

がじまる

2014

6

今月の特集
歯を失ったら

ヘルスアップノート
禁煙外来



ジーン・ケリー、スタンリー・ドーン監督『雨に唄えば』(1952年、アメリカ)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

第 37 回国務総理杯全国男女 9 人制排球大会 「日韓親善交流試合」 2 連覇



平成 26 年 4 月 12 日から 4 月 13 日まで韓国の聞慶（ムンギョ）市で開催されました、第 37 回国務総理杯全国男女 9 人制排球大会「日・韓親善交流試合」に、中部徳洲会病院バレーボールチームが日本代表として 1 チーム出場しました。大会には約 100 チームがランクごとに分れ、中部徳洲会病院が参加するトップグループには、6 チームの参加がありました。

初日は 2 試合行い、2 試合とも中部徳洲会のサーブやスパイクが次々と決まり、2 対 0 のストレートでの勝利。2 日目の準決勝は、漢陽大学 OB（韓国）に第一セットを 21 対 12、第二セットを 21 対 17 で勝利し決勝進出。決勝戦の相手は大型チーム C.V.T（韓国）。日本と韓国の 9 人制のルールに違いがあり、戸惑う場面が何度かあり決勝戦では 1 セット取られましたが、持ち前のチームワークと攻撃力で相手を圧倒し 2 対 1 で勝利、トップグループの優勝を決め 2 連覇を達成しました。（カムサハムニダ）

第10回記念大会徳洲会カップ 「中頭地区小学生バレーボール大会」を開催



チャレンジリーグ優勝西原クラブ (男子)



チャレンジリーグ準優勝宜野湾クラブ (女子)



ちゅーばーリーグ優勝勝連クラブ (男子)



ちゅーばーリーグ準優勝安慶田クラブ (女子)

第10回記念大会徳洲会カップ「中頭地区小学生バレーボール大会」が、4月26・27日の2日間の日程で、宜野湾市立体育館をメイン会場に開催されました。今大会には36チームが参加、ちゅーばーリーグ20チーム、チャレンジリーグ16チームに分れ、熱戦が行われ、ちゅーばーリーグは勝連クラブ（男子）が優勝し2連覇、準優勝は安慶田クラブ（女子）、チャレンジリーグは優勝西原クラブ（男子）、準優勝は宜野湾クラブ（女子）で両リーグとも決勝戦は手に汗握る素晴らしい試合でした。また、今大会の優秀選手賞を、勝連クラブ（男子）宮城将弥選手、西原クラブ（男子）宮平朋宜選手の2名が受賞しました。大会終了後に、6年生（220名）対象に中部徳洲会病院バレーボールチームによりますバレーボール教室を行いました。教室では、パスの基本を中心に行い、スパイク、トス、レシーブなど楽しみながら一生懸命に指導を受けていました。その後、徳洲会チームとミニゲームを行い勝利するチームもあり、また、負けて悔しがる子供もいたりしました。最後に、じゃんけんゲームや、リレーなど中部徳洲会の選手と子供達が一緒になってのレクリエーションで笑いあいの楽しい時間を過ごしました。



本大会に参加された子供達が、沖縄県代表、日本代表として活躍されます事を期待し、子供達の夢への実現の為、大会が継続して行っていくよう頑張ってください。関係各位の皆様ありがとうございました。

6月4日は虫の日

幼いころ、山や川を駆け廻ってカブトムシやトンボを捕まえた記憶はありませんか？ 幼虫を家に持ち帰って、無事に羽化したときの喜び。カマキリの卵を部屋の中に置き忘れて、忘れたころにたくさんの子どもが孵化して、母親からお目玉をくらったことも、懐かしい思い出です。

それとは逆に、とうとう成虫の姿を見ることの出来なかったときの罪悪感も……。最近の若い人はトンボもセミもカブトムシも「恐くて触れない」という人が多いと聞きます。新任の小学校の理科の先生を対象にして、虫に触られるようになるための教室が開かれたと

いうニュースを、少し前にテレビで見ました。コンピュータの画面の中で様々な体験をして、それで育ってしまった結果、自然に直に接することなく、生命の儚さも、その尊さも体感できないまま大人になってしまったとしたら、それは哀しいというより、実は大きな問題ではないでしょうか。

6月4日は「虫の日」だそうです。漫画家・手塚治虫氏らの呼び掛けで、1988（昭和63）年に設立された「日本昆虫倶楽部」が、昆虫が住める街作りを願って提唱したものだそうで、お察しの通り「6・4」の語呂合わせですね。福島県田村郡常葉町（現・田村市）は、昭和62年6月4日に「カブトムシ自然王国」として、ミニ独立国宣言をしたそうです。

