

がじまる

2014

5

May



今月の特集
結石



ヘルスアップノート
足のつり



木下恵介監督『二十四の瞳』（1954年、松竹）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

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

平成 26 年度 中部徳洲会病院 入社式

平成 26 年 4 月 1 日に平成 26 年度の入社式を行いました。本年度中部徳洲会病院に、医師、保健師、看護師、コメディカル、介護職、事務職に 61 名、おきなわ徳洲苑には、相談員、介護職で 8 名、合計 69 名が新たに仲間入り致しました。

入社式では安富祖久明副理事長はじめ伊波潔院長の祝辞・新入職者の辞令交付を行った後、新入職 69 名の代表として挨拶し

た新研修医田木聡一先生と看護師平安山咲乃さんの 2 名が社会人として何より中部徳洲会病院の一員として、これからの抱負や決意を力強く表明致しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持ち、何事にも果敢に挑戦して頂きたいと思います。「全力投球」で共に頑張りましょう！



副理事長 安富祖久明



院長 伊波潔



新研修医 田木聡一



看護師 平安山咲乃



新入職員



新研修医

「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域医療のために医療人としてこれから頑張っていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。



三川 知子
順天堂大学卒

はじめまして、中部徳洲会病院に入職しました三川と申します。人柄も風土も魅力的なこの沖縄の地で研修できることを大変嬉しく思います。

私自身は雪国東北で生まれ育ちましたが、寒さにはめっぽう弱いこともあり、温暖な沖縄での生活に憧れておりましたので、よい機会をいただけて光栄です。

幼少期から産婦人科医である祖父、父の姿を見てきましたので、医師になりたいという漠然とした想いが長い学生生活を終えようやく実を結び、感慨深く思うと同時に、決して長くはない医師としての生涯において、一日たりとも無駄にせずいかに邁進していくかを考えるとすこし緊張感も覚えます。

思えば現在に至るまで、家族をはじめ周囲の人や環境から享受することがほとんどでしたが、一社会人として還元できる環境に置かれたので、はやく一人

前の医師になってよりよい医療を施せるように上昇志向を持ち続けていきたいとします。

人によって人生観は異なります。患者さんが何を大事にされているかを、医療者の「常識」にとらわれずに、その方に寄り添い、ゆっくりとお話を伺い、想いを馳せることで感じ取れるように、いずれ心に余裕をもてたらと思います。

徳洲会病院の特色でもある救急の24時間診療では、多くの患者さんを診る中で、経験が蓄積され、必ずや自分の糧になることと期待しております。

まずは二年間、初期研修医として多くの方々にお世話になりますが、ご迷惑をおかけせぬよう、はやく仕事に慣れ、沖縄の環境になじみ、ひとまわり医師としても人間としても成長できればと思います。ご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願いいたします。



田木 聡一
旭川医科大学卒

はじめまして、研修医1年目の田木聡一です。

私は東京・勝どきで生まれました。銀座に近く、築地市場として有名な築地からすぐの、隅田川を渡ったところにあります。東京オリンピックが開催される場所のすぐ近くです。「もんじゃ」で有名な月島の隣町でもあります。東京を観光される方がいましたら、是非アドバイスさせて下さい。

明治大学を卒業したあと、業界雑誌の記者として働きはじめました。もとは新聞社を目指していましたが、大学時代、遊んでばかりでどこにも就職することができず拾ってもらったのが、『月刊住職』という仏教雑誌を発行していた出版社でした。かなりユニークな雑誌なので、ぜひインターネットで検索してみてください。もともと、ジャーナリストに憧れて記者になったのですが、実際に働くなかで、文章ではなく、ダイレクトに人に接することができる職業がしたいと思うようになり、医師を志しました。縁あって旭川医科大学に入学することができ、北海道で二度目の学生生活を過ごしました。医大では勉強に専念するつもりが、北海道

の自然に惹かれ、カヌー部に所属して川をめぐってキャンプ、というように二度目の青春を謳歌してしまいました。

そんな私がなぜ沖縄に来たのでしょうか。実は沖縄の文化、音楽、食事が大好きでよく遊びに来ておりました。そんな中、大学を卒業する一年前に、大学の友人の紹介で沖縄の女性と出会いました。タイミングがよかったのか、出会って1年後、医大を卒業する前に結婚することになり、沖縄で働くことを決めました。実習で中部徳洲会病院を回り、医師の先生方はもちろん、職員みなさんの雰囲気温かかったことが印象に残り、当院でお世話になることを決めました。

たったの3年ですが、社会人として働いた身としては、「タギ先生」と呼ばれることになかなか慣れません。気軽に話しかけて頂ければこの上なく幸せです。研修医ではできないことばかりですが、1人1人の患者様の声をしっかり聴いて、職場の皆さんも含めて、関わる人を1人でも多く幸せにできる人間になりたいと思います。皆様、どうぞ宜しくお願いいたします。

鯉のぼり

澄み渡った青空、爽やかな初夏の風を孕んで
悠々と鯉のぼりが泳ぐ風景は、都会ではあまり
見かけなくなってしまうましたが、それでも、
マンションのベランダなどに小さな鯉のぼりが
飾られているのを見ると、微笑ましい気持ちに
なったりします。

