。

平成26年1月で、当クリニックも開院満15年を迎えることができました。地域の皆様のご支援を賜りまして、この歴史を刻んでまいりました。今後も職員一同、読谷村の地域医療に貢献して参るつもりです。皆様方のご支援の程よろしくお願い致します。

診療科：内科・小児科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種  
訪問診療・訪問看護・通所介護・通所リハビリテーション  
診療時間：午前9：00～12：00（月～土） 午後2：00～6：00（月～金）  
日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。  
※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。



### 徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木五三男

新年明けましておめでとうございます。

新都心クリニックは、平成20年8月に開院して今年で6年目になります。ここまでこれたのも皆様方のご支援の賜物と深く感謝しております。今年も外来診療、人工透析、健診・人間ドックを中心として地域医療にさらに努力していきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科：内科・循環器内科・小児科・外科・心臓血管外科・泌尿器科・人工透析  
診療時間：午前9：00～12：00（月～土） 午後2：00～6：00（月～金）  
日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。  
※人工透析は、祝祭日も行っております。

## 2014年 新年のご挨拶



### 介護老人保健施設おきなわ徳洲苑

苑長 新垣 聡

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

おきなわ徳洲苑は、徳洲会グループの第1号の介護老人保健施設として平成6年4月に創設、平成24年1月に新築移転を致しました。これからの高齢化社会を医療だけでなく福祉も含め一貫した療養環境でよりよい看護・介護・福祉の実現を目指しています。

平成24年12月に沖縄県高齢者保健福祉計画に基づく介護老人保健施設の整備にあたり、沖縄市内に40床の創設または増床の開設候補者が広く募集されたことを受け、おきなわ徳洲苑の増床並びに施設を増築することを計画し応募致しました。

結果、沖縄県から介護老人保健施設開設候補事業者として選定され、現在増築中です。

来年の4月には120床（現在80床）の施設として、これからも充実したサービスの提供と、ご利用者の気持ちになって「人に寄り添うケア」を基本として地域との関わりの「輪」を広げていき、ご利用者・ご家族・職員の関係が正円を描きお互いに気持ちよくいられる、そのような施設でありたいと考えています。



### グループホーム美ら徳

施設長 吉田直美

明けましておめでとうございます。

当グループホーム美ら徳は、平成24年1月1日に沖縄市の地域密着型施設として市の指定を受け開設し、今年で3年目を迎える事ができました。

入居されています高齢者の方が日々笑顔で元気に過ごして頂いています事が、介護専門施設、専門職として何より嬉しく感じているところです。これもご家族の皆様や地域の皆様、事業所運営にご協力頂いています全ての皆様のお蔭と心から感謝申し上げます。

「命だけは平等だ」という徳洲会グループの大きな理念のもと、「すべては人、命、笑顔のために」感謝の気持ちを精一杯行動に表し、入居者様の健康と幸せを願ってこれまで以上に努力し、地域密着型サービスとしてその役割を果たして行きたいと考えております。今後とも、皆様のご支援ご指導を賜りますよう心からお願い申し上げます。

# 歳時記

## 十二支のものがたり

今年（今年）は午年ですね。年賀状に「午（あるいは馬）」の文字や馬の絵を描かれた方も多く、また、受け取った年賀状にもいろいろな午（馬）が描かれていたことでしょうか。ところでその十二の動物たちはどのようにして選ばれたのでしょうか？ こんな話が伝えられています。

あるとき神様が「元旦に挨拶に来た動物を、

早く来たものから順に、1年間ずつ、その年の代表にしよう」と、おっしゃいました。挨拶に行く日を忘れた猫が鼠に尋ねると、鼠は「1月2日」と嘘を教えました。

さて元旦の朝。「歩くのが遅いから」と前日の夜に出発した牛が一番乗りで到着しましたが、ちやっかり牛の背中に乗っていた鼠が、目前で

飛び降りて1着になりました。鼠に1日遅れの目を教えられて仲間に入れなかった猫は怒って、以来、鼠を追いまわすようになったそうです。

肩に唾を付けて聞いていたのですが、この話には続きがあって、13番目に着いた鼯が悔しがって「牛の背中にいた鼠が見えなかった」と訴えたところ、神様のお慈悲で、毎月1日を「つ・鼯（1日）」と呼ぶようになったとか。

さらにこんな話もあります。猿と犬が途中で喧嘩をして鶏が仲裁に入ったので猿・鶏・犬は9・10・11番目となりました（犬猿の仲ということですね）。猪は神様の前を走り過ぎて（猪突猛進という意味でしょうね）引き返したために最後になり、また、兎と虎、蛇と龍はそれぞれ同時に到着したのですが、兎は虎に脅されて、蛇は龍に遠慮して、それぞれ先を譲ったという話も、何かで読んだ記憶があります。

英語で数えると1 (one) から12 (twelve) までは固有の名で、13以降は thirteen, fourteen……となりすね。1年は12ヶ月で、時計の文字盤は12まで、1ダースは12本、星座の12宮、等々、12進法の発想は身近にいろいろあります。それらは天体の12周期による考え方に基づいているそうです。十二支の由来にも悠久の宇宙の原理が窺えるようですね。



小鹿野町・飯田八幡神社例大祭「鉄砲まつり」のお守り  
（埼玉県秩父郡／平成23年12月11日撮影）

# 睡眠時無呼吸症候群

大きないびき、昼間の強い眠気、肥満…思い当たるものはありませんか。これらの症状がある場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高くなります。自覚症状がないことが多いのですが、気づかないうちに高血圧や心筋梗塞といった生活習慣病を引き起こす原因となり得ます。睡眠時無呼吸症候群になると本人が気づかないうちに身体に大きな負担をかけることとなります。現在、生活に支障を感じていない場合も治療することによって生活が大きく快適に過ごせるようになりますし、長年治療しても改善しなかった生活習慣病が改善することも多くありますので、早期発見、早期治療に臨みましょう。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上呼吸が止まることが一晩につき30回以上発生する状態と定義されています。(臨床医学II・外科 建帛社より) 患者により一晩に2000〜3000回以上無呼吸を繰り返すケースもあります。

睡眠時無呼吸症候群の場合、呼吸は必ず再開

するため、夜間の無呼吸により命を落とすことはほとんどありませんが、眠っている間に呼吸が止まることで脳が酸素不足に陥ると、覚醒するため、睡眠の質が低下し、そのほかにも身体に様々な悪影響をもたらします。