一方で、6月4日から7月4日までの1ヶ月が「ムシナシ月間（ネズミ・衛生害虫駆除推進月間）」とされるように、駆除の対象とされる虫もあります。しかし益虫や害虫の区別は、どこにあるのでしょうか。詰まるところ人間に益か害かということ、虫自身には何の罪もないことでしょうか。確かに病原菌や寄生虫を運ぶ虫も、毒を持つ虫や嫌な臭いを発する虫もいますので、無間に触れることは禁物です。しかしその外貌から毛嫌いなことなく、彼らの生態に興味を持って見直してみると、また面白い発見があって親近感が生まれるかもしれません。



明治神宮（東京都渋谷区）の御苑を散策中、植え込みからこちらを覗いていたカマキリ

歯の基礎知識

■歯の機能

- ・食物を咬みきり、すりつぶして、飲み込みやすく小さくする働き。



歯を失ったら

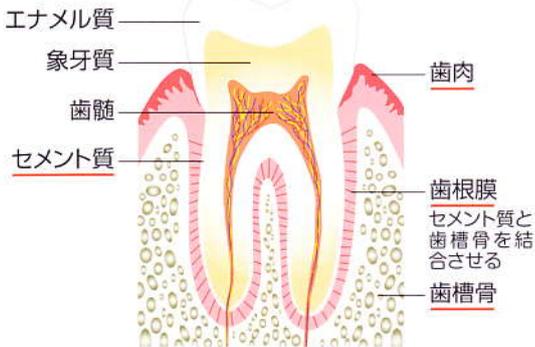
インプラント、入れ歯の選び方



歯を失った場合、一般的に行なわれる治療の仕方には、入れ歯、ブリッジ、インプラントの3種類があります。治療にかかる時間や金額なども考慮して、自分に合ったものを選びましょう。失ってそのままにしておくと歯は動いてしまい、正常なかみ合わせが出来なくなってしまうので、歯を失ったら必ず代替りのものを入れて下さい。迷ったら、とりあえず一番負担が少ない入れ歯から始めて、次の手段を考えるといいでしょう。

- ・発音、会話を助ける働き。
 - ・顔の形を作る働き。
- 歯の性質
- ・歯の表面を覆うエナメル質は、体の中で一番硬い組織です。
 - ・虫歯になって穴があいたり、欠けてしまうと自然に治ることができません。そのため、失った部分はほかの物で補わなくてはならなくなります。
- 歯を支える組織の性質
- ・下の図で赤い下線が引いてある組織は、歯を支える組織です。
 - ・適正な力で噛まれていると、歯槽骨や顎の骨の発育は保たれますが、強くかみしめる癖があったり、かみ合わせが悪いなどで強い力が加わることが多いと、歯を支えている歯槽骨は吸収され、歯を支え切れなくなり、それを放置しておく

歯と歯を支える組織の構造

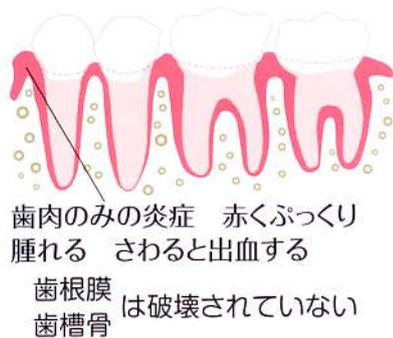


多くの歯を失って変化した歯肉と歯

■噛みあわせられないとおこること

- ・咬みあわせる相手の歯が無いと
 - 歯が伸びてくる
 - 歯肉が下がる
 - 歯を支える骨がやせる
 - 咬めなくなる

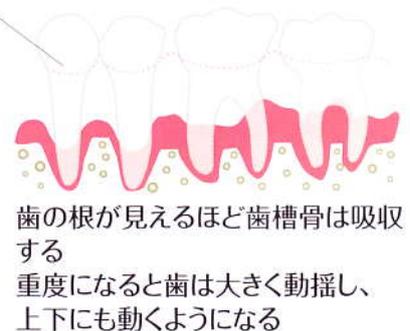
■歯肉炎



■中程度歯周炎



■進行した歯周炎



自然と抜けてしまうこともあります。

■歯を失う一番の理由は歯周病です

歯周病は、歯を支えている組織の病気です。一般的に、歯肉の腫れと出血を特徴とする歯肉炎と、歯を支えている歯槽骨などが壊されて吸収してしまう歯周炎の二つに分けられます。

歯肉炎は、歯と歯肉の間にある溝に汚れがたまって、そこに細菌が増えて歯肉に炎症が起こった状態です。歯磨きの時に出血する程度で自覚症状がないのですが、これを放置すると歯肉の溝は深くなり、歯槽骨の吸収によって歯がぐらぐらして抜けてしまうのが歯周炎です。