5月5日は端午の節句ですが、いまでは呼び
名も「こどもの日」で、ゴールデンウィークを
構成する大事な祝日という意義が大きいように
思われます。しかし「国民の祝日に関する法律」
には、5月5日こどもの日は「こどもの人格を
重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に

感謝する。」と定義されています。そういえば、
5月の第2日曜日は「母の日」ですね。
さて、空を泳ぐ鯉のぼりには、どんな意味が
あるのでしょうか。よく掛軸などに描かれている
「鯉の漣登り」とは、「龍門（黄河が龍門山から
漣となって落下する激流）を登りきった鯉は、
天に昇って龍になる」という、中国の登龍門の
故事がもとになっているそうで、日本でも立身
出世の象徴として、好んで描かれて来ました。

そもそも日本では、將軍に男の子が生まれる
と旗指物（家紋のついた旗や幟）を立てて祝う
習慣があり、これが武家に広がり、やがて江戸
庶民の間でも立身出世のシンボルである「鯉の
漣登り」にあやかっ、鯉を象った幟を掲げる
ようになったということです。

なお、龍とは中国の伝説上の靈獣で、「角は鹿、
頭は駱駝、眼は鬼（幽霊）あるいは兎、胴体は蛇、
腹は蜃（蜃気楼を吐き出す巨大な蛤。一説には
龍の一種とも）、背中の鱗は鯉、爪は鷹、掌は虎、
耳は牛にそれぞれ似る」などと云われています。

龍は十二支中で唯一の想像上の動物ですが、
こうしたいろいろなイメージの集積のうえに、
前身が鯉と聞くと、少し身近に感じませんか？

新しい時代を担うこどもたちが、すくすくと
成長することは、誰にとっても、いつの時代にも、
変わらぬ願いでしょう。爽やかな風を孕んで、
願わくば龍ともなつて、大空を翔けてほしい、と。



棚田の空を泳ぐ鯉のぼり（長野県）

結石

体内の臓器、管腔に生じる固形物を結石と呼びます。尿路に発生するものを、尿路結石といいます。男性に多くみられますが、近年、女性の発症率も上昇しています。結石の大きさは、米粒の半分程のものから、数cmになるものもあります。1cmを越える場合は自然に排石されることは少なく、手術が必要になります。原因不明が60%を占めていますが、高カルシウム血症、高尿酸血症や尿の濃縮、前立腺肥大症、尿路感染などが関わっています。

尿路結石とは

尿は血液中の余分な水分や老廃物を腎臓が濾過してつくられ、尿路を通じて体外に排泄されます。

尿路結石は尿路（腎臓・尿管・膀胱・尿道）に、尿成分の一部が結晶化し、結石として尿路内に留まったものです。

尿路結石の種類

1日の尿量（成人）は1～1.5ℓ、淡黄色、pH 5～7、90%は水分、残りは固形物として尿素・尿酸・クレアチニン・塩素・ナトリウム・カリウム・アンモニアなどを含みます。

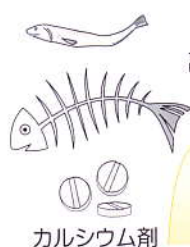
カルシウムの過剰摂取や副甲状腺機能亢進症の場合、高カルシウム血症となり、**シュウ酸カルシウム結石**がでやすくなります。痛風ともいわれる高尿酸血症の場合は、**尿酸結石**がでやすくなります。また、先天的なもので、シスチン尿症の場合は、**シスチン結石**が発生します。

前立腺肥大症や長期臥床がどうの方は尿流の停滞を起こし、尿成分が結晶化しやすくなります。また、感染が原因のアルカリ尿では、**感染結石**が発生します。

尿路結石の症状

側腹部や背部の激痛・悪心・嘔吐を伴うことも多く、外陰部や下肢に放散痛がみられることもあります。血尿（顕微鏡的血尿を含む）・排尿困難などがあります。また腎臓内に結石が発生する**腎結石**では、自覚症状がないこともあります。