## 呼吸が止まる原因

一般的に私たちは仰向けに寝ますが、仰向けになると、舌根(舌の根元)が喉のほうに落ち込みます。また、睡眠時に全身の筋肉が弛緩するため、喉の筋肉も緩みます。その結果、気管の上部にあたる上気道が狭くなり、そのうえ息を吸うときに器官を閉じようとするため、上気道はさらに狭くなります。ただ、こうした状況は誰にでも起こり、これだけで呼吸が停止することはありません。

ここで肥満が関係してきます。肥満の場合、喉にも脂肪や軟部組織がたくさんついているので、普段から上気道が狭くなっています。その状態で仰向けになって睡眠状態になると、上気道はますます狭くなります。すると呼吸のたびに無理に空気が通るためにいびきが起こります。この状態がひどくなると上気道が完全に塞がり、呼吸の停止を招きます。

また下顎が小さかったり後退している人も上



## 3つのシグナル

次の3つの症状がある場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。いびきや日中の眠気については本人が自覚していないことも多いので、周囲の人で症状がみられる人がいる場合は伝えてあげると早期発見、早期治療につながります。

### 大きないびき

睡眠時に大きないびきをかき、そのいびきが突然止まったり、静かになったかと思うと、また大きないびきが始まるというのが特徴です。いびきが止まっている間は呼吸も停止しています。人からいびきがうるさいと指摘されたことのある場合は気を付けましょう。



### 昼間の強い眠気

日中、寝てはいけないうちや場所でも耐えがたい眠気に襲われてそのまま眠り込んでしまうことがあります。

### 肥満

肥満のある男性に多くみられており、患者の約4分の3は肥満傾向にあります。



気道が塞がりやすくなります。日本人は顎が小さい人が多いため、肥満に該当しない場合も睡眠時無呼吸症候群になりやすいようです。

## 症状

### ● 日中の強い眠気

睡眠中、無呼吸で体内の酸素が不足すると、脳が覚醒し、呼吸を再開させる指令を出します。すると脳が深く眠ることができず、睡眠時間は十分なようでも寝不足状態になってしまったため、熟睡感がない、朝からだるい、日中に強い眠気が起きる、集中力が低下するといった症状が現れます。日中の眠気といっても、食後などに眠くなるのは異なり、会話中や運転中などに突然眠ってしまうことがあります。

### ● 合併症

健康な場合、睡眠時の血液中の酸素濃度（酸素飽和度）は100%近くありますが、無呼吸状態になると酸素濃度が低下し、血圧が急上昇します。ちなみに重い肺の病気などで90%以下になると呼吸不全と診断され、酸素を補う治療が必要となります。睡眠時無呼吸症候群では、呼吸が1分ほど止まると酸素飽和度は50〜60%となり、直接的に生命に危険が及ぶ状態となります。ただ睡眠時無呼吸症候群の場合では呼吸

が再開するため、酸素飽和度はすぐに回復します。とはいえ短時間でも低酸素状態が一晚に何回も毎晩起こるため、体には大きな負担となります。

無呼吸の状態になると交感神経が刺激されて血圧が上がったり、呼吸が停止することで心臓がより強い力で血液を送りだそうとし、その負担により肥大して上手く収縮できなくなります。そのため高血圧、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などの発症リスクが高まり、糖尿病との関連性も指摘されています。

睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病に大きく関連しており、突然死のリスクを大きく高めるといわれています。降圧薬を使用しても血圧コントロールが上手くない場合は専門の医療機関を受診して睡眠時無呼吸症候群の有無を確認すると良いでしょう。

## 検査

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、睡眠を専門に扱う睡眠センターや睡眠外来、睡眠時無呼吸症候群に詳しい医師のいる呼吸器科、精神科、耳鼻咽喉科など

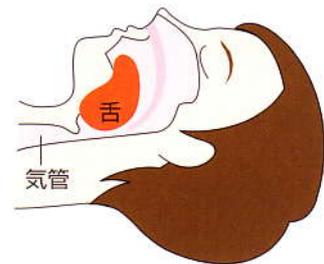
## 睡眠時無呼吸症候群の状態

舌根が落ち、上気道を塞いでしまっています。

これに肥満が加わると、より上気道が狭まり、無呼吸の状態を招きます。



睡眠時無呼吸症候群のある人



健康な人

## 今日の気になる用語

### ポリソムノグラフィー (PSG)

一晩入院して行なう睡眠検査で、脳波、筋電図、心電図、酸素飽和度、いびき、口・鼻の気流、体位など20種類ほどの項目を測定するセンサーを体に付けて眠り、睡眠や呼吸の状態を詳しく調べます。睡眠時無呼吸症候群の診断や治療方針の決定に不可欠な検査です。受けられるのは一部の医療機関に限られています。一般の医療機関の場合は睡眠時の呼吸状態を調べる簡易モニター検査を行って診断します。この検査は小型の機器を自宅に持ち帰り、自分でセンサーを装着して、口・鼻の気流、酸素飽和度、いびきの音などを測定します。

治療法

○CPAP療法



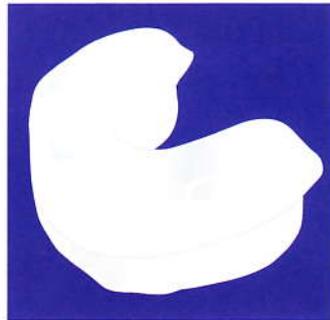
最も有効な治療法とされているのがCPAP（経鼻的持続陽圧呼吸）療法です。睡眠中、呼吸が止まったときに鼻に装着したマスクから適切な圧力をかけた空気を送り込み、上気道が閉塞するのを防ぎます。装着して寝ること血液中の酸素濃度の低下や血圧の上昇を防ぎます。装着を始めた日から劇的な効果が得られますが、病気そのものを治す治療法ではないため、基本的に一生続けることが必要となります。なお現在はAHI120以上の場合、健康保険が適用となっています。



○マウスピース



睡眠中に狭くなる上気道を広げるために口腔内にマウスピースを装着して就寝します。一般に軽症の場合に有効ですが、重症でもCPAP療法がうまくいかない場合に行なわれることもあります。