そして抜けてしまった後は、歯槽骨は吸収してあごの骨が痩せた状態になってしまいます。

歯を失ってしまうと…

歯が1本でもなくなってしまうたら、かみ合わせが不安定になって、ほかの歯が失った歯の隙間を埋めようとして倒れこんできたり、かみ合わせていた相手の歯がかみ合わせの相手を探して伸びてきたりするので、かみ合わせ方の異常が起きて

きます。その結果、正常なかみ合わせができなくな

って、噛む力と機能が大幅に失われてしまうのです。かみ合わせに異常が起こると、体全体もバランスを取るために歪みがおこり、肩こりや腰痛などがおこることもあります。

歯がなくなった後の治療法

残っている歯、歯を支えている歯槽骨、あごの骨や関節の機能をできる限り回復させて、患者さんの生活の質を回復させることが治療の目的となります。

そのためには、かみ合わせ、残された歯とそこを補うブリッジ、入れ歯、インプラントなどとの力の配分、残っている歯や顎の骨のコントロールなど、お口の中全体を診て、どのようにして失った歯の機能を回復させるかを総合的に判断していきます。

自分に合ったものを選びましょう

歯を失った場合、補う方法はブリッジ、入れ歯、インプラントなどがありますが、それぞれ長所、

短所があります。

もちろん、歯、歯を支える骨や周りの組織の状態によっても、選択肢は変わって来ると思います。

口腔内に装着した装着感のイメージ、見た目、また、治療方法、他の歯へのダメージ、治療にかかる時間や金額など、しっかりと相談されて、納得してから治療を始められることをお勧めします。

いずれにしても人工の物は、自分の歯以上にその後のメンテナンスも大切になります。しっかりと考えて一番自分に適しているものを選びたいと思います。

入れ歯、ブリッジ、インプラント 自分のライフスタイルに合ったものを選びましょう



インプラント

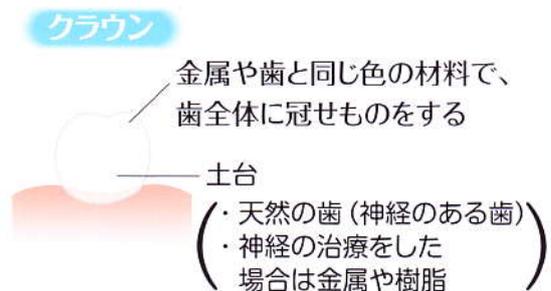
インプラントは、手術をして顎の骨に人工の歯の根（チタンなどの金属でできています。）を埋め込み、骨と埋め込んだ人工の歯の根が結合したら、歯冠（歯茎の上のかみ合わせの部分）を作っていきます。歯の根も人工的なものなので、その後の歯茎部分のメンテナンスが特に必要になります。

今日の気になる用語



少数歯を失った場合での比較

種類	局部義歯(部分入れ歯)	ブリッジ	インプラント
形態(二歯欠損の場合の例)	<p>局部義歯(部分入れ歯)</p>  <p>欠損歯の歯肉で力の負担 両側の歯で支える</p>	<p>ポンティック</p>  <p>両側の歯に負担</p>	<p>インプラント体(歯槽骨に埋め込む)</p>  <p>骨</p> <p>欠損部に埋めたインプラント体(人工の歯根)で力を負担</p>
特徴	<p>歯の無い部分には、主に樹脂で作った人工の歯茎に人工の歯を付けた義歯を乗せ、両側の歯に金属などで作った維持装置で支えてもらう取り外し式のもの。両側の歯と無くなった歯の歯茎で噛む力を分散させる。</p>	<p>歯の無い両側の歯を土台とし、橋を架けるように無い歯の部分に人工の歯を補い、連結した冠をかぶせる方法。歯の無い部分は歯の形の人工物(ポンティック)をつけ、ブリッジ全体は、歯科用のセメントで歯に固定させる固定式のもの。両側の歯でポンティックの部分の力を分散させる。</p>	<p>歯の無い部分の骨にチタンで作られた歯の根にあたるインプラント体を埋め込みその上にクラウン、ブリッジ、義歯を作成する方法。少数の歯がない場合周りの歯を削らずインプラント体にクラウンを作成し、機能、見た目を回復するもの。インプラント体がかかる力を負担する。</p>
長所	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険適用。 治療にかかる回数が少ない。 残った歯への負担が比較的少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険適用。 固定式で違和感は少ないので、ほぼ歯と同じように噛むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 基準を満たした少数の病院であれば健康保険適用。 他の歯に負担をかけない。 固定式で違和感がないので元の歯と同じように噛める。
短所	<ul style="list-style-type: none"> 取り外し式で違和感があり、見た目が良くない。 元の歯ほどは噛めない。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康な歯でも支えとする両側の歯を削らなくてははいけない。 多くの歯がないときには作成できないこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> 治療時間が長い。 外科処置が必要。 治療費が高額。
メインテナンス	<ul style="list-style-type: none"> 飲食後は外して歯と同じように洗う。 寝るときは外して水の中に浸しておく。 維持装置(入れ歯を支える針金)が緩んだり、入れ歯を入れたときに痛みがあるときには、歯科医院で調整してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの時には、ポンティック(人工の歯)の下もデンタルフロスや歯間ブラシできれいにする。 	<ul style="list-style-type: none"> インプラント体周囲(インプラントが埋まっている歯茎の周り)の定期的な歯科医院でのメインテナンスが必要。