尿路結石の原因



カルシウム剤

カルシウムの過剰摂取

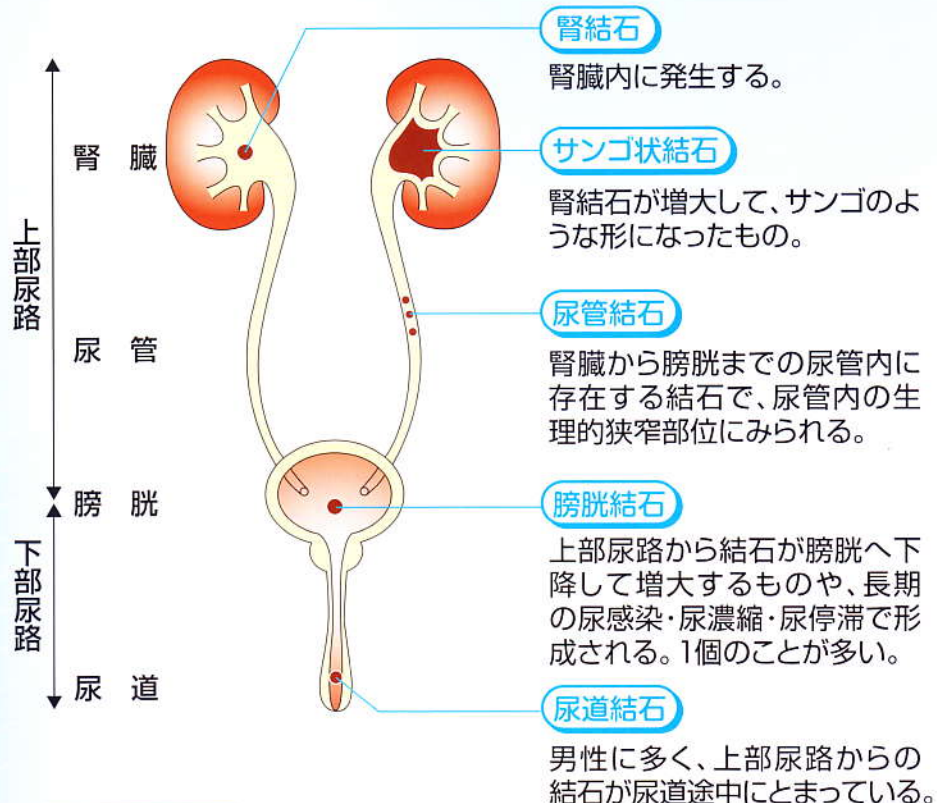
副甲状腺

甲状腺の裏側にある副甲状腺の病気
副甲状腺機能亢進症

骨に蓄えたカルシウムを血液中に運び、高カルシウム血症になる

シュウ酸カルシウム結石

尿路と結石の場所



尿の成分



約90%は水分

飲水量が少ない、発汗が多い、下痢をするなどにより、尿の水分量が減り、尿が濃縮されると結晶化しやすくなる。

残りは固形物

尿 素……タンパク質が新陳代謝に使われた際に残るもの。摂取タンパク質の量に反映して増減する。

尿 酸……食事の核酸の分解などにより生じる。

クレアチニン……筋肉を動かすエネルギー源の老廃物。筋肉量に比例する。

その他……塩素・ナトリウム・カリウム・アンモニアなど。

尿路結石の検査

尿検査

尿検査にて血尿が認められます。

単純X線撮影 (KUB)

上部尿路結石の約90%はレントゲン非透過性の

超音波検査

腎結石、水腎症の有無がわかります。

排泄性腎盂造影 (IVP, DIP)

結石の位置、尿路閉塞の部位・程度がわかります。

ため結石の位置・大きさがわかります。尿酸やシスチンの結石はレントゲンでは写りません。

す。

CT

結石の診断において最も鋭敏な検査です。レントゲンでは写らない結石も診断できます。

今日の気になる用語



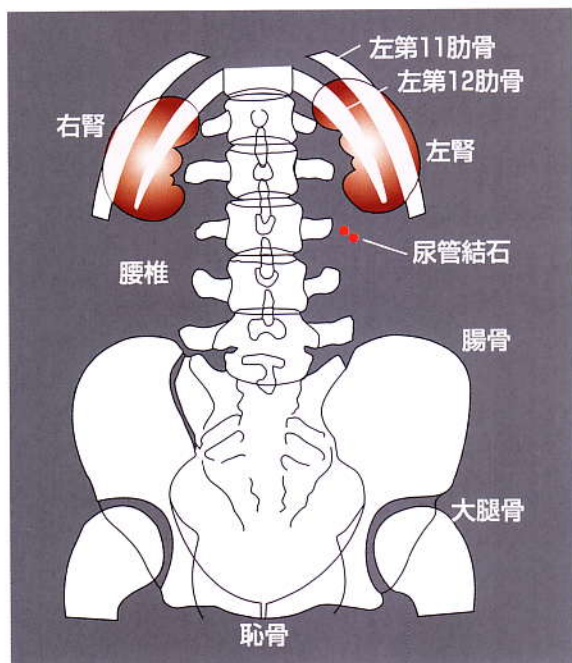
血尿

血液が混入した尿。肉眼でわかるものを**肉眼的血尿**、顕微鏡によってはじめてわかるものを**顕微鏡的血尿**という。原因疾患には、尿路の腫瘍、結石、感染症、外傷、結核、腎炎、血液疾患などのほか、激しい運動によりみられることもある。

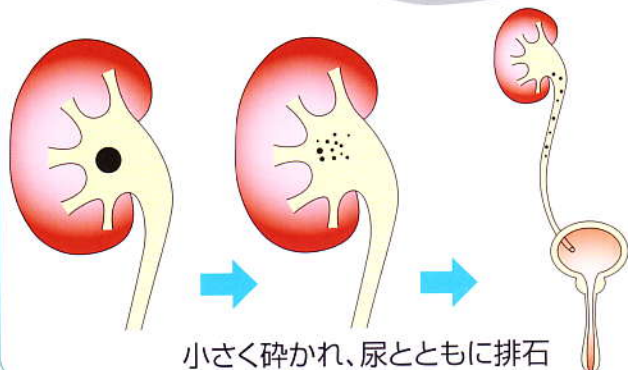


単純X線撮影 (KUB)

