

がじまる

2014

2

FEB

今月の特集

心臓病

ヘルス・アップ・ノート

带状疱疹



サン・サーンス作曲…組曲「動物の謝肉祭」

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		

子宮筋腫・放射線外来のご案内

～愛は子宮を救う～

■子宮筋腫でお悩みの方へ■

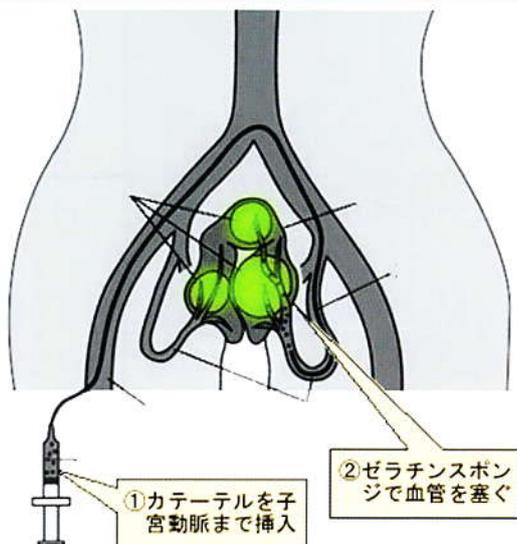


当院では子宮筋腫に対しての全摘術は施行しておらず、**切らずに治す子宮動脈塞栓術**を施行しております。

これまでに200例に施行し、手技的には全例で成功しており、治療後は90%以上の患者さんから症状の改善と治療に対する高い満足度を得ております。

具志堅 益一

■子宮動脈塞栓術法とは■



子宮動脈塞栓術は子宮全摘術が必要とされる患者様に対して行います。

太腿の付け根の動脈からカテーテルを左右の子宮動脈まで進め、ゼラチンでできた塞栓物質で一時的に動脈の血流を遮断。これによって筋腫は血流が途絶え枯れた状態になってしまいます。

しかし、子宮の正常な部分は周囲からの動脈の発達により保たれ、枯れることはありません。筋腫そのものだけがやがて退縮していきます。

筋腫は悪性腫瘍ではないので筋腫そのものをなくしてやる必要はありません。治療の目的は症状の改善にあり、治療時間は約1時間程度で終了します。

お腹を切らないので、太腿の付け根に3mmほどの横切開

した傷しか残りません。

術後当日は、塞栓の影響で下腹部の痛みや発熱が生じますが、これは治療が効いている証拠であり、除痛薬等でコントロールします。元気な方は翌日に歩けるようになり、術後3日目ほどで退院していきます。



塞栓術前

塞栓術治療3日後

塞栓術治療1年後

黒く抜けているのは全て壊死におちいった筋腫

1年後枯れた筋腫は排出され消失している

当院では水曜夕方5:00～7:00 子宮筋腫・放射線外来を行っております

中部徳洲会病院 098-937-1110

クリスマスの夕べを開催

外来委員会主催

昨年12月20日(金)に当院
外来委員会による『クリスマス
の夕べ』を開催しました。

司会は沖繩のお笑い芸人
「パーラナイサーラナイ」さん
にして頂き、また当院に併設
しています「はとぽっぽ保育園」
の可愛らしい園児による
お遊戯や近隣の宮里中学校吹
奏楽部によるブラスバンド演
奏、当院でリハビリを受けら
れている患者様による琉舞、
クラウンひららさんによるパ
ルーンパフォーマンスなどの
余興がありました。最後には
サンタさんからのプレゼント
などもあり、患者様は楽しい
時間を過ごせたと思います。

今年で9回目の開催となり
ましたが、入院されている患
者様がクリスマスの雰囲気
少しでも味わって頂けるよう、
外来委員会のスタッフが一丸
となって手作りの会を開きま
した。ささやかではありますが
が、今後も患者様が楽しく過
ごせるよう頑張っていきたい
と思います。



院長 伊波 潔



外来委員会委員長 脳神経外科部長 新垣 辰也



お笑い芸人「パーラナイサーラナイ」



クラウンひららによるバルーンパフォーマンス



宮里中学校吹奏楽部による演奏



福引大会



患者様による琉舞



クラウンひららによるバルーンパフォーマンス



はとぽっぽ保育園の園児による楽しい遊戯



宮里中学校吹奏楽部による演奏



サンタクロースからプレゼント

歳時記

瀧が凍る

瀧には不思議な力がありますね。和歌山県の那智の瀧は落差が133メートル。一段の瀧としては日本一の落差を誇り、瀧そのものが熊野那智大社の別宮・飛瀧神社のご神体として古くから人々の信仰を集め、畏敬されています。さらに近年では、瀧の飛沫によって派生するマイナスイオンの効果が喧伝されたことにより、

森林浴などとともに癒しやリフレッシュの場としても、瀧は人気のスポットとなっています。

さてその熊野の那智の瀧、日光の華嚴の瀧（栃木県）、そして奥久慈の袋田の瀧（茨城県）は、日本三名瀑と呼ばれています。華嚴の瀧と那智の瀧はすでに何度か訪れていたのですが、ふともうひとつの瀧を見たくなくなって出掛けたのは、

もう10年近く前のことだったのでしようか。暑い時期でした。他の二瀑とは違う幅73メートルという威容が新鮮でしたが、そこで氷結した瀧の写真を目にして、氷瀑を見たいと思ったのです。