○鼻や喉の病気の治療



鼻炎、鼻中隔湾曲症、副鼻腔炎など鼻の病気があると、いびきをかきやすくなるほか、CPAP療法の効果が十分に得られないことがあります。こうした場合は耳鼻咽喉科で鼻の病気の治療をすることが必要になります。



勢を横向きにする、いびきや無呼吸の軽減に有効となります。抱き枕を使用するのもおすすめです。また普段から口呼吸の人は鼻呼吸にするよう心掛けるとよいでしょう。

睡眠と血圧には密接な関わりがあります。睡眠時無呼吸症候群の治療が高血圧の治療に大きくつながることも

を受診します。問診ではいびきや呼吸の様子、昼間の眠気などを尋ねられます。自分の睡眠時の状況がわかる人がいれば、同行してもらうと詳細を伝えられるでしょう。確定診断には睡眠時の呼吸状態などを調べるポリソムノグラフィ（PSG）などの睡眠検査が必要となります。診断や症状の度合いは睡眠時1時間当たりの

無呼吸と低呼吸の合計回数（AHI）、自覚症状の有無で評価されます。AHIが5以上で日中の強い眠気などの自覚症状がある場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。またAHIが5以上30未満が軽症、15以上30未満を中等症、30以上を重症と分類します。一般にAHIが20以上になると心筋梗塞や脳卒中などによる死亡

リスクが高まるとされており、治療が必要になります。

●日常生活での注意

肥満は睡眠時無呼吸症候群に限らず、さまざまな生活習慣病の引き金となります。食事や運動の習慣を見直して体重を減らしましょう。また、アルコールや睡眠薬は喉の筋肉を弛緩させる作用があるため、無呼吸を悪化させます。睡眠薬を服用している場合は医師に相談して下さい。また寝るときの姿勢を横向きにする、



知って  
よかった

# 応急手当

けいれん  
痙攣



筋肉が発作的に収縮するのが痙攣です。痙攣には、意識がなくなつて手足がつっぱり、口から泡をふいたり大小便を漏らしてしまう全身の痙攣と、身体の一部に起こる痙攣があります。

短い痙攣なら、命にかかわることはまずありません。落ち着いて痙攣の始まった時間を確かめ、治まったら熱を測って医療機関を受診しましょう。医師には熱の有無や持続時間、痙攣の様子を詳しく伝えて下さい。

## 【痙攣発作の応急処置】

### (1) 安全を確保

火や水、機械のそば、あるいは高所といった危険な状況から遠ざける。

### (2) 衣服を緩める

衣服の胸元やベルトなどを緩めて、メガネ、コンタクトレンズ、ヘアピンなどに注意する。

### (3) 気道を確保

発作中、激しくつっぱったり

## 発作中にはしてはいけないこと

◇身体をゆする ◇抱きしめる ◇叩く ◇大声をかける

◇割箸やタオルなどをくわえさせる

痙攣で舌を噛むことはまずありません。無理に詰め物をする事で口の中を傷つけたり、窒息の原因にもなるので危険です。また、介護者が指を噛まれる恐れもあります。舌を噛んでいなければ無理に口を開かせる必要はありません。

◇無理に水や薬を飲ませる

発作が終わっても、意識が曇っている間は水や薬を飲ませてはいけません。窒息や嘔吐の原因となります。

強く痙攣している間は、下顎に手をあてて上に押し上げ、気道を確保して下さい。

食事中や食事直後に発作が起きると嘔吐物で窒息する危険性がありますので、顔を横に向けて、嘔吐物や唾液は拭き取りましょう。

### (4) 安静を保つ

痙攣が終わって大きく息を吐いたら、顎を押し上げたまま顔を片側に向けて呼吸が戻るのを待ち、意識が回復するまでそのまま静かに寝かせましょう。

## (5) 医療機関を受診

初めての痙攣や、持続したり繰り返す場合は、必ず医療機関で診察を受けましょう。

## 【こんなときは、緊急に医師の処置が必要です】

- ・痙攣が10分以上継続。
- ・短時間に痙攣を繰り返す。
- ・痙攣後、意識が回復しない。
- ・嘔吐を繰り返す。
- ・麻痺がみられる(手足の力がなく動かない、顔がゆがむ、など)。



## お薬のなぜ? 何?

### スティーブンス・ジョンソン症候群



薬を服用後に高い熱とともに湿疹が出た場合、スティーブンス・ジョンソン症候群が疑われます。症状は全身が火傷のように焼けただれ、やけど様の症状が治った後も、目に後遺症が残り、重症の場合、失明や死亡につながる場合があります。多くが薬によって引き起こされると考えられており、抗生物質、解

熱消炎鎮痛薬、抗てんかん薬、また総合感冒薬のようなOTC薬でも見られることもあるので、何らかの薬を服用後、上記のような症状が出たらただちに医療機関に連絡して下さい。

早期発見のポイントとして、38℃以上の高熱、目の充血、めやに、まぶたの腫れ、目が開けづらい、唇や陰部のただれ、排

尿・排便時の痛み、喉の痛み、皮膚が広範囲に赤くなるといった症状が挙げられます。

また症状はすぐに出るとは限らず、薬の服用後から一般的に2週間以内、まれに1ヶ月以上経ってから起こることもあります。以前に薬の服用時に皮膚や呼吸器症状、肝機能障害を起こした人に発症しやすく、肝・腎機能障害のある人がこの症状を発症すると症状の長期化や重篤化を招きやすいので注意して下さい。

# にんじんとオレンジ、ツナのサラダ

1人あたり 211 kcal



緑黄色野菜の代表ともいえるにんじんには、その鮮やかな色の元となっているカロテンが豊富です。カロテンは抗がん作用があるほか、皮膚や粘膜の再生も助けてくれます。一方オレンジにもカロテンが含まれており、さらに半個で1日に必要な分が摂れるほどのビタミンCが含まれています。

おせち料理には欠かせない一つになますがありますが、酢の物が苦手な人でも、オレンジが入った甘酸っぱいサラダなら、彩りも鮮やかで喜ばれるかもしれませんね。

## 材料 (2人分)

にんじん…………… 1/2 本  
 オレンジ…………… 1 個  
 ツナ缶 (水煮) …… 1 缶  
 レーズン…………… 大さじ 1  
 ◆ [ 酢…大さじ 2 1/2、  
 砂糖…小さじ 1、塩…  
 小さじ 1/2、こしょう  
 …少々、オリーブ油…  
 大さじ 2 ]  
 パセリ (みじん切り)  
 ……適量