仰臥位（あお向け）にて、腎上端より恥骨部まで含まれるように撮影します。
腹部へのX線照射となるため、妊娠の有無の確認が必要です。



体外衝撃波結石碎石術 (ESWL)



尿路結石の治療

疼痛の緩和のため鎮痛薬・鎮痙薬が処方されます。通常は水分摂取量を増やす、点滴静注を行うことで、尿量が増し、自然排石を促します。1cmを越えるものは自然排石の可能性が少なくなります。

ます。高度な水腎症がみられる場合は手術的処置の適応となります。

手術的処置の種類には、体外衝撃波結石碎石術（ESWL）、経尿道的尿路結石碎石術（TUL）、経皮的腎結石碎石術（PNL）などがあります。また、膀胱結石の場合は経尿道的膀胱碎石が行な

定期的な受診と

バランスのとれた食事で再発防止

自然排石があった場合は回収し、医師に報告しましょう。結石の種類を調べることで再発予防に役立ちます。



再発防止

尿路結石は再発率が高い病気です。結石の種類により、疾患が原因の場合はその治療をする事と、十分な飲水、バランスのとれた食事を心がけて、再発を予防しましょう。

■材料

エビ、イカ、キス（開いたもの）、茄子、獅子唐…適宜
衣（卵 1 個、冷水 1 カップ、小麦粉 1 カップ）
揚げ油…適宜
大根おろし、しょうがのすりおろし…各少量
天つゆ…適宜

■作り方

- ① エビの背わたを取り除き、尾の部分を残して殻をむいて腹側に切れ目を入れてのばす。腹側は繊維を叩き切り、かみ切りやすいようにする。茄子は縦に切り込みを入れ、イカは松笠切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、冷水を加え、小麦粉も加えてさっくりと混ぜる。このとき混ぜすぎないように注意する。
- ③ 材料を衣にくぐらせ、野菜から先に揚げ、盛りつける。
- ④ 飲み込みやすくする分は天つゆと水 1/3 カップを煮立て、天ぷらを加えてひと煮立ちさせる。



季節を味わう 天ぷら

旬の食材を取り入れて、今夜は天ぷらを作ってみませんか。切り方の工夫とちょっとした手間ですぐ簡単に食べやすくなります。春らしく、ふきのとうやたら芽などを天ぷらにすると、苦味のある山菜も甘みを感じられます。



ひと煮立ちさせた天ぷら

お薬の**おはなし**

日本の薬の始まり

日本における神話時代の薬の記録は、『古事記』（712 年）と『日本書紀』（720 年）に遡ることができます。これらの書物によると日本の医薬の祖は^{おおくにぬしのみこと}大国主命と少彦名神とされています。

むかし^{いなば}稲羽の白兔がワニをだまして海を渡ろうとしたところ、怒ったワニに皮を剥がされ、そのうえ^{やそがみ}八十神にだまされて治療

に効くといわれて傷口に海水をかけて風にあたって痛がっていると、通りかかった^{かみ}大国主命が蒲の穂の綿（花粉）を取り、兎をその上で眠らせて治しました。また焼石で火傷をしたときに^{はまぐり}大国主命が赤貝の粉を集め、蛤の汁で溶いて患部に塗ったといった話が残っており、大国主命がさまざまな治療法を知っていたとされています。

一方、少彦名神は穀霊、酒造の神で、古来薬の一つとされた

酒をつくりました。両神は出雲の美保の関で出会って全国を回り、協力して国づくりをしたといわれています。ちなみにこの少彦名神は、のちに一寸法師や竹取物語のモデルとなったともいわれています。

古代、病氣は神の祟りと考えられ、身に穢れがあったり、悪神の仕業だと考えられていました。そのため医療行為をする際は、まず神に祈り、まじないが行なわれたようです。

一◆血圧の高い・低い◆一

【血圧って】

血圧とは、血液が血管の壁を押す圧力のことです。静脈の血圧は0に近くなるので、通常いわれる血圧は動脈の血圧です。心臓が収縮して血液を押し出したときが最高血圧となり、心臓が緩んで下がり、動脈の弾力で血液が流れている状態が最低血圧となります。血圧は立った状態では血液の重さも加減されてしまうため、座った状態でほぼ心臓と同じ高さで測ります。

血圧を決めるのは、心臓が1分間に押し出す血液の量（心拍出量）と、末端の動脈の抵抗の2つです。例えば低血圧に悩む

場合、血液が増えるように水分や塩分、栄養を摂るなど、この2つの要素を調整するように考えます。血圧は自律神経とホルモンによって調整されるため、心臓や血管のほかにも、神経や内分泌、血液から尿を作る腎臓なども関係してきます。