その希望を数年前、やっと果たすことが出来ました。宮仕えの哀しさ、「さあいま凍っているから」と、気ままに飛び出すわけにも行かず、飛び出せたとしても、現地に着くまでに融けてしまうかも知れません。当然でしょうが、寒くなったからと、ふらりと行った極寒の華嚴の瀧でも瀧は流れ落ちていましたし、真冬に行ったからといって、諏訪湖（長野県）で御神渡りに出逢えるはずありませんでした。

その意味では袋田の氷瀑に出逢えたのは実に幸運でした。聞けば、氷瀑は1月下旬から2月上旬にかけて見られますが、廻りの飛沫が凍る程度ならよく見られても、瀧の全体が凍るにはマイナス10℃を下廻る日が続く、水量が少ないことが条件となるそうです。

瀧までも凍らせてしまうのですから、自然の力には驚かされます。しかし、考えてみれば花がひとつ咲くことも、私たちがこうして生きていくことも、どれもが不思議なことだと思われて来ます。驚きの心を忘れず、一日一日を新鮮な気持ちで生きていきたいものですね。

袋田の氷瀑

（茨城県久慈郡大子町／平成23年1月17日撮影）



心臓病

～狭心症と心筋梗塞～

心臓は、血液を体のすみずみにまで送り出すポンプの役割を果たしています。心臓から送り出された動脈血は酸素やエネルギー源を各組織に送り届け、二酸化炭素やエネルギー消費後の老廃物を受け取って静脈血となり、肺を経由して心臓に戻り、再び動脈血として全身に送り出されます。つまり、心臓の疾患は直接生命の危険に結びつくわけで、事実、心臓病はがんに次いで、日本における死亡原因の2位となっています。

心臓病の予防のために、ふだんから食習慣の改善、運動不足の解消、ストレスを減らすことを心がけましょう。

生命にかかわる心臓病

心臓病といっても、先天的な疾患や精神的な原因によるものまで含めて、さまざまな器質的および機能的疾患がありますが、その過半数を占めているのが**狭心症**と**心筋梗塞**です。医学は

日々進歩をしていますが、急性心筋梗塞では約30%の人が命を落としているのが現状で、その多くは発症後短時間で死に至っています。

狭心症と心筋梗塞

心臓を取り囲む**冠動脈**が狭まって血液が通りにくくなり、心臓に十分な血液が行かなくなつた状態を**虚血**といいます。心臓を動かしている筋肉、つまり**心筋**に血液が行かなくなること、血液を通じて送られる酸素や栄養等が不足して起こる疾患を**虚血性心疾患**といいます。その直接の原因となる**動脈硬化**は、老化も一つの要因ですが、主に生活習慣に原因があることが認められます。そして、その虚血性心疾患の代表が**狭心症**と**心筋梗塞**なのです。
(次頁図参照)

心臓病の検査と治療法

心臓病が疑われる場合には、**血圧測定**や**血液検査**などの基本的な検査に加えて**心電図**、**胸部X線撮影**、**カテーテル検査**などが行なわれます。虚血性心疾患の治療は、狭くなったり詰まったりしている冠動脈にもういちど十分な血液が流れるように回復させることが、治療の第一の目的です。治療は、大きく分けて**内科的療法**と、**外科的療法**があります。

心臓病(虚血性心疾患)のなりやすさをチェックしてみよう

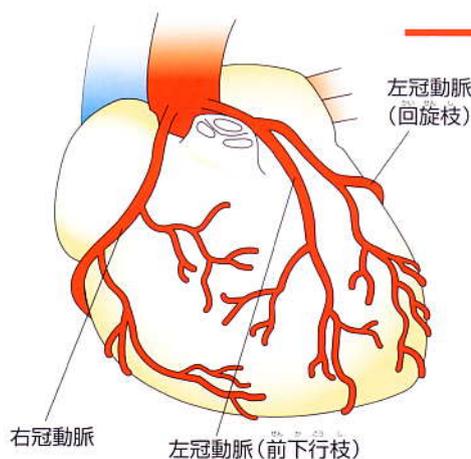
- 魚よりも肉が好き。
- お菓子が好き。
- 塩分強めの味付けが好き。
- 野菜、海藻、大豆製品はあまり食べない。
- 食べることが好き。多く食べがち。
- アルコールを飲む機会が多い。
- 標準体重を10%以上オーバーしている。
- 喫煙の習慣がある。
- 運動は1週間に1回もしない。
- デスクワークや車での移動が多く、歩くことが少ない。
- 生活の中心は仕事である。
- スケジュールが詰まっていて、30分以上休めることはめったにない。
- 仕事に限らず、何でも一度に2つ以上のことをするのが好き。
- 睡眠時間は1日6時間以下。
- 週末も2日まとめて休むことはほとんどない。
- 旅行先でも仕事の連絡をすることが多い。

判定 チェックポイントが……、

- 5個以下**：心臓病のリスクは少ない。ただし連続して該当する項目には注意しよう。
- 6～10個**：心臓病になりやすいリスクあり。食生活を改善、運動不足を解消しよう。
- 11個以上**：心臓病になるリスク大。心臓病の検査を受けよう。