一緒に 食べる健康づくり

とろろそば

ざるそばはすすりながら食べるため、かんだり飲み込むことが難しい方には、誤嚥の危険性が高くなります。少しの工夫で飲み込みやすくなりますので、今月は初夏を感じながらさっぱりとおそばを頂きましょう。

■材料

そば…(乾燥した状態で) 80g
山芋(大和芋)…80g、
刻み海苔…少々、おろしわさび…少々、葱…少々
そばつゆ 醤油…大さじ 1/2
みりん…大さじ 1/2
だし…1/2カップ



■作り方

- 1 そばを5cm程度に切り、茹で時間を長めにして柔らかくなるようゆでる。
- 2 小さい鍋に醤油とみりんを煮立て、だしを加えて一煮立ちさせる。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。山芋の皮を剥き、すり鉢ですりおろした後、すりこぎですらになめらかにする。
- 3 茹でたそばを流水でよく洗い、水気を切る。3を少しずつ加えてよく合える。
- 4 刻み海苔と葱を散らし、わさびを盛る。飲み込みがとくに困難な場合は海苔は盛らない。

【そばの効能】

そばにはルチンやケルセチン(コリン)等が含まれています。ルチンとはビタミンPの活性をもつ成分の一種で、ビタミンCの吸収を促進したり、酸化を防いでくれます。またケルセチンはこのビタミンPの一種で、抗酸化や抗アレルギー作用等も期待される成分です。そのほか食物繊維も多く含み、便秘予防や生活習慣病予防、腸内の環境を整えることで腸の病気の予防も期待出来ます。

お薬の **おはなし**

万能薬テリアカ

古代ヨーロッパの解毒薬として「ミトリダトム」が知られています。これは黒海の南・ポントス国王ミトリダテス6世(B.C. 120~63)が、毒殺から身を守るために生薬学者たちを雇って作製したものです。彼がローマ将軍ポンペイに敗れたとき、机の引き出しの中にその処方があったといわれています。

そして紀元1世紀にはネロ帝

の侍医アンドロマクが、この「ミトリダトム」からアヘンを含む60数種の生薬を選び、さらに手を加えて創製した万能薬が「テリアカ」です。この薬は十分な鎮痛効果を発揮したと考えられています。

その製法は秘法とされていて、1594年にニュールンベルクで、1736年にはヴェルツブルクで、1787年にはパリで、さまざまな儀式を行なって調製されたと伝えられています。

この「テリアカ」という万能薬は中国や日本でも早くから知られていて、蘇敬の『新修本草』(659年)や『医心方』(984年)に「底野迦」として記載されているそうです。

時の国王や権力者は解毒薬や万能薬を作りたいという欲求が強く、権力や財力にあかして、万能薬の精製に力を入れたことが想像されます。



知っておきたい 体の知識

◆下痢・便秘◆

【下痢って】

急な下痢は**感染症**によるものがほとんどです。これは腸に入った菌やウイルスを早く追い出そうとして起こる反応なので、むしろ早く出し切ってしまうでしょう。ただし脱水状態にならないように、電解質の入った水を十分に摂取して下さい。

また、その人の消化能力を超えた食事で下痢が起こることがあります。**食べ過ぎ、飲み過ぎ**だけでなく、乳製品を消化する酵素のない人（**乳糖不耐症**）が乳製品を摂取した場合にも起こります。食物アレルギーで腸の平滑筋が収縮して下痢が起こる

場合もあります。対策としては、暴飲暴食をしないように、そして自分はどんなものを食べると下痢をするかをよく認識して、それらの摂取を避けましょう。

薬の副作用や**お腹の冷え**によって起こる腸内環境の悪化によっても下痢は起こります。

特に病気でなくても、**過敏性腸症候群**かも知れません。ストレスが関係している場合もありますので、心のケアや日常生活の見直しも必要です。

【便秘って】

日本人に多い便秘は、**習慣性（直腸性）便秘**です。我慢を続けていると直腸に便があっても

排便反射が鈍くなってしまいます。便意は我慢しないようにしましょう。

高齢や運動不足、ストレスでも腸の動きが悪くなって便秘になります。逆に腸が動きすぎると空回りをして便が出なくなることがありますので、腸を刺激する**下剤の乱用は禁物**です。