身体の状態により一時的に血圧が高くなるのは普通のことで、常に血圧が高い高血圧症になると動脈が脆くなってしまうと。ほとんどの高血圧症は原因の分からない本態性高血圧と呼ばれているものですが、主に遺伝や喫煙、肥満、運動不足などの生活習慣や精神的ストレ

スに関わっているようです。ちなみに原因となる病気が分かっている高血圧症は二次性高血圧といえます。

高血圧の影響はとくに心臓や脳、腎臓、目などが挙げられ、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる病気を招く原因となります。血圧計があれば積極的に測定し、高血圧に当てはまったら、痛みなどの自覚症状がないからと放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。

【高血圧のガイドライン】

至適血圧 120未満 80未満
高血圧 140以上 90以上

☆はラッキーカラー
★はラッキーデー

タロット&カラー占い

今月の運勢

あゆ
愛結



今月のカラー【黄緑は新芽の色。何かを始めるいいきっかけが生まれます！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	普段あまり話さない人に声をかけてみて。買いだめは無駄になります。要らない物は思い切って手放すと吉。 ☆白 ★5月13日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	リーダーシップをとっていくと吉。お財布を変えたり、中身を整理すると吉。上昇の兆し。どんどん実行しましょう。 ☆ピンク ★5月28日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	目上の人から良い助言をもらえそうです。欲しい物には優先順位をつけて。直感がさえる時。行動してみましょう。 ☆オレンジ ★5月10日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	内緒話は厳禁。誰かが聴いているかも。食費がかさみそう。外食は控えめに。イライラしないで待ちましょう。 ☆黄色 ★5月12日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	誤解が生じそう。言葉選びに気を付けて。誰かのために使うと更に運気アップ。何か小さな目標を立てると良い方向に。 ☆赤 ★5月4日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	素直に誰かに甘えてみましょう。お金の出入りが激しそうです。焦らずゆっくり考えて行動しましょう。 ☆黒 ★5月29日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	懐かしい友人と連絡が取れるかも。家計簿をつけてみて。無駄遣いに注意。焦らずコツコツとやっていきましょう。 ☆茶色 ★5月2日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	年下の人から慕われそうです。小銭貯金を始めると金運アップに。植物を育てると吉。気持ちが安らぎます。 ☆緑 ★5月5日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	人の集まる場所に行くと良い情報が。思わぬ出費があるかも。買い物は慎重に。答えが出ないときは気持ちを切り替えて。 ☆薄紫 ★5月11日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	話すより聞く側になると吉。安いからと、すぐに買うと失敗します。室内で一人の時間を過ごすのも大切。 ☆青 ★5月30日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	無理せず、素直に断ることも必要です。新たに貯金を始めると吉。ゆったりとした時間を作りましょう。 ☆紫 ★5月23日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族ぐるみのお付き合いが吉。低迷の兆し。買いたい物は少し待って。日常生活に音楽を取り入れると吉。 ☆紺色 ★5月9日

基本的なチェック

- 血圧・体温・脈拍の計測
- 排便・排尿の回数
色や状態、量などがいつもと変化がないか確認
- 食事量のチェック

☞ 以下のポイントをチェックしましょう。

(1) 外観・顔色から順に観察しましょう。

【顔色】

- ☐ ほてっている
- ☐ 青ざめている

【表情】

- ☐ ぼんやりしている
- ☐ 無表情
- ☐ 笑顔がない
- ☐ 暗い

【目】

- ☐ 白目が黄色い
- ☐ ぼろぼろしている
- ☐ まぶたがむくんでいる
- ☐ まぶしそうにしている
- ☐ 涙が出ている
- ☐ 充血している

【口】

- ☐ 口臭がある
- ☐ 口内炎がある
- ☐ 唇が乾いている
- ☐ 舌が白い
- ☐ 歯が汚れている
- ☐ 義歯が合わない

【のど】

- ☐ 飲み込みが悪い
- ☐ 咳が出る
- ☐ 痛みがある
- ☐ 喉をかきむしる

【声】

- ☐ かすれている
- ☐ 弱々しい

【耳】

- ☐ 聞くとときに相手に耳を向ける
- ☐ 耳あか、耳だれがある
- ☐ 聞こえにくいようだ

【腹】

- ☐ 痛がっている
- ☐ ガスが溜まっている
- ☐ 便秘や下痢がある
- ☐ 失禁がある

【関節】

- ☐ 腫れている
- ☐ 痛む
- ☐ 固まっている
- ☐ 動かない

【足】

- ☐ 立ったり歩いたりするとふらつく
- ☐ 立てない

【皮膚】

- ☐ かゆがっている
- ☐ むくんでいる
- ☐ 傷や発疹がある
- ☐ 赤くなっている
- ☐ しびれている
- ☐ 痛がっている

(2) 睡眠・食欲・会話をしながらチェックしましょう。

【睡眠】

- ☐ 夜、眠れない
- ☐ 日中、うとうとしている

【食欲】

- ☐ 食べたいものがない
- ☐ 自分で食べない
- ☐ 食事中に疲れてしまう

(3) 動作・意欲・対人

- ・ 観察して得られた情報か、家族の誰かからの情報かの区別も記録しましょう。
- ・ 本人のコメントは、ありのままの言葉を記録しましょう。

【動作】

- ☐ 反応が鈍く、動作が緩慢になった
- ☐ 元気がなくなった
- ☐ 落ち着きがなくなった

【意欲】

- ☐ 生き甲斐が感じられないようだ
- ☐ 発想が貧困になってきた
- ☐ 忘れっぽくなってきた
- ☐ 同じことを何度も繰り返して話すようになった
- ☐ 言葉が短くなった
- ☐ 怒りっぽくなった