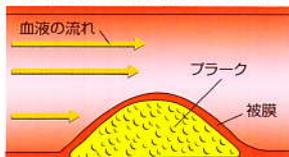


狭心症と心筋梗塞



心臓に血液を供給する冠動脈は、大動脈の付け根から右冠動脈と左冠動脈に分かれ、左冠動脈はさらに前下行枝と回旋枝の2本に分かれて心臓を取り巻いている。

冠動脈に動脈硬化が起こると……

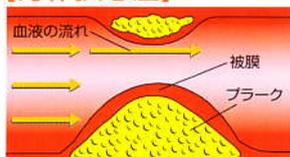


LDL (悪玉) コレステロールや血圧、血糖の値の高い状態が続くと、血液中のコレステロールなどが血管壁に溜って、プラーク(瘤)が出来る。

進行すると……

高度な動脈硬化や血管の強い収縮、血栓などが冠動脈を狭める

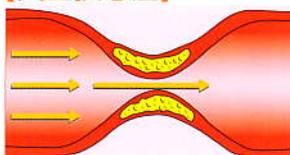
【労作狭心症】



▼高度な動脈硬化によるもの

プラークが大きくなって血管の内腔が狭まり、血液の流れが悪くなる。被膜が厚いためプラークは破れにくい。

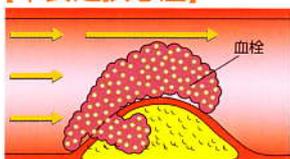
【異型狭心症】



▼冠攣縮によるもの

プラークは比較的小さいが、発作のときに一時的にその部位が強く収縮して、血液の流れが悪くなる。

【不安定狭心症】



プラークの被膜が薄いため、被膜が破れてできた血栓によって血液の流れが悪くなる。
→心筋梗塞に移行する危険性が高い。

プラークの被膜が破れてできた血栓が、冠動脈の内腔を詰まらせる



プラークの被膜が破れてできた血栓が血管の内腔を完全に詰まらせた状態。この状態が続くと、そこから先の心筋は壊死してしまう。

心筋の虚血

狭心症

《症状》

- ・締め付けられる胸の痛み
- ・突然の冷汗
- ・数分から15分ほどの発作
- ・安静または薬の使用で、発作が改善する

循環器科受診をおすすめします

心筋梗塞

《症状》

- ・呼吸困難感・悪心から始まることもある
- ・胸の痛みが続く、いつもより痛みが強い
- ・顎、歯、左肩が痛むことがある(放散痛)
- ・冷汗がひどくなり意識を失うこともある
- ・30分以上発作が続く
- ・安静または薬の使用で、発作が改善しない

心筋の壊死

大至急、救急車を呼ぶ

今日の気になる用語



プラーク

血管壁(内膜と外膜の間)にコレステロールなどが溜ってできる粥状(アテローム性)の隆起。プラークは長い時間かけて成長して、血液を流れにくくする。突然プラークが破れて血管内で血液が固まり(血栓)、動脈の内腔を塞いだり、血栓が飛んでさらに細い動脈に詰まる(塞栓)ことで血流が遮断されて、臓器への酸素や栄養成分の輸送に障害を来す原因となる。

※なお、歯垢もプラーク(デンタルプラーク)という。

心臓病予防のために

♡ 食事で予防しよう

＝減塩＝

1日10g未満（高血圧の人は6g程度）が目標

▼薄味に慣れるには……、

- 1 減塩醤油を使う。
- 2 天然の出汁を活かす。
- 3 ハーブや香辛料で味付けする。
- 4 酢や柑橘類などの酸味を利用する。
- 5 味見をせずにいきなり調味料を使わない。
- 6 甘味が濃いと塩分も濃く摂りがちなので、砂糖やみりんの量を控える。

・塩分を体の外に出す働きのあるカリウム（野菜やキノコ類、果物などに多く含まれる）を摂る。

＝コレステロール管理＝

動脈硬化の原因となるコレステロールを管理

▼コレステロールを増やさないためには……、

- 1 卵黄は1日1個程度に。
- 2 乳脂肪を摂りすぎない。
- 3 即席麺やスナック類などを控える。
- 4 チョコレートなど、甘いものは控えめに。
- 5 肉（とくに脂身）を控える。
- 6 揚げ物や炒め物は植物性の油で。
- 7 青背の魚を積極的に摂る。
- 8 食物繊維を含む食品を摂る。

・コレステロールを下げる作用のある不飽和脂肪酸（魚や植物性の油に含まれる）を積極的に摂る。
 ・コレステロールを上げる働きのある食品（卵黄や高脂肪の乳製品、即席麺、スナック、チョコレート、肉など）の摂り過ぎに注意。

♡ 運動で予防しよう

・有酸素運動（ウォーキングや水泳など）を、身体に無理な負担をかけないで行なう。



♡ 禁煙しよう、受動喫煙を避けよう

♡ 飲酒は適量を守ろう

♡ ストレスを避けよう（軽減しよう）

高血圧、脂質異常症、喫煙、高血糖は、
心臓病の4大危険因子です!!