対策としては、食事を見直して食物繊維や乳酸菌を含む発酵食品を摂取して、腸内環境を整えることから始めましょう。

下痢も便秘も長く続くとときや症状のひどいときには、早めに医療機関を受診しましょう。



タロット&カラー 占い

☆はラッキーカラー
★はラッキーデー

今月の運勢

あ
愛
結



今月のカラー【黄色は希望の色。小さな事でも良いので、目標を作ってみましょう！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	久しぶりの人と嬉しい再会ができそう。金運が低迷。何かとお金がかかりそう。気持ちが乗らない時はゆっくりお休みを。 ☆黒 ★6月14日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	誰かがあなたの助けを必要としています。出費が多そう。買い物は必要なものだけを。ゆっくり家で過ごす時間を。無理は禁物。 ☆紫 ★6月29日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	口は災いの元、気をつけましょう。宝くじ等に挑戦してみても？でも欲の出し過ぎは×浮き沈みの激しい時期。流れにまかせて。 ☆白 ★6月11日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	人が集まる所で良い情報が得られそう。お財布の整理整頓を。お金の流れが良くなります。太陽の光を浴びて気持ちも元気に！ ☆黄緑色 ★6月13日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	仲良しと出かけると吉。更に深まります。無駄使いに気を付けて。お金は計画的に。気持ちの切り替えが大事。考えすぎないで。 ☆茶色 ★6月5日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	あなたがリーダーシップを取ると良いかも？金運低迷。お買い物は控えめに……。一人きりの時間を持つと良いアイデアが。 ☆黄色 ★6月30日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	沢山の人と交流してみよう。新しい出会いが吉。金運上昇。出費が多くても後で良い結果に。チャレンジして吉、順調に流れる気配。 ☆オレンジ ★6月3日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	周りの人の意見を受け入れてみましょう。お財布を変えると金運が上がる気配。気持ちが揺らぎそう。大事な答えは考察して。 ☆水色 ★6月6日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	甘い言葉に要注意。落とし穴があるかも。レシートのチェックを！買いすぎに注意！疲れが出やすいので無理は禁物。 ☆赤 ★6月12日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	お喋りのし過ぎに注意！噂話は控えて。小銭貯金を始めてみて。貯まる傾向です。お家にお花を飾ると吉。 ☆ピンク ★6月1日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	陽の光が運氣上昇。外出が難しくれば窓辺に。バーゲンセールで良い買い物ができそう！行動する事が吉。まず動いてみましょう。 ☆薄紫 ★6月24日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	お友達を誘って食事をするのも良いかも？金運上昇中。通帳記帳をまめに。図書館などで読書の時間を！学ぶ事が吉。 ☆ゴールド ★6月10日

家庭

介護

の

基礎知識

寝返りをうつ

長時間ずっと同じ姿勢で寝ていると、床ずれを
起こしてしまいます。いったん床ずれになってし
まうとなかなか治らないので、こまめに寝返りを

うつことが大切です。寝相のいい人は特に意識し
て寝返りをうつ必要があります。
自力で寝返りをうつための補助として、本人の

掴みややすい位置に、丈夫なてすりなどを設置する
とよいでしょう。
できるだけ本人が自力で出来るように、そばで
見守って、励ますことも必要です。しかし無理を
してはいけません。様子を見ながら、必要に応じ
て力を貸すようにして下さい。力を貸すときは、
相手の肩と腰の下に手を入れて、優しく、同時に、
均等に力がかかるようにして下さい。
また、会話を楽しみながら、信頼関係の上で行
なうようにしましょう。

自力で健側に寝返りをうつ場合

下になっている健側の
手で手すりを掴んで、
寝返りをうつ。



自力でマヒ側に寝返りをうつ場合

上になっている健側の
手で手すりをしっ
かり掴んで、寝
返りをうつ。



寝返りを介助する場合

介助者は膝をついて、
相手の肩と腰の下とを
均等な力で押して、寝
返りの介助をする。

介助者がベッドに
上がるスペースが
ない場合は、健側
(図のベッドの
右側)に立ち、
ベッドの端に
片膝をついて、
相手の肩と腰を
持って、手前に
引き寄せするようにして
寝返りをうたせましょう。