## 作り方

- 1 にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状に薄く切る。塩少々を加えた湯でさつと茹で、ざるに上げて冷ましておく。
- 2 レーズンはぬるま湯に浸けてもどし、ツナは水気を切っておく。
- 3 オレンジは包丁で皮をむき、薄皮と実の際すべてに縦に包丁を入れて、実だけをはずす。
- 4 ボウルにオリーブ油以外の◆を合わせ、少しずつオリーブ油を加えながらよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 1、2、3とパセリを混ぜ合わせ、4で和えて器に盛る。



## 水晶・タロット占い 1月の運勢

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【本年が笑顔溢れる一年になりますように。】

1月  
生まれの  
あなた

交際運 人との縁が増え、身边が活気づく兆し。  
 金運 良好。通販にツキあり。  
 全体運 周りを気にせず、自分のペースを大事に。  
 ☆入浴剤 ★1月12日

2月  
生まれの  
あなた

交際運 待つだけでなく、誘うのも吉。  
 金運 お年玉はケチケチしない事。  
 全体運 一年を通した計画を立てると運気上昇。  
 ☆ぼち袋 ★1月29日

3月  
生まれの  
あなた

交際運 誘いに乗るのも程々に。疲れそう。  
 金運 良いスタートが切れそうです。  
 全体運 後半、お正月疲れに気をつけて。  
 ☆和菓子 ★1月20日

4月  
生まれの  
あなた

交際運 苦手な人とも距離が縮まる傾向。社会的に。  
 金運 思わぬ収入に助けられそう。  
 全体運 やるべき事で焦りがちな時期。落ち着いて。  
 ☆携帯電話 ★1月24日

5月  
生まれの  
あなた

交際運 人の集まる場所には進んで参加を。  
 金運 ストレス解消目的の買い物は避けて。  
 全体運 新しいことを積極的に始めると吉。  
 ☆小銭入れ ★1月7日

6月  
生まれの  
あなた

交際運 家族との時間を大切にすると吉。  
 金運 節分までは我慢です。  
 全体運 食べすぎに注意、後々苦勞しそうです。  
 ☆マフラー ★1月26日

7月  
生まれの  
あなた

交際運 頼まれごとが増えるかも。受けて吉。  
 金運 今が貯め時です。  
 全体運 落し物にご注意を。  
 ☆年賀状 ★1月31日

8月  
生まれの  
あなた

交際運 落ちついた運気、信頼が深まる兆しあり。  
 金運 大きな買い物に励みに。  
 全体運 最初は苦手に見えた事も運気上昇に転じる。  
 ☆みかん ★1月13日

9月  
生まれの  
あなた

交際運 急な誘いは運気を上げるので是非参加を。  
 金運 自己投資は開運に。  
 全体運 物事に集中できる時期、色々取り組んで。  
 ☆ハンドクリーム ★1月17日

10月  
生まれの  
あなた

交際運 連絡をこまめにとると運気アップ。  
 金運 気が大きくなりがち。財布の紐は堅めに。  
 全体運 初詣や初売り等、人ごみに注意の暗示。  
 ☆手袋 ★1月15日

11月  
生まれの  
あなた

交際運 お互い様の気持ちを忘れないで。  
 金運 損得にこだわらないこと。  
 全体運 気分転換が必要な時期です。  
 ☆鍋料理 ★1月3日

12月  
生まれの  
あなた

交際運 行動の駆け引きは裏目に出るので控えて。  
 金運 思わぬ出費があるが、惜しまないで。  
 全体運 意地を張らずに周囲の力を借りて。  
 ☆使い捨てカイロ ★1月9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

# 家庭

# 介護

# の 知基 識礎

vol.10

安全な  
入浴のために

入浴は身体を清潔にすることはもちろんですが、私たち日本人にとって、ましてお年寄りの場合はなおのこと、入浴によって心身が開放されることで、こころの満足感が得られるものです。

しかし、お年寄りや障害のある人たちにとって入浴は負担になるだけでなく、危険も伴います。安全に入浴してもらうためには、細心の注意と、使う人の身になった工夫が必要となります。