♡ 心臓病を予防するには

症状が軽い場合や高齢者に対しては、内科的治療が中心となります。薬の他に、カテーテルを使って詰まっている部分に直接薬を注入する血栓溶解療法や、その先端に風船をつけて血管を拡げる風船療法、網状の器具を冠動脈に送り込むステント法などもあります。

症状が重く、比較的若くて体力がある患者に対しては、冠動脈に迂回路（バイパス）を作る冠動脈バイパス手術が行なわれます。

心臓病を予防するには、リスクを高める4大危険因子をなくすことです。4大危険因子とは、

高血圧、脂質異常症、喫煙、高血糖です。

まずは血圧と血液中の脂質を正常に保つことです。高血圧を防ぐには減塩が重要です。脂質異常症を防ぐには、動物性の脂肪や炭水化物、甘いものを摂りすぎないようにしましょう。

たばこは多くの生活習慣病の危険因子です。本人のためだけでなく、周囲の人に悪影響を与えないためにも禁煙しましょう。

高血糖を防ぐためには、余分なエネルギーを摂り過ぎないことです。既に糖尿病と診断されている人は医師と相談しながら血糖値をコントロールしましょう。糖尿病ではなくても血糖値が高めの人は、1日に食べるもののエネルギー量を制限して、標準体重をキープしましょう。

ふだんの生活習慣を改善することが、心臓病予防の第一歩です。そして少しでも異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。



ガス中毒

ガス中毒の場合、以下の処置を速やかに行なって下さい。

【都市ガス、プロパンガスなどによる中毒】

ガス漏れや石油ストーブの不完全燃焼などで、部屋にガスが充満した場合。

- (1) ガスの元栓を閉める
- (2) 窓やドアなどを開放
- (3) 患者を外に搬出する
- (4) 救急車を呼ぶ

電気やライターなどをつけると火花が引火して爆発を起こすことがあるので要注意（電気を切るのも危険）。緊急の場合は、窓ガラスを割るなどして新鮮な空気を取り込んで下さい。

呼吸をしやすいように衣服を緩めて横向きに寝かせ、意識がない場合には心臓マッサージを行なって救急車の到着を待ちましょう。冬期や入浴中の場合は体を毛布などにくるんで、冷えないように注意して下さい。

ガス中毒の症状

酸素が不足すると、まず脳などの中枢神経に障害が表われます。軽い中毒の場合の症状は、頭痛、倦怠感、めまい、吐き気、嘔吐など。

中毒が進行すると、強い虚脱感、呼吸や脈拍の増加など、呼吸器系や循環器系に症状があらわれて、意識はあっても自由がきかず、体が動かなくなります。

さらに進行すると、意識がなくなり、^{けいれん}痙攣、呼吸停止、心臓停止などを起こして、死に至ります。

【塩素によるガス中毒】

酸性の洗剤と塩素系の洗剤を同時に使用して塩素ガスが発生した場合。特に閉め切った浴室やトイレで掃除をしているときに起こりがちです。

- (1) 空気の新鮮な場所に移動
- (2) うがいをして、目を洗う
- (3) 症状が改善しない場合はただちに病院を受診

できるだけ窓やドアを開けてから移動して下さい。塩素ガス中毒は、しばらくしてから症状があらわれることもあります。

いずれの場合も、ガスの充満した空間から脱出して、新鮮な空気に満ちた場所へ移ることが最優先ですが、急に、あるいは無闇に動き廻るのは危険です。最短・最小の動きで安全な場所に移動しましょう。

また、中毒者を助けるために、救助者が中毒にならないように注意が必要です。



お薬のなぜ? 何?



花粉症対策の薬って?

花粉症は、花粉などのアレルゲン（抗原）が体内に入ったときにリンパ球がそれをとらえて抗体IgEを作り、そのIgEが肥満細胞に付着します。再度同じアレルゲンが入ると肥満細胞のIgEに結合し、肥満細胞がヒスタミンなどの炎症物質をはきだすため、アレルギー症状が起きます。

花粉症は薬による症状の予防ができます。第2世代抗ヒスタミン薬などのアレルギー治療薬を花粉症がはじまる1ヶ月～2週間ほど前から予防的に服用すると、花粉の飛散が始まってから服用を開始するより高い効果が得られることが分かっており、症状が現われるのを抑えたり、現われても軽くすむ場合が多く



なります。

花粉症の治療では抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬などアレルギー治療薬の内服、点眼、局所ステロイド薬の点眼、点鼻を組み合わせで行なわれます。また症状が治まっても花粉の飛散するシーズン中は薬の服用を継続して下さい。

主な副作用としては抗ヒスタミン薬の眠気が挙げられます。車の運転などはなるべく避けるようにして下さい。

オートミールクッキー

1個あたり 87kcal

オーツ麦(燕麦)を脱穀したあとで、食べやすいように粗挽きにした^{あらび}り押しつぶしたものが、オートミールです。オートミールにはビタミンB群、ミネラル、食物繊維が豊富で、健康食品として注目されています。とくに他の穀物や野菜と比べても非常に豊富なのが食物繊維で、その大部分がβグルカンです。βグルカンにはコレステロールや血糖値の上昇抑制作用が認められていて、生活習慣病のリスクを下げるといえます。今回のようにお菓子に加えるほか、いろいろな食べ方ができます。

作り方

- 1 室温に戻したバターを泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 1に溶き卵を少しずつ混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 2に粗く刻んだレーズンとくるみとオートミールを混ぜ込み、薄力粉とベーキングパウダーとシナモンパウダーを合わせてふるったものに加え、ゴムべらで、練らないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 オープンシートを敷いた天板に3の生地をスプーンで梅干し大ほどすくって並べ、180℃のオーブンで10～15分焼く。

※溶き卵を混ぜる時、空気を取り込むように泡立て器で混ぜると、サクサクしたクッキーになります。
※薄力粉を加えてから練ると、硬いクッキーになるので注意してください。