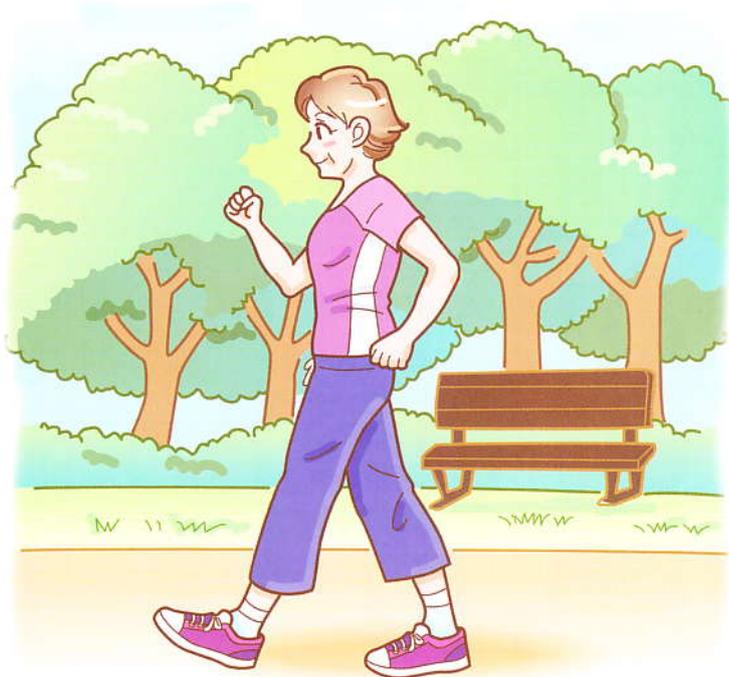
寝返りをうったら、
その状態が安定する
ように、肩、腰、お
尻の下にクッション
などを入れる。



イラスト 松平あすか

おうちで

リハビリ・ストレッチ



効果的な歩き方

【目線】

10～15メートル先を見るようにすると、自然と背筋が伸びて首も前傾しなくなります。

【腕の振り方】

まずは自然に腕を振ってバランスを取ってみましょう。慣れて来たら徐々に肘を90度ほどに曲げ、肩を中心にしっかりと振るようにしましょう。しっかりと腕を振ることで、身体を前に進める力が生まれます。手を軽く握って、積極的に腕を振ることを意識して下さい。

【歩幅】

普通に歩くときよりも歩幅を広げて歩きましょう。かかとから着地することを意識して歩くと歩幅が広くなり、すねの筋肉（前脛骨筋）が刺激されます。

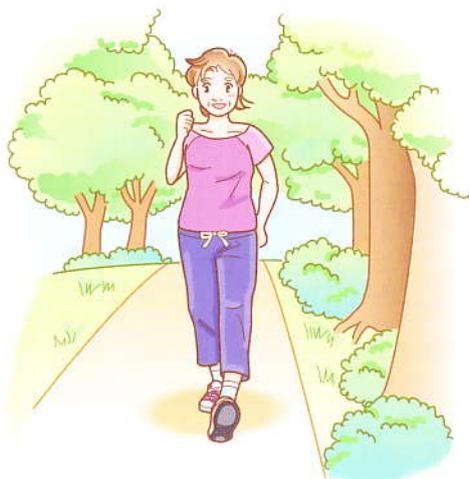
【足の踏み出し方】

前方に足の裏を見せるように踏み出して、かかとから着地をしましょう。

すねの筋肉も意識して踏み出して下さい。すねの筋肉が弱ると足の裏からベタッと着地しがちになり、つまづいたり転倒しやすくなってしまいます。

【足の蹴り方】

爪先で後ろに蹴り出ように、意識して歩きましょう。



【足の踏み出し方】



【足の蹴り方】

※次回は、リズムとスピードに乗った正しいフォームの流れを紹介します。

お腹と背中をキュッと締めるように意識して歩くと、すっきりした後ろ姿になります。

外へ出よう



いい気候になって来ましたね。外に出て新鮮な空気を吸うと、気持ちもリフレッシュします。そして、せっかく外出をしたら、効果的なウォーキングをしてみましょう。安静時に比べると心臓や血管の収縮や弛緩が活発になり、さらに筋肉も刺激されて、若さと健康を維持することが期待できます。

天候には左右されますが、コースや時間はそのときの体力や都合に合わせて、自由に選ぶことができます。毎日ウォーキングを続けているという満足感や、その達成感を日々感じることは、心身の健康に有意義なものです。

もちろん呼吸循環器系の機能向上や持久力の向上、疲れにくい身体を作ることに有効ですので、まずは散歩の延長といった気軽な気持ちで、試してみましょう。

禁煙外来

「禁煙しよう」と決心をしたら、禁煙外来を受診しましょう。喫煙者の70%はニコチン依存症といわれています。そのため、意志の力だけで禁煙するのは非常に難しく、ニコチン依存症を改善することが第一となります。禁煙外来を受診して、医師の力を借りて禁煙しましょう。