## 【理想的な浴室環境】

**浴室への移動距離**…ふだん生活している居室や寝室からの移動距離が短く、同じ階床で段差がないことが望ましい。

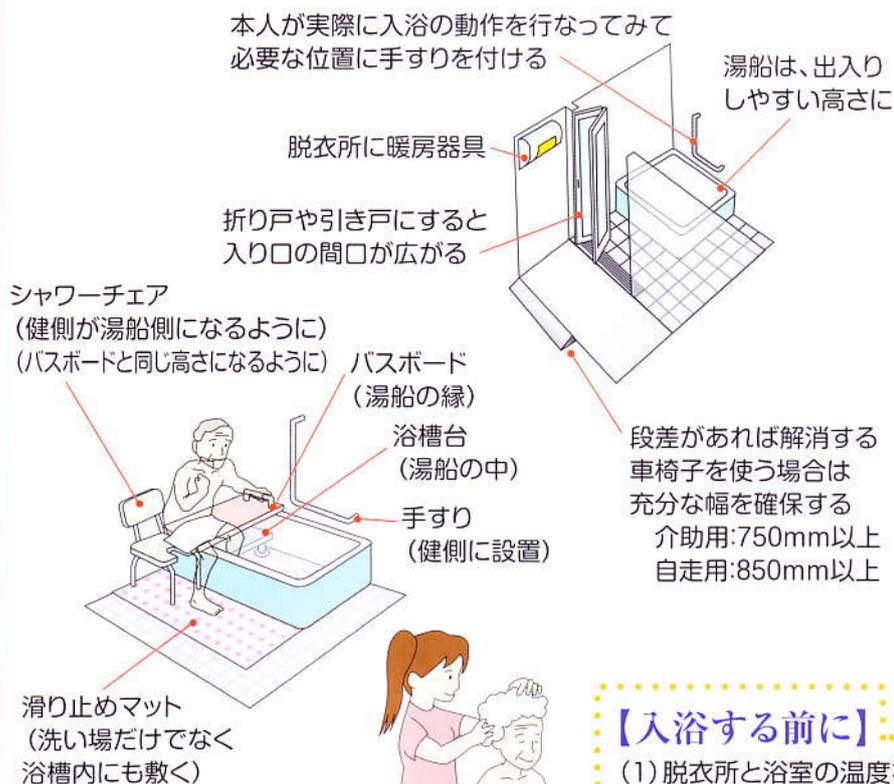
**転倒防止**…できるだけ段差をなくして、滑り止めのマットなどを敷く。

**介助設備**…バスボードやシャワーチェア、浴槽台などを整備する。手すりは、本人が実際に入浴の動作を行なってみて必要な位置に付ける。

**温度調節**…脱衣所に暖房器具を設置して暖め、浴室との温度差をなくす。特に冬場は寒い脱衣所で倒れる人が多いので要注意。

**スペース確保**…介助するためにも、また安全のためにも、必要なスペースを確保して余計なものは置かない。

※お年寄りがひとりで入浴する場合には、ときどき家族が声をかけて安全を確認しましょう。



※健側(けんそく): 麻痺や障害等のない部位側。麻痺や障害のある部位側は患側(かんそく)という。



## 【入浴する前に】

- (1) 脱衣所と浴室の温度を調節する(適温は24℃程度)
- (2) 体温、血圧、呼吸のほか、顔色や気分も平常であることを確認する
- (3) 排泄を済ませる
- (4) 着替え、タオル、ドライヤーなどを準備する
- (5) 湯温を確認する(適温は40℃程度)
- (6) シャワーの温度を調節する(適温は40~43℃程度)

## 【入浴の介助の手順】

※麻痺の重い人や体のバランスのとれない人には、シャワーチェアやバスボードなどを使って介助しましょう。

- (1) 衣服は健康な側から脱がせましょう。
- (2) シャワーチェアに座ってもらい、足もとから上に向かって、ゆっくりお湯をかけていきましょう。
- (3) 髪を洗い、それから体を洗います。自分で洗える部分は自分で洗ってもらいましょう。
- (4) シャワーチェアからバスボードに(健康な方の)手をついて移動します。バスボードに移動したら手すりを使って湯船の中に立ち、バスボードをはずして、湯船の中に座ってもらいます。
- (5) ゆっくり浸かってもらいますが、長湯は避けましょう。
- (6) 湯船から出るときは、入ったときと逆の順番で出ましょう。

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。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

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

#### 【膝・股関節のROM訓練】



- 右足の膝を伸ばしたままで下肢全体を左へ、そして右へ動かす。次に左足を同様に行なう。①  
右足の膝と股関節を同時に最大限まで伸ばす。このとき左足が浮き上がらないように注意。左足も同様に行なう。②  
右足を90度に曲げたまま、膝と股関節を内側と外側とに廻す。次に左足も同様に行なう。③

#### 【手関節と指のROM訓練】

片方の手で年寄りの親指を握り、もう片方で残りの4本の指を握って、年寄りの手首を反らすようにしながら、1本ずつ指を伸ばしていく。反対の手も同様に行なう。

拘縮した指はROM訓練で開いても、すぐもとに戻って握りしめてしまうため、包帯やタオルなどを丸めて握らせておくとよい。

#### 【肩関節のROM訓練】

上腕はベッドにつけたまま、肘を垂直に立てて掌を外側へ、次に内側に向くようにする。

腕全体を体側につけた状態からベッドに垂直に上げる。また体の横から上に上げる。

腕を体側につけた状態から肘を曲げ、伸ばす。

肘を90度に曲げて前腕を頭の方へ、次に足の方へ。④

いずれも、反対の腕も同様に行なう。



◆お年寄りにゆっくり話しかけながら行ない、顔つきや訴えなどに気をつけて、無理をしないようにしましょう。各関節を数回ずつ動かして、1日に1セット以上は行なうように心がけましょう。

## 加齢臭対策

食習慣や生活習慣を見直して  
加齢臭を予防しよう

### 加齢臭の原因は？

皮膚の表面にある無数の毛穴の中には**皮脂腺**があります。その皮脂腺から分泌される**皮脂**（油分）と汗腺から分泌される汗（水分）が混ざって**皮脂膜**を形成することで、肌や髪は潤いを保ち、保護されています。

しかし40歳ころを境に、若者には殆ど存在しない**9・ヘキサデセン酸**という脂肪酸が皮脂に含まれるようになり、さらに、同じところから**過酸化脂質**（活性酸素素によって酸化した脂質）が増えはじめます。この2つが結びつき、酸化・分解されて、**ノネナール**という物質ができます。このノネナールの臭いが、**加齢臭**の正体です。

男性の場合は30代の後半からノネナールが発生して、40代から50代の

皮脂分泌が活発になる時期に加齢臭が強くなります。女性の場合には、女性ホルモンの分泌が減る60歳ころから気になりはじめます。

また、若い人でも偏食や不摂生を続けてストレスをため込んだりすることで、加齢臭が発生するといわれています。

### 加齢臭対策は？

加齢臭を抑えるには、この2つの原因物質（9・ヘキサデセン酸と過酸化脂質）の分泌を減らすことです。最近では石鹸やシャンプー、サプリメントなど、加齢臭対策グッズも数多く製品化されていて、それぞれに効果が期待できるようです。

しかし、そうした対策グッズを有効に使うためにも、まずは**普段の生活習慣の改善から始めましょう。**

## 汗臭さと加齢臭の違い

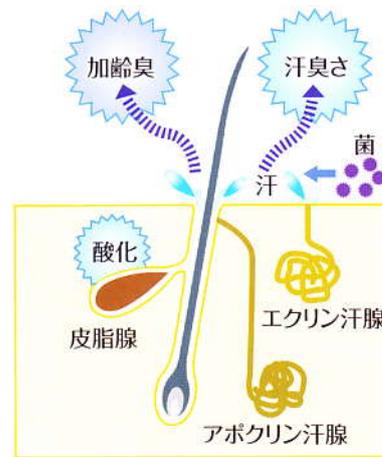
### 汗臭さの原因

#### エクリン汗腺

- ・全身に分布、直径0.4mmで小汗腺と呼ばれる。
- ・皮膚表面から比較的浅い部分にあり、皮膚表面に開口。
- ・ここから分泌される汗の成分の99%は水分なので無色無臭でサラリとしているが、細菌などによって分解されることで臭いが生じる。