材料(約20個分)	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
無塩バター	50g
砂糖	80g
溶き卵	1個
バニラエッセンス	少々
レーズン	30g
くるみ	20g
シナモンパウダー	小さじ1
オートミール	100g

水晶・タロット占い 2月の運勢

☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

きりゅう みやか
桐生 宮佳



今月の一言【寒いですが、たまには外の空気でリフレッシュ!】

1月
生まれの
あなた

交際運 自分を見つめ直す良いタイミングです。
金運 悪くはないですが無理は禁物です。
全体運 体調不安の暗示。節制を心掛けて。
☆切り花 ★2月20日

7月
生まれの
あなた

交際運 外よりも室内の交流がおすすめです。
金運 プチ贅沢ならば許されます。
全体運 興味のあることは積極的に取り組んで。
☆手鏡 ★2月19日

2月
生まれの
あなた

交際運 あなたの笑顔が潤滑油となります。
金運 出先の無駄使いに注意して。
全体運 気の緩みが災いしそう。緊張感を持って。
☆新しいエプロン ★2月14日

8月
生まれの
あなた

交際運 友達と映画やお芝居に行くくと運氣上昇。
金運 楽しみのためなら使って吉。
全体運 なにかと楽しみが増えそうな兆し。
☆赤いスリッパ ★2月23日

3月
生まれの
あなた

交際運 貸し借りはトラブルの元。節度を持って。
金運 必要以上の節約は逆効果です。
全体運 願いが叶う兆し。焦らずに。
☆ポケットティッシュ ★2月4日

9月
生まれの
あなた

交際運 陰口や噂話は、しないが吉。
金運 追えば逃げます。なるべく無欲で。
全体運 風邪をひくと長引きそうです。早目の受診を。
☆のど飴 ★2月12日

4月
生まれの
あなた

交際運 寒くても億劫がらずに誘いにのって。
金運 好調です。
全体運 やりかけていた事を片付けると吉。
☆大根の料理 ★2月10日

10月
生まれの
あなた

交際運 集いには積極的な参加が運氣上昇。
金運 レシート等を入れたままだと金運が逃げます。
全体運 騒々しいのも一時です。やり過ぎて。
☆リップクリーム ★2月24日

5月
生まれの
あなた

交際運 感謝の気持ちが福を呼びますよ。
金運 安心できるのはもう少し先かも。
全体運 先回りの心がけが吉。
☆眼鏡ケース ★2月26日

11月
生まれの
あなた

交際運 口は災いのもと。気を付けて。
金運 貯めるタイミングです。
全体運 面倒くさいと感じたら無理せず休みを。
☆チョコレート ★2月28日

6月
生まれの
あなた

交際運 なにかと頼られます。親切が開運の鍵。
金運 小さいけれど好調の波がきています。
全体運 穏やかに過ごせそうです。
☆あぶらとり紙 ★2月1日

12月
生まれの
あなた

交際運 悩みの種が小さいうちに相談を。
金運 痛い出費と思わないで。自分のためです。
全体運 こまめな掃除が運氣を上げます。
☆ダウンコート ★2月8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

便秘の予防



- ◇水分を多めに摂る。
- ◇食物繊維の多い野菜や海藻などを摂る。
- ◇野菜は、繊維を残すように刻んで調理する。
- ◇牛乳やヨーグルトなどの乳製品や、脂肪を多く摂る。
- ◆毎日、朝食後（決まった時間）に排便する習慣をつける。
- ◆ベッドの上で排泄する場合も、上体は起こして排泄する。
- ◆生活にメリハリをつけて、昼間はなるべく起きている。
- ◆歩いたり動いたりできる場合は、日中できるだけ動く。
- ◆腹部のマッサージ、腹式呼吸や腹筋運動を行なって、腸の機能を活発化させる。
- ◆精神的なゆとりを持つ。
- ◆下剤が習慣化しないように注意。

※便秘は日常生活や食事の注意でコントロールするのが理想。
やむをえず下剤を使う場合も、排便の習慣がいたらなるべく早く薬剤を中止して、食事や生活の工夫で便通がつくように努力しよう。

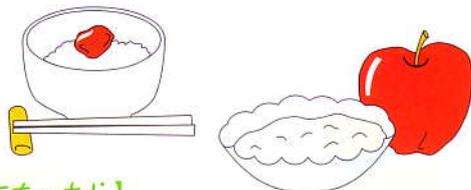
下痢の予防

- ◇ふだんから栄養バランスのよい食事を摂り、体力と抵抗力をつける。
- ◇乳酸飲料や食物繊維を多く摂る（ただし、下痢のときには避ける）。
- ◇砂糖、乳糖、果糖などが多く含まれている食品を制限する。
- ◇カフェインが入っている飲み物は避ける。
- ◇脂肪の多い食品は控える。
- ◇食事は小分けに取る。
- ◇食品や食器の衛生に注意する。
- ◇下痢に影響がある食品を知っておく。

※乳製品や、刺激の多い食事（辛い食べ物など）が原因となっている場合には、それらの摂取を控える。

- ◆暴飲暴食を避け、睡眠を充分に取って、規則正しい生活を送る。
- ◆生活にメリハリをつけ、精神的にゆとりのある生活を送る。
- ◆栄養剤や抗生剤を服用している場合は医師に相談する。