ニコチン依存症とは

どんなヘビースモーカーでも初めて吸ったときからタバコを「うまい」と思った人はいないはずですが、ではなぜタバコを「うまい」と思うようになるのでしょうか？

タバコを吸うとニコチンは肺から吸収されて数秒で脳に達し、受容体と結合して脳内にドーパミンを放出させます。このドーパミンによって快感が得られるのです。

しかしニコチンは代謝されますので、喫煙者はニコチンがないとイライラしたり落ち着かないなどの離脱症状（禁断症状）が現われるようになります。このストレスは、さらに喫煙をしてニコチンを供給することでしか解消されません。そこで喫煙者は喫煙を重ねることになります。

毎日一定量のタバコを吸い続けることで、ニコチンによるドーパミンの安定的な供給を必要とするようになった状態が、ニコチン依存症です。そのため、意志の力だけで禁煙することは、非常に困難です。

禁煙外来とは

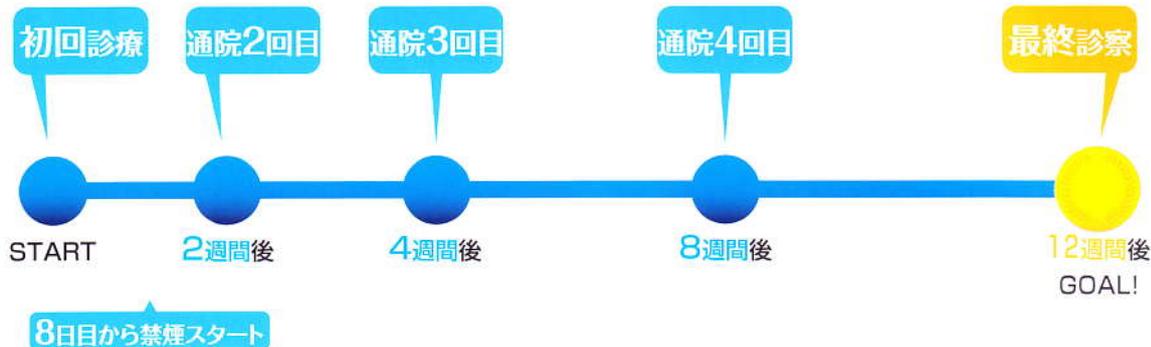
「禁煙しよう」と決心をしたら、禁煙外来を受診しましょう。

禁煙外来とは禁煙に取り組もうとする人のための診療科です。ここで医師から禁煙指導を受け、禁煙補助薬の処方を受けることもできます。病院によって異なることもあります。が、一定の条件を満たすことで健康保険が適用される場合があります。禁煙外来では、医師のアドバイスのもとに精神と身体の両面へのサポートを受けることが出来ます。

ニコチン依存症のスクリーニングテスト

	はい (1点)	いいえ (0点)
Q1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ・イライラ ・神経質 ・落ち着かない ・集中しにくい ・ゆううつ ・頭痛 ・眠気 ・胃のむかつき ・脈が遅い ・手のふるえ ・食欲または体重増加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5 上記の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8 タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
各設問に「はい」または「いいえ」を選択して下さい。 合計点が5点以上でニコチン依存症と判定されます。	合計 <input type="text"/> 点	

健康保険等を使った禁煙治療の内容(12週間で5回通院)



1回目 禁煙開始1週間前

- ・ニコチン依存症かどうかのチェック
保険診療を受けられるかどうかの確認
→右頁下のスクリーニングテスト参照
- ・呼気に含まれる一酸化炭素濃度の測定
タバコに含まれる有害物質の測定
- ・禁煙開始日(1週間後)を決めて禁煙宣言
※禁煙宣言書にサイン
- ・禁煙経験の確認とアドバイス
- ・禁煙補助薬の選択

2回目 初回から2週間後

3回目 初回から1ヶ月後

4回目 初回から2ヶ月後

5回目 初回から3ヶ月後(終了)

- ・禁煙補助薬の処方
- ・呼気に含まれる一酸化炭素濃度の測定
- ・禁煙状況に応じたアドバイス

※思うように禁煙できなくても、必ず最後まで受診しましょう。



健康保険等で禁煙治療を受けるための4つの条件

- (1) ニコチン依存症を診断するテスト(右頁参照)で5点以上。
- (2) 1日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = 200以上。
- (3) 1ヵ月以内に禁煙を始めたいと思っている。
- (4) 禁煙治療を受けることに文書で同意している。

健康保険等で禁煙治療を受けられない医療機関もありますので、事前に確認が必要です。
なお過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある場合は、前回の治療の初回診療日から1年経過していない場合には、自由診療(保健適用外)となります。

さあ、健康保険等で禁煙治療が可能な最寄の医療機関を調べて、さっそく禁煙外来を受診しましょう。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