#### アポクリン汗腺

- ・脇の下、陰部、乳首や臍のまわり、耳の中など、体毛の濃い特定の部位にある（頭皮にはない）。エクリン汗腺の10倍ほどで大汗腺と呼ばれる。
- ・エクリン汗腺より皮膚の深いところにあつて、毛穴に開口。
- ・ここから分泌される汗は脂肪やタンパク質などを含み、乳白色で粘り気もあって、腋臭の原因にもなる。
- ・その臭いはフェロモンや親離れなど、種の保存に関わるものとみられる。



#### 皮脂腺

- ・毛穴に開口して脂肪分を分泌する。
- ・分泌された脂肪はエクリン汗と混ざり合い、皮膚表面に薄い膜を作って肌を潤し、保護する。
- ・分泌された脂肪酸が皮脂腺内で酸化すると、加齢臭の原因となる。

**加齢臭**と聞くと、若い女性が中高年の男性に向けて言う**おやじ臭**が連想されますが、その原因物質は男女に関係なく、40歳前後から分泌されて、女性は特に閉経後に顕著に表われます。

そもそも**加齢臭**とは日本の化粧品メーカーが中高年特有ののにおいの研究を重ねてその仕組みを解明、2000年に命名したものです。加齢臭対策には、食習慣や生活習慣の改善が望まれます。





21/11/2013 9:00



20/11/2013 4:03



18/11/2013 3:18



## フィリピンの台風被害の医療支援に参加して

2010年にTMATの講習会に参加して以来、災害派遣に参加するのは4回目になる。2010年1月ハイチ大地震、2011年3月東日本大震災、2011年10月トルコ東部地震、そして今回のフィリピン台風である。今回はTMAT事務局の依頼により、初めて隊長として派遣された。派遣先はレイテ島であった。報道されるほど治安は悪くなく、安定した場所で医療活動を行うことが出来た。台風により多くの家屋は崩壊し、ヤシの木はなぎ倒されていた。島全体のインフラ(水道、電気、ガスなど)は崩壊した状態であった。所々では異臭も漂い、まだ発見されていない遺体もあるのだろうと想像された。レイテ島で最も大きな都市タクロバンには各国から医療支援チームが参集しており、医療は飽和状態であり、我々のチームはタクロバンの南にあるタナウアンで医療活動を行った。タナウアンには病院がなくCity Holeに患者は集められていた。すでに多国籍からなる医療チームと我々TMATが外傷系患者の治療を任された。多くの外傷患者であふれていた。すでに台風から1週間が経過しており、患者の傷は治癒傾向にあった。とは言え、傷は縫合せず開放創のままであり、筋肉や骨までが露出されて

いる状態であった。また多くの患者に感染を併発していた。治療は創処置および抗菌薬の投与が主であった。またレイテ島自体の衛生環境が悪く、傷も深いため破傷風ワクチンの投与も行った。我々は5日間そこで医療活動を行うことが出来た。帰りにフィリピンの大使館の事務次官の説明によると、島全体の電気が復旧するまでには6か月ほど要するとのことであった。我々の現地での医療支援は終了したが、フィリピン台風被害の完全な復旧まで、物心ともに援助をし続けなければならないと思われた。フィリピンの方々も立ち上がり始めていると考えられた言葉がある。「ROOFLESS, HOMELESS, BUT NOT HOPELESS, BANGON PHILLIPINE」(屋根もない、家もない、しかし希望を失ってはいない。立ち上がろうフィリピン)。みんなで支え続けましょう。

平成 25 年 12 月

中部徳洲会病院 外科部長 池原康一

資料写真 特定非営利活動法人 TMAT

平成25年度 第28回「櫻田記念」  
全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会

日韓国際親善交流試合

主催 日本実業団バレーボール連盟 特別協賛 JT 主管 関東 実業団バレーボール連盟 千葉県 実業団バレーボール連盟



選手一同

## 平成25年度第28回「櫻田記念」 全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会 (日韓国際親善交流試合)

平成25年度第28回「櫻田記念」全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会（日韓国際親善交流試合）が千葉県千葉市（千葉ポートアリーナ）で平成25年12月7日から8日の日程で開催されました。本大会は全国の実業団トップ15チームと韓国代表1チームの16チームで行われる、レベルの高い大会となっております。

1日目の予選リーグでは攻守がうまくかみ合わず自分たちのリズムでのバレーができずに1セットを落とす試合もありましたが、順調に予選グループを1位で通過し、2日目の決勝トーナメント戦へ進出しました。

2日目の準々決勝、JT東京（東京都）戦ではセンター攻撃が次々と決まり、2-0のストレートで勝利。準決勝の住友電気伊丹（兵庫県）戦は相手の粘り強いプレーに苦しめられる場面もありましたが2-0のストレートで勝利し、決勝進出。決勝戦は昨年と同じ住友電気（大阪府）との対戦となりました。第1セットはスタートから中徳（下地）のサーブポイントなどで5-0でリード。中盤で一時追いつかれるが中徳センター（岡部）のスパイクで突き放し第1セットを21-14で先取。

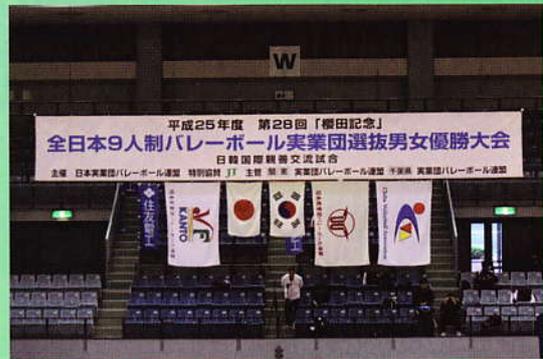


胴上げされる新城監督

第2セットは序盤からシーソーゲームの展開になるが中盤以降も攻守がかみ合い最後は中徳レフトエース（高橋）がスパイクを決め、21-16でこのセットも取り2-0のストレートで4年連続5回目の優勝を決めました。（通算で20回目の日本一）今大会の最優秀選手（MVP）を中部徳洲会病院チームから岡部圭治選手が受賞しました。

また、3月下旬に韓国で行われます日韓国際親善交流大会に中部徳洲会病院チームが日本代表として出場する事が決定しました。

年間に全国大会は3回あり平成25年度は7月実業団（和歌山県）優勝、12月実業団選抜（千葉県）優勝しましたので、来年1月の全日本総合（大阪府）開催で優勝を目指し年間グランドスラム達成できますよう、追われる立場ではありますが、チャレンジ精神を忘れず頑張っていきますのでこれからも皆様のご声援よろしくお願い致します。