※いつもと軟便の質が違う、悪臭がする、熱を伴う、水溶性の下痢や軟便が何度も出るといった場合には、病院で診察を受けよう。



【下痢になったら】

- (1) まずは何も食べずに、水分を補給する。
番茶や梅干しを入れた湯冷ましなど、温かいものがよい。
- (2) 落ち着いたら消化のよいものを食べる。
お粥や素うどん、梅干し、すりおろしりんごや煮りんごなど。



便秘や下痢の原因はいろいろありますが、悪玉菌や日和見菌（腸内の状況によって善玉菌の味方にも悪玉菌の味方にもなりうる腸内細菌）が原因となる場合もありますので、注意が必要です。

また特に高齢者や寝たきりで介護を受けている場合には、投与されている栄養剤や抗生剤が関係している場合がありますので、早めに医師に相談しましょう。

便秘や下痢は脱水症状などの危険もあり、また要介護者にとっては、下の世話になること自体がストレスになってしまいます。
便秘や下痢になると食欲もなくなり、動くのも嫌になってしまったりします。ストレスの解消、規則正しい排便、適度な運動をこころがけ、酒やたばこは控え、腸の健康を維持し、便秘や下痢の不安をなくして、いつも美味しく、楽しく食事が摂れるようにしましょう。

家庭

介護

の

基礎知識

vol.11

便秘と下痢の予防

おうちで

リハビリ・マッサージ

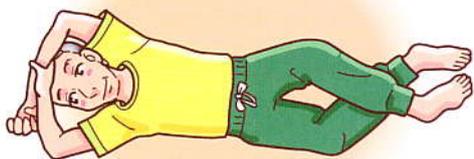
ベッドから外出へ

- 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

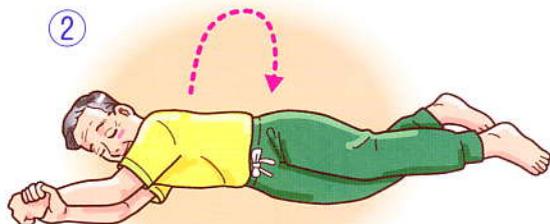
ベッドの上に座る ～起き上がってベッドに 腰掛ける

【自力で起き上がる】

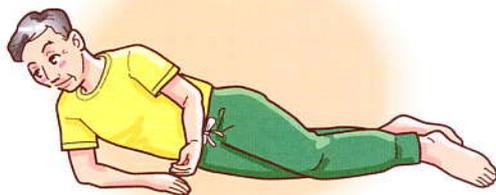
①



②



③



④



最初は、ギャッジベッド（起こしたり、角度を調節したりできるベッド）や背もたれ、座椅子などを利用して少しずつ体を起こし、足を伸ばして座る**長座位**が取れるように練習をしましょう。洗面などは、上体を30度起こして行ないます。45度起こせば、ひとりで食事をしやすくなりますので、体を起こしている時間が昨日より今日、今日より明日、と、毎日少しずつ長くなるようにして下さい。

ベッドの上で膝の曲げ伸ばし、腕や肩の運動、体をひねる運動など、体を動かす準備を続けましょう。

背もたれを使って上体を70度～80度まで起こして座れるようになったら、介助をしてもらって、ベッドの側面に**腰掛ける**ようにしましょう。肘掛けや移動用のバーなどがあると安心です。このときベッドを低くしておくか、あるいは足台を利用して、足の裏が床（または足台）にぴったりつくように、深めに腰掛けて膝は直角になるようにしましょう。

安定して腰掛けられるようになったら、立ち上がって歩くための訓練として、その姿勢で**足踏みの練習**をしましょう。

【自力で起き上がる】

腰掛ける動作が安定してきたら、**自力で起き上がる練習**をしましょう。

では、まず横向きになって下さい。

- ① 麻痺がある場合には、麻痺側の足の下に麻痺のない方の足を入れて、麻痺側の腕を麻痺のない方の手で握る。
- ② 麻痺のない方が下になるように、全身をひねる。
- ③ 麻痺のない方の肘をつく。
- ④ ついた肘を伸ばして、上体を押し上げる。

両足をベッドの端に運んで、麻痺側の足を麻痺のない方の足ですくうようにして、両足をベッドの端から出す。

支えにした肘の力で上体をまっすぐに起こして、**ベッドの端に腰掛ける**。

◆介助する人は、被介助者ができるだけ自分の力で行なうように見守って、ひとりでできないところだけを介助するようにしましょう。

帯状疱疹

帯状疱疹は水ぼうそうと同じ水痘・帯状疱疹ウイルスが活性化して生じるウイルス感染症です。日本では年間約50万人前後が発症し、5〜7人にひとりが発症するといわれています。この病気が命に関わることはほとんどありませんが、主な症状である痛みが患者の苦痛となり、場合によっては日常生活に支障を来すこともありますので早期に治療を受けましょう。