【対人】

- ☐ 相手の意見を聞かなくなった
- ☐ 自分の意見を言わなくなった
- ☐ 相手の言っている内容が理解できていないようだ

家庭

介護

の

知識基礎

(2)

体調チェックをしよう

家庭での介護は、必要に応じてお年寄りの身のまわりの世話をしたり、力を貸したりすることはもちろんですが、まずは、日々の体調をチェック

することが大切です。とはいっても見ただけでは気付かないこともありますので、血圧や体温などは定期的に測定して記録しましょう。

体調や言動などで「いつもとちよつと違う」と思われる項目があつたら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。その際、毎日の体調チェックの記録を持参して、医師に相談をするといいでしょう。

日々の体調チェックが、毎日の決まった時間に行なわれる日課として生活に溶け込むといいですね。血圧や体温などは、お年寄りとお話を楽しみながらチェックできることが望まれます。



おうちで

リハビリストレッチ

足と腰の筋力を維持する

お尻を使って、前へ、後ろへ、移動してみましょう。

床に座り、足先を上に向けて、両足をまっすぐ前に伸ばしましょう。首にタオルをかけて両端を掴むと、バランスを取りやすくなります。①

その姿勢でお尻を使いながら前進してみましょう。骨盤が上下に動くことで、骨盤の周りの腸腰筋ちようようきんが刺激されます。



①



②



③

まず左のお尻を浮かせて、左足を前に出します。②

次にいったんお尻を床につけて、今度は右のお尻を浮かせて、右足を前に出します。③

いったんお尻を床につけて、今度はまた②と同じく左のお尻を浮かせて左足を出して前進します。

以上の動きを交互に行なうことで前進しましょう。

思うように進まないときは、足を交互に前後させることに意識を集中してみるといいでしょう。

前進が出来るようになったら、今度は交互に足先を引くようにして、後ろにさがってみます。

※部屋や廊下の端から端までなど、目標をもって行ないましょう。

※足の付け根と股関節を意識をして行なって下さい。

タオルを使わず腕を組んで上半身を左右に軽くひねりながら行なうと、腸が刺激されて便秘の解消にも効果的です。

イラスト 松平あすか

足のつり

運動をしているときや就寝中に足がつるのは「こむら返り」といいますが、これはふくらはぎの筋肉（腓腹筋）が急激に収縮するために、激しい痛みを伴います。この症状は、ふくらはぎで起こるケースが最も多いのですが、足首や太腿、土踏まず、指、首、肩などの筋肉で起こることもあります。

足がつるのはなぜ？

私たちが自由に体を動かすことができるのは、筋肉が脳からの信号を受けることで収縮して、骨を動かすからです。しかし、**筋肉が疲れる**と神経系統とうまく連携がとれなくなり、筋肉が緊張して異常収縮したり、痙攣を起こしたりすることがあります。激しい運動をしているときに足がつるのは、このためです。

また寝ているときに足がつることがありますが、これは眠ると体温が下がるために筋肉も冷えて**血行不良**になり、収縮するからです。とくに季節の変わり目は朝晩と昼の気温の差が大きいため、夏でも冷房などで足が冷えることが原因となります。

ミネラル不足も原因として考えられます。汗をかくとマグネシウムや

ナトリウムなどのミネラルも、汗と一緒に体から排出されます。ミネラルは筋肉が正常に動くために必要な成分なので、それが不足すると筋肉が異常収縮を起こして伸びにくくなり、足がつる状態に陥ります。寝汗をかきやすい人は、ミネラル補給のために、寝る前に硬水やカロリー控えめのスポーツドリンクを摂取することを勧めます。

他にも運動不足、ふだんと異なる動き、汗をかいたり下痢をしたことから起こる脱水症状による電解質のバランスの崩れ、神経の異常反射、薬剤（降圧剤やホルモン剤）なども原因として考えられます。

足がつっても、そのときの痛みを乗り越えてしまえば基本的な問題はありませんが、頻繁に起こる場合は、椎間板ヘルニア、糖尿病、動脈硬化、

足がつるのを予防するには？

1、足の冷えを防ぐ

- ・寝る前に入浴して温める。
- ・締め付けないレッグウォーマー、ゆったりしたスパッツ、5本指ソックスを着用するなどして、足先から保温する。

2、足の疲れを解消する

- ・足の裏やふくらはぎマッサージする。（下から上へ揉んで、血行をよくする）

3、屈伸運動や壁を押す姿勢でアキレス腱を伸ばす

4、ミネラルや水分を十分に補給する

- ・カルシウムやマグネシウムを十分に摂取して、水分の補給も忘れずに行なう。

5、生活を見直す

- ・疲れ過ぎないように、生活リズムを改善する。
- ・栄養はできるだけ普通食から摂って、バランスのよい食生活を送る。
- ・日頃から、ウォーキング、スクワット、かかとの上下運動などの軽い運動を心がける。