櫻田杯



開会式



VS リコー沼津



VS リコー沼津



VS サンデン



VS JT 東京



VS 住友電工伊丹



VS 住友電工大阪



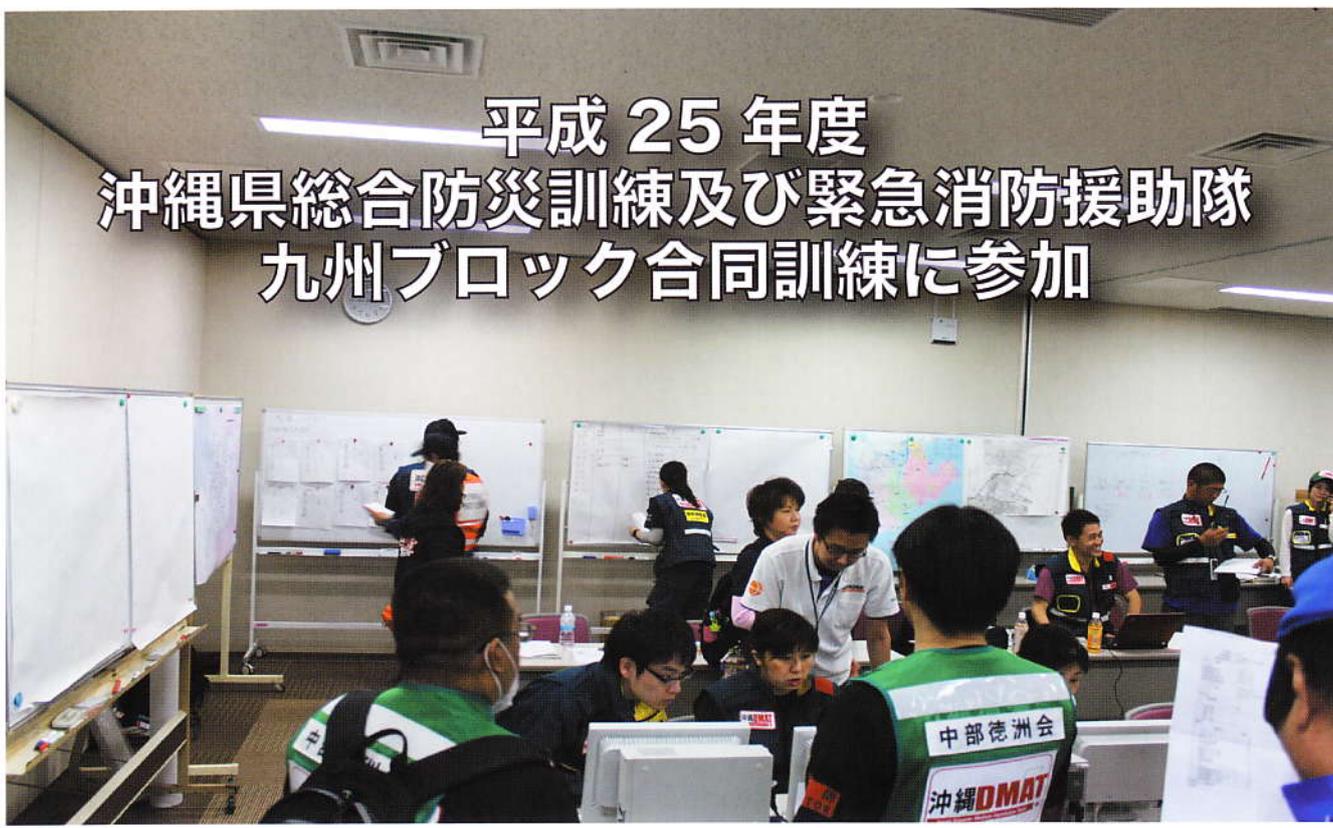
現場へ向かうDMAT 隊

現場活動指揮所での情報収集

現場活動指揮所に参集した DMAT 隊

現場活動指揮所の運営活動

# 平成 25 年度 沖縄県総合防災訓練及び緊急消防援助隊 九州ブロック合同訓練に参加



災害拠点本部

11月26日(火)～28日(木)期間の沖縄県総合防災訓練に、当院からもDMAT隊(災害派遣医療チーム)が参加しました。今回は各県持ち回りで行われている消防の九州ブロック訓練が沖縄県で開催ということもあり、沖縄県総合防災訓練との大規模合同訓練となりました。

大規模な地震と津波が発生し傷病者が多数発生している想定での訓練で、メイン会場として与那原町にある東山(あがりやま)マリンタウン、サテライトの沖縄県消防学校、糸満市摩文仁、SCU(Staging Care Unit)の那覇航空自衛隊基地に分かれ様々な訓練が行われました。当院DMAT隊はメイン会場において、多重衝突事故・埋没車両事故対応訓練、橋梁崩壊事故対応訓練、毒劇物災害対策訓練、座屈倒壊建物等対応訓練、トンネル崩壊多数傷病者対応訓練、応急救護所設置運営訓練に対し、現場活動指揮所にて九州各県から参集したDMAT隊を現場に派遣する現場指揮所運

営を行いました。

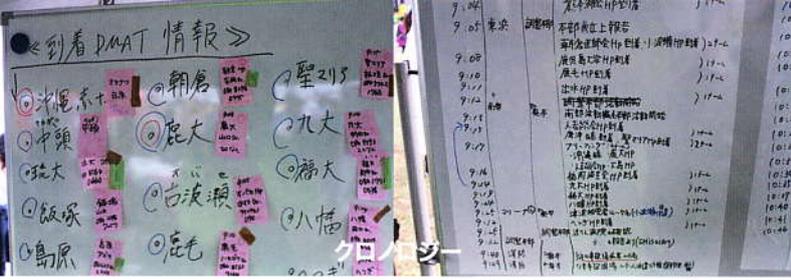
現場活動指揮所では20チームのDMAT隊が集結、本部登録を行い、各災害現場からの要請に基づきDMAT隊が出動しました。派遣されたチームは救護所内にて傷病者のトリアージを行い応急処置し、傷病者の状況を本部に報告して現場から病院へと傷病者を搬送して行く訓練となりました。