帯状疱疹は赤い発疹が体の片側に

帯状に現われるウイルス性の病気で

す。発疹が出来た部位がピリピリと

痛むのが特徴で、患者さんによって

は発疹の治療後も痛みが続きます。

発症の初期では虫刺されやかぶれ

(接触皮膚炎) などと思われたり、

痛む部位によっては狭心症や虫垂炎

などと間違われることがあります、早期

発見されずに治療が遅れ、重症化す

ることがあります。重症化すると皮

膚症状が治まっても、顔面神経麻痺

や難聴が残ったり、皮膚の痛みが続

くことがあります。このような痛み

は**帯状疱疹後神経痛**と呼ばれ、場合

によっては3年〜10年ほど続くこと

があります。重症化を防ぐためにも

病気を見逃さないように注意し、で

きるだけ早い段階で適切な治療を受

けることが重要です。

原因

帯状疱疹の

原因は、水痘

を起こすウイ

ルス(水痘、

帯状疱疹ウイ

ルス)です。

このウイルス

に初めて感染

したときは水

痘を発症します。水痘は治療や免疫

の働きで治癒しますが、このときす

べてのウイルスが死滅するわけでは

ありません。生き残ったウイルスの

一部は痛みなどの感覚を脳に伝える

感覚神経の根元の神経節に潜んでし

まいます。このウイルスが再び活性

化し、感覚神経を伝って皮膚に到達

して増殖すると、帯状疱疹を発症し

発症のきっかけとなりうるもの

● 過労・ストレス ●

心身の疲労があると免疫の働きが低下してウイルスが再活性化しやすくなります。

● 糖尿病・慢性腎臓病・がん ●

心身の疲労があると免疫の働きが低下してウイルスが再活性化しやすくなります。

● アレルギー性疾患 ●

アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などがある場合。

● 膠原病・関節リウマチ ●

これらの治療のために長期間使用することの多いステロイド薬により免疫の働きが低下します。

ます。

潜伏しているウイルスが再活性化

する理由はよく分かっています

が、ウイルスの活動を抑制する免疫

記憶細胞が関係していると考えられ

ています。免疫記憶細胞は体内に潜

伏したウイルスなどの病原体を記憶

し監視する細胞です。

潜伏した水痘、帯状疱疹ウイルス

が再活性化しようとしても、免疫記

憶細胞がそれを抑えるため、通常は

帯状疱疹を発症しません。しかし、

免疫記憶細胞の寿命は20年ほどい

われています。そのため、初めて水

痘を発症した子どもから20年

ほどたった20〜30歳代で帯状疱疹を

発症することが多くなっています。

また50歳以降の中老年では免疫記憶

細胞の数が減少するほか、様々な要因で免疫の働きが低下し、発症しやすくなります。

症状

帯状疱疹の特徴は痛みがあることです。ピリピリした痛みは徐々に強くなり、数日から一週間ほどすると、痛みを感じる部位で、体の片側に赤い発疹が複数でき、帯状になります。最初はプツプツと膨らんでいた発疹は水泡が出来てだんだんと大きくなります。発疹が出やすいのは頭や顔、胸、下腹部、背中などです。

治療

ごく軽い症状であれば自然治癒することがありますが、中高年以降の場合は治療を受けずに重症化するケースがあり、まれにウイルスが脳へ達して脳炎を起こし、命に関

帯状疱疹に伴なう痛み

帯状疱疹に伴なう痛みはその出現時期により3つに分けられます。

皮膚症状よりも先に出現する痛み（前駆痛）

前駆痛は皮膚症状が出る数日前から出現しますが、出現しないこともあります。

皮膚症状が出ている間の痛み（急性痛）

急性痛は皮膚症状の改善に伴ない3～4週間で消失します。

皮膚症状が治った後も残る痛み（慢性痛）

慢性痛も一般的に3ヶ月ほどでなくなりますが、まれに3ヶ月以上続く**帯状疱疹後神経痛**となることもあります。

痛みの程度は個人差が大きく出ますが、高齢者ほど痛みが強い傾向が見られます。前駆痛と急性痛はウイルス感染による炎症が、慢性痛は神経の変性が原因とされています。痛みがある場合は痛み止めを使用するほか、痛みの強さによってはペインクリニックで神経ブロックを行なうこともあります。これにより帯状疱疹後神経痛の発症予防もできます。

帯状疱疹に伴なう痛みの治療は患者の健康状態や合併症の有無、痛みの症状などにより変わっていくので皮膚科専門医を受診し、相談してください。

わることもあります。また治っても痛みが長く続くことがあります。発疹が出来ているときの痛みは皮膚の損傷による痛みですが、帯状疱疹後神経痛は神経が損傷されることで起きます。神経の損傷による痛みが3ヶ月以上続いた場合、帯状疱疹後神経痛と判断されます。高齢者や糖尿病などの持病がある場合や発疹時に痛みを強く感じる場合、帯状疱疹後神経痛となりやすいので早めに医療機関を受診して下さい。

点滴による薬物療法です。ウイルスに対しては抗ウイルス薬を使って増殖を抑え、一般に7日間の内服で症状が治まってきました。重症化した場合などは入院して点滴を行ったり、薬物療法だけでは痛みが抑えられない場合は神経ブロックなどの治療が行なわれることもあります。また若い人や持病のない人も発症後に無理をすると重症化しやすくなるので症状を感じたら安静に過ごすよう心掛けましょう。

Health Up



ワクチン接種

水ぼうそうの予防ワクチンを接種すると帯状疱疹の発症を防いだり、発症後の重症化を防ぐことが出来ます。子どもの時にワクチン接種をした人は帯状疱疹を発症しても比較的軽症ですみますが、そうでない場合は重症化することがあります。日本で水ぼうそう予防ワクチンの使用が始まったのは1986年ですので、中高年の方の多くは子どもの頃に感染しています。歳を重ねたり、持病があったり疲れがたまると、免疫