は、なるべく早く医師に相談してください。

甲状腺異常などの疾病、降圧剤、抗高脂血症剤、ホルモン剤などによる副作用や妊娠が考えられる場合もあります。特にふだんより疲れやすくなつて頻繁に足がつるようなときに

日ごろから足を冷やさない、ミネラルを補給するなど、足をケアすることが大切です。

足がつったら

1) 体の力を抜いて、足をリラックスさせる

- ・痙攣した部分を強くマッサージすると筋肉や筋にダメージを与えるおそれもあるため、まずは痙攣した足をリラックスさせてゆっくり伸ばす。自分で伸ばそうとすると力が入って反対の足もつってしまうことがあるので、できれば人に力を借りる。

2) 足首を廻して、ゆっくりマッサージやストレッチをする

- ・足の力を抜いて足首を廻すことで、筋肉の緊張状態を解きほぐす。
- ・マッサージやストレッチが脳への伝達機能を向上させ、急な収縮を止めてくれる。

3) ひざを立てて寝る

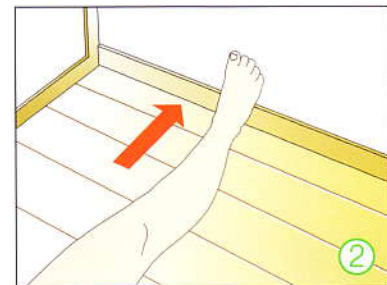
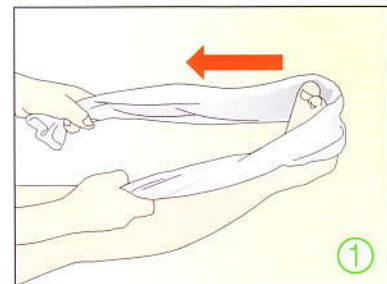
- ・足を伸ばした状態では同じことが起こりうるので、足を伸ばさないようにクッションなどを膝の裏に仕込み、足が伸びきらない状態にして安静にする。

軽く温めて、マッサージする

- ・マッサージを行なうときは、太腿から足首に向かって優しく筋肉を押していくようにする。
- ・足湯などで足周辺の体温を高めることも血行の改善に効果がある（筋肉の冷えが原因と考えられる場合は、筋肉を冷やす冷シップや冷却スプレーは逆効果）。

収縮した筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ

- ・膝を伸ばして、足の爪先を掴んでゆっくり手前に曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばす。一気に伸ばそうとすると、筋肉を痛めてしまう恐れがあるので注意。
- ・身体が硬くて足の爪先に手が届かない場合には、手ぬぐいやタオルを足先にひっかけて、ゆっくり伸ばす。①
- ・壁に足の裏を押し付けて、ふくらはぎを伸ばす。②
- ・立っているときは、つてない方の足を前に出して重心を前に移す。両手は前に出した足の太ももの上に置いて、つた足のかかとを床につけたままにしてアキレス腱を伸ばすようにする。



◇つりが治ったら蒸しタオルなどで暖めると、筋肉の回復が早まるだけでなく、再発予防にもなる。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

ツボを刺激してみよう

足がよくつる人は、ツボを刺激すると効果が期待できるかもしれません。

ふくらはぎがつるときは【陽陵泉】というツボを押してみましょう。膝の外側、出っ張った骨のすぐ下のくぼみです。

ふくらはぎの中央、膝から5cmほど下の【承筋】、

さらにその5cmほど下の【承山】というツボも試して下さい。足の裏の中央の【足心】も効果があるとされています。

膝より下の足の前面（すね）がつるときは【足の三里】を刺激しましょう。膝の外側で【陽陵泉】のすぐ下のくぼみです。

これら、足がつるのを防ぐ効果があるといわれるツボを、寝る前などにリラックスした状態で、よくマッサージすることをおすすめします。



沖縄DMATに関する協定の締結式

3月27日(木)沖縄県庁3階福祉保健部長室において、沖縄DMAT運営要綱等の制定及び沖縄DMATの派遣に関する協定の締結式が行われ、当院DMAT隊も沖縄県と締結しました。

DMATチームは県内に13施設19チームがあり、法的な義務はないのですが、これまで全国で沖縄県だけ協定未締結状態が続いていました。今回締結したことで今後は、災害出動時の指揮命令系統がスムーズに運用でき、活動範囲や派遣される医師や看護師の身分保障がされ、費用弁済の手続きもでき、積極的な活動が行えるようになりました。



～DMATとは～

大地震や津波、航空機事故などの災害時、被災地に迅速に駆け付け、救急治療を行う医師や看護師らによる医療チームで、専門的な訓練を受け、おおむね48時間以内に活動できる機動性を持ち、広域医療搬送や病院支援、域内搬送、現場活動などを行います。