DMAT隊を派遣する活動本部運用訓練は、様々な情報が錯綜する中でクロノロジーなどを記載し情報を集約して行くことになりましたが、日頃から訓練を重ね反復しなければ災害に備えられないと改めて思いました。当院DMAT隊もあらゆる災害に対して動けるよう日々精進し訓練などを積み、いざという時に活動できるように頑張っていきます。



救護所からの搬送訓練

ヘリによる吊り上げ救助訓練



埋没車両事故対応訓練

## ～ DMAT とは～

「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略してDMATと呼ばれています。

医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね 48 時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

阪神・淡路大震災は、初期医療体制の遅れが考えられ、平時の救急医療レベルの医療が提供されていれば、救命できたと考えられる「避けられた災害死」が 500 名存在した可能性があったと後に報告されています。この阪神・淡路大震災で災害医療について多くの課題が浮き彫りとなり、この教訓を生かし、各行政機関、消防、警察、自衛隊と連携しながら救助活動と並行し、医師が災害現場で医療を行う必要性が認識されるようになりました。

## “一人でも多くの命を助けよう”

と厚生労働省により、災害医療派遣チーム、日本 DMAT が平成 17 年 4 月に発足しました。研修は、独立行政法人国立病院機構災害医療センターにて開始され、平成 18 年 9 月には西日本の拠点として兵庫県災害医療センターでの研修が開始されました。

現在では、現場の医療だけでなく、災害時に多くの患者さんが運ばれる、被災地の病院機能を維持、拡充するために、病院の指揮下に入り病院の医療行為を支援させて頂く病院支援や、首都直下型、東海、東南海・南海地震など想定される大地震で多数の重症患者が発生した際に、平時の救急医療レベルを提供するため、被災地の外に搬送する、広域医療搬送など、機動性、専門性を生かした多岐にわたる医療的支援を行います。



救護所での活動



各現場でのトレーニング

救護所での活動



消防による救助活動



災害拠点病院に参集したDMAT隊

# 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、IDFと世界保健機関(WHO)によって1991年に開始され、2007年には国連の公式の日になりました。

当院でも11月14日の世界糖尿病デーにあわせ、本館の図書室にて無料血糖測定を行いました。

一般の患者様やお見舞いの方、職員など合計50名程の方が参加され、自身の血糖を確認する糖尿病の予防や治療に対する意識の高さがうかがえました。

糖尿病は自覚症状がでてきた時には合併症なども進んでいる場合があります。予防するために今後もこのような活動を行っていききたいと思います。



## 中部トリムマラソン大会に 救護班として参加



11月18日(日)沖縄市の県総合運動公園をスタートに第24回中部トリムマラソン大会が行われました。救護班として当院から医師3名、看護師3名、搬送係2名が活動しました。競技では20Km・10Km・5Km・3Kmに4232人がエントリーし3347人が出走、3256人が完走しました。大会当日の天気は秋晴れで気温は20度くらいとランナーにとって最適な気温となったため要救護者も例年に比べ少なく競技場内救護室で5名を救護しましたが、今大会も大きな事故等もなく無事に終える事が出来ました。

これからも当院では地域の健康増進やスポーツ貢献できるように協力していききたいと思います。

# 部署紹介コーナー

## 【3階南病棟】

明けましておめでとうございます。  
3階南病棟は脳外科病棟です。ハイケア病床を8床設けており、急性期から回復期まで、質の高い看護が求められ、病棟スタッフ一丸となって取り組んでいます。

脳血管疾患の患者様に対して、医師・看護師・ケースワーカー・リハビリ・その他コメディカルと連携し、地域のリハビリ病院、回復期病院、在宅療養に向けた取り組みにも力を入れています。今後も患者様が安心して療養ができるよう安全を考えたケアを徹底して頑張ります。



## 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

## ◆◆◆ 浴室の鏡の曇り止め ◆◆◆

浴室や洗面所などの鏡が曇って困ることがありますね。ホームセンターやカーショップなどに曇り止めのスプレーやシート、液剤などが市販されていますが、結構高価だったりします。

実は、身近なもので曇り止めに効果の期待できるものがあります。いくつか、試してみたいかがでしょう。

まず鏡の表面にシャンプーやリンスを塗ってから水やお湯で流すと、効果がみられます。

こんな情報もありました。鏡の表面の水分をよく拭き取って文房具用の液体のりを塗り、水をかけてまんべんなく伸ばします。そしてティッシュペーパーできれいに拭き取ると、数日間は曇らないそうです。

浴室の鏡が曇るのは、小さな水の粒が鏡の表面に無数に付着して、光が乱反射するからです。

つまり水が粒状にならず、鏡の表面に均一に（平らに）付着していれば、光は乱反射しないので、鏡は曇りません。そのためには親水性の強いコーティング剤を鏡の表面に塗ればよい、というわけです。

シェービングクリームや練り歯磨き、石鹸、台所用中性洗剤、お酢なども、その働きをしてくれるようです。曇り止めのスプレーなどに「超親水性」と表記されているのも、その意味です。

鏡はふだんから乾いた柔らかい布で拭いて、清潔に保ちましょう。



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



# 頭のストレッチ

新しい年、干支の馬とお正月にちなんだクイズを用意しました。じっくり考えてみましょう。

**問1** ある殿様に跡目を争っている双子の若殿がいました。殿様は二人の息子に「城から十里離れた場所から馬で城を目指して競争し、遅く到着した方の馬を勝ちとし、跡目を譲る」と言い渡しました。しかし遅さを競う競争なので馬の歩みはのろく、いつまで経っても勝負がつきません。その時、通りかかったお坊さんが二人に勝負を早く終わらせる方法について助言をしました。さて、どのような助言をしたのでしょうか？



**問2** おじいちゃんが孫のヨシオ君にお年玉を用意しました。テーブルには3つの箱が並べられ、そのうち1つにお年玉が入っています。「どの箱にお年玉が入っているかな？」おじいちゃんに聞かれてヨシオ君はAの箱を選びました。「本当にそれでいいのかい？」おじいちゃんはCの箱を開けて「ハズレ」の紙が入っているのを見せました。ヨシオ君がお年玉をゲットする確率は次のどれが高いでしょうか？



- ① 箱を選び直す方が当たる確率が高いので選び直す。
- ② 選び直さない方が当たる確率が高いのでそのまま。
- ③ どちらでも当たる確率は同じ。

答えは15ページの下一