力が低下して帯状疱疹を発症することが多いようです。帯状疱疹後神経痛になると、痛みによりうつ症状を来したり、食事もとれないケースも起こり得ます。ワクチン接種をすることで帯状疱疹後神経痛のリスクを約50%以上減らせるといわれているので、現在ワクチン接種は保険適用外ですが、高齢者や持病があったり、一人暮らしの方はワクチン接種を考えてみるとよいでしょう。希望する場合は皮膚科へ相談して下さい。



無料 おでかけ出張講座



下記のような主な演題で医療講演を出張して行っております。

1 大腸がんについて	15 塩分量と減塩のポイントについて	29 お薬の正しい飲み方について
2 切らずに治す子宮塞栓術について	16 太る・太らない生活について	30 熱中症について
3 一次救命処置法～AEDを用いて～	17 動脈硬化症について	31 スtentグラフト治療について
4 生活習慣病について	18 脂質異常症(高脂血症)について	32 下肢静脈瘤(足の血管のデコボコ)治療
5 乳がんについて	19 誤嚥性肺炎について	33 胃瘻(イロウ)について
6 糖尿病について	20 インフルエンザについて	34 透析について
7 前立腺がんについて	21 感染症(ノロウイルス)について	35 子宮がん検診について
8 介護保険について	22 疥癬(カイセン)について	36 小児のカゼについて
9 クモ膜下出血について	23 食中毒対策について	37 こどもの急な発熱について
10 脳梗塞について	24 肩こり体操～予防運動～	38 小児の感染とエピペンの使用方法
11 脳卒中について	25 転倒防止予防～予防運動～	39 認知症について
12 血液をサラサラにする生活について	26 まずは食事でダイエット！！	40 頭痛・めまいについて
13 高血圧とお薬について	27 カムカムダイエットについて	その他ご希望の演題がありましたら、 お気軽にご相談下さい。
14 診察室では聞けないお薬のお話	28 ビタミンについて	

講師：各科医師、薬剤師、管理栄養士・認定看護師、理学療法士等、放射線技師、臨床検査技師
毎月無料定例健康講座を行っております。 場所：中部徳洲会病院入り口から左へ20M先健康友の会事務所
講演タイトルは、ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp/> から参照できます。

〒904-8585 沖縄市照屋3-20-1
中部徳洲会病院 地域医療連携室
『おでかけ健康講座』係り
担当：新垣(シガキ)

日程調整可能 演題対応可能
お気軽にお問い合わせください

TEL 098-937-1070(直通) TEL 098-937-1110(代表) FAX 098-937-1129(直通)



部署紹介コーナー

【循環器センター】

循環器センターは、循環器内科や心臓血管外科の患者様が入院されている病棟です。心臓の外科手術、大動脈瘤に対するステントグラフト手術も多く行われています。さらに心臓カテーテル検査や治療も充実しており、また昨年从不整脈治療(カテーテルアブレーション)も始まり、当院でほとんどの循環器疾患の治療が完結できるようになりました。入退院や検査、治療が多い中でも安心・安全な看護が提供できるようスタッフ一丸となって、患者様の早期回復を目指します。



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)

2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	仏滅
10	月	大安
11	火	赤口
建国記念の日		
12	水	先勝
13	木	友引
14	金	先負
15	土	仏滅
16	日	大安
17	月	赤口
18	火	先勝
19	水	友引
20	木	先負
21	金	仏滅
22	土	大安
23	日	赤口
24	月	先勝
25	火	友引
26	水	先負
27	木	仏滅
28	金	大安



生活便利帳

◆◆◆ 毛玉の取り方 ◆◆◆

お気に入りのセーターやカーディガンなどに、気がついたら毛玉が出来ていて、ショックを受けますね。毛玉は着る頻度の高い服に出来やすく、襟廻りや袖口などのよく擦れる所に出来やすいものです。

身近なものを使ってニットの毛玉を取る裏技を、ご紹介しましょう。

まず洋服を堅くて平らなところに皺が寄らないように広げて置き、以下のいずれかを使って試してみてください。

(1) 台所用スポンジ

片面が柔らかく、片面が硬いスポンジの、硬い面を使う。

(2) ラップカッター

ラップやアルミホイルの切り口の金属の部分を使う。

(3) 使い捨て剃刀

新品を使う。生地を切らないよう、力加減に注意が必要。

(4) 紙やすり

やすり面を外にして筒状に丸め、筒の中に指を入れて擦る。

いずれも生地を痛めないように、優しく撫でるように、充分気をつけて行なって下さい。

リュックサックは肩ベルトや背中部分が服と接するので、その部分が擦れて毛玉になってしまいます。ショルダーバッグなども服と接する部分に注意が必要です。洗濯するときはネットに入れましょう。

毛玉が出来ない

ようにするには、

日頃のケアが大切です。



頭のストレッチ

寒さが厳しいこの季節、頭を回転させて暖まらしましょう!

Q1 マスの中にはある規則に従って数字が並べられています。?
に入る数字は何でしょう?

1	2	3	4
2	5	10	17
3	10	25	52
4	17	52	?

ヒント 規則を見つけるポイントは「足し算」です。掛けたり割ったり引いたりしません。

Q2 2月14日はバレンタインデーですね。お菓子屋さんでチョコを選んでいる女の子がいます。

彼女は義理チョコ3個と本命チョコ1個を買ひ、レジで1,200円を払いました。本命チョコは義理チョコの3倍の値段でした。さて、それぞれのチョコはいくらでしょう?