～一人でも多くの命を助けよう～

平成7年の阪神・淡路大震災について、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。

部署紹介コーナー

【診療情報管理室】

診療情報管理室は、平成 13 年 10 月より業務を開始しました。現在は年間約 12,000 件の入院診療録を 6 名のスタッフで書類の点検、保管、データ管理等を行っております。

診療記録は病院の財産であり、患者様の重要な情報であります。

当部署では診療、調査研究、教育、法的資料等として充実させることを目的に、慎重かつ丁寧な仕事を心がけて日々頑張っております。



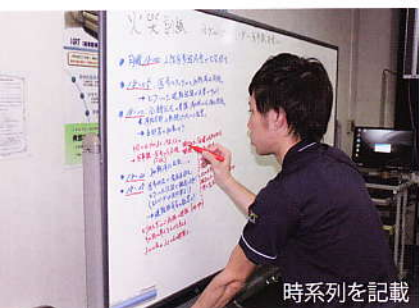
訓練説明



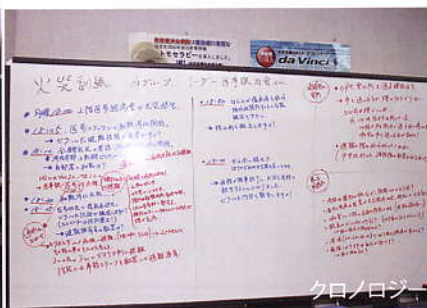
地図を使つての誘導訓練



グループ



時系列を記載



クロノロジー

第 2 回防火机上訓練を実施

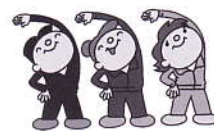
3 月 13 日災害対策委員会にて、第 2 回防火机上訓練を実施しました。昨年 10 月に行った訓練を踏まえて各部署で作成したアクションカードが、実際に機能するかという訓練となりました。今回は 2 階透析室で夜間透析中、病棟では夕食の配膳中の時間帯に、2 階医局の給湯室からの出火という想定で、アクションカードに従い火災通報から初期消火、医局両隣の透析室や ICU の患者様をどのように避難していくのかの避難経路の確認、初期の段階でどの範囲まで避難させるのか、避難時の患者トリアージを行いました。このようなシュミレーションをすることで様々な問題、新たな課題も見えてきましたが、今回の課題を踏まえ各部署が作成したアクションカードをさらに改良することで、安全でスムーズな避難ができると思います。

今後も委員会では定期的に訓練を開催し、災害時においても対応できるよう取り組んで行きたいと思います。

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

生活便利帳

日課をつくろう



周りに合わせて忙しく過ごしたり、気付いたらただ時間が経っていたというような暮らしをしていませんか。ときには生活リズムを見直し、書き出して実践してみると、自分がどんな生活、生き方をしていきたいかが見えてきます。

些細なことでもよいので、たとえば毎朝6時に起きてミネラルウォーターを飲んでストレッチをすとか、この時間には水泳に出かける、この時間で家事を済ませるなど、できるだけ理想の生活を描いてみましょう。1日の予定表ができたなら、今度は1週間の時間割を作ってみるのもおすすめです。長年やりたいと漠然と思っていたことをどこかの時間の枠に入れて

みてもよいでしょう。時間割というと小学生のもののような気がするかもしれませんが、物事を習慣化し、達成するにはとてもよい方法です。外国語を習得して、原語で読みたかった本を読むとか、歌を勉強してライブを行なうなど、今は夢物語に思えることも、毎日の予定に組み込んで積み重ねていけば数ヵ月後、数年後には実現しているかもしれません。

ただ、時間割をつくったからといって必ずしもそれに縛られる必要があるわけではなく、まずは「何もしなければ時間割を実践する」くらいの気持ちで始めてみるのがいいでしょう。自分のペースで、身体の声も聞きながら取り組んでみませんか。

頭のストレッチ

母の日に端午の節句、五月の行事にちなんでとんちを効かせた問題を用意しました。頭を柔軟にすればとっても簡単！チャレンジしてみましょう！

q1 母の日にネックレスと旅行券のどちらをプレゼントすればお母さんが喜びが迷ったヒロシ君は二人の占い師に占ってもらうことにしました。占い師Aはネックレスを選び「私の占いは60%当たります」と言いました。占い師Bもネックレスを選び「私の占いは30%しか当たりません」と言いました。ヒロシ君が贈ったプレゼントでお母さんは大喜びしましたが、彼が選んだプレゼントはどちらだったでしょう？



q2 お皿の上に大中小3つの柏餅が乗っています。早速食べようとする子供達にいたずら好きのお父さんは「この中の一つだけ餡抜きの柏餅があるよ。ヒントはこれだよ」と言って暗号のような文章を見せました。暗号を解いてどれが餡抜きか当ててみましょう。

いこちぶばつしんおこみあつきみ
いまそんなみかつだよ



答えは13ページの下