禁煙治療薬と禁煙手帳

禁煙外来で、禁煙治療薬が処方されることがあります。たとえばチャンピックスという薬はニコチン受容体に結合することでイライラなどの症状を軽くし、またニコチンが受容体に結合するのを邪魔してタバコが「うまい」という満足感を感じにくくすることにより、禁煙を助ける薬です。

この薬は、禁煙によるニコチン切れの症状を軽くして、タバコを吸いたいという気持ちを抑える効果がありますが、十分に注意事項を確認してから服用しましょう。

また、禁煙外来で禁煙手帳を手渡されたら、治療薬の服用記録をはじめ、その日の喫煙本数、体重、気分や体調など、手帳に設けられた各項目に毎日欠かさず正確に記入しましょう。次回受診のときは必ず持参し、医師に提示してアドバイスを受けましょう。



フットサルチームが優勝



4月29日にティーダイン豊見城で行われた第6回沖縄県病院対抗フットサル大会にて、参加15チームで争われ、当院フットサルチームが初優勝しました。

予選リーグでは、難なく全勝で勝ち上がり決勝トーナメントへ進出し、1回戦では中頭病院と対戦となり前半から前泊秀斗（看護師）が幸先よく先制点を取り、続いて2点、3点と神がかりのハットトリックを達成、相手は自分たちのペースに乗れず前半終了。後半は一転して、相手に攻められる場面が増え2失点。相手の追い上げムードが矢先に、前泊が試合を決める追加点決め、4-2で勝利しました。

準決勝では、宿敵浦添総合病院で今までの対戦成績0勝2敗、2試合とも1点差で敗戦でした。今回は上原修平（医事課）を守備の起点として、比屋根仁（リハビリ）前泊、小山竜太郎（検査部）による守備重視のカウンター攻撃で試合をコントロールし、お互いなかなか決定機が作れないなか、キーパーから小山、前泊と繋いだカウンターが見事に決まり先制点を先取でき、ここから更に守りを固め相手のシュートコースを最小限にして1点を守りきり雪辱を果たすことができました。

決勝はじのん整形外科で初対戦であり、相手はフットサル九州リーグで行っている選手も数人いる相手でした。このように相手を知らない時はお決まりの攻めまくるスタンスで、またもや前泊が先制点を先取しました。しかしながら相手もすかさず追いつき同点となり、息つく間もなく前半が終了となりました。試合の流れを変えようと後半はカウンターの切り替えたのが功を奏し比屋根が追加点。相手もシュートを量産してきていつ入ってもおかしくない状況でしたが、守備陣が持ちこたえ、さらに1本キーパーからカウンターで前泊追加点を決めこれで相手は戦意喪失試合終了となり初の優勝。MVPに前泊が選ばれました。

次回9月の病院対抗戦連覇と夏のメームイカップに向けて頑張りますので、これからもご声援宜しくお願い致します。



部署紹介コーナー

【医局秘書】

私たち医局秘書は、現在 70 名の常勤医に加え、50 名程の非常勤医師への対応に 4 名体制で取り組んでおります。

外来表・当直表・院内電話 PHS 表の作成・医局情報等を電子カルテへ更新を行ったり、文献検索や応援医師の勤務報告・休診案内・病院間や業者間との面談の日程調整や医学生の実習準備などを主な業務として行っています。

常日頃から何でも相談にのって頂いている医局長の仲宗根先生をはじめ、各先生方にも安心感を与えられる存在でいられるよう日々努めています。



全九州総合バレーボール選手権大会

14連覇達成



全九州総合バレーボール選手権大会が5月10日～11日の2日間、宮崎県綾町で開催され、中部徳洲会病院バレーボール部が決勝戦で宮崎県代表の光陽クラブに勝利し優勝、大会14連覇を達成しました。初戦から全試合ストレートでの勝利で、連覇の記録更新をする事が出来ました。試合は気の緩みから相手に連続得点を与え、守備からの失点が多くペースを崩す場面も多々あり、課題の残る大会となりました。攻撃の面では今年入った新人川満選手がいい活躍を見せ、今後の楽しみも出来ました。

今年度も全国の主要3大会の優勝を目指し、チーム一丸となって頑張っていきたいと思っております。今後とも、ご声援宜しくお願い致します。

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

生活便利帳

寝癖を直すには

朝、出掛けに鏡をのぞいたら、寝癖がついていて慌てたことはありませんか？ 跳ねている毛先を濡らして整えても、乾くとまたもとに戻って跳ねてしまいますね。そもそも寝癖はどうして起こるのでしょうか。一番多いのは髪を洗ったあとにしっかり乾かさずに寝てしまったときではないでしょうか。

寝癖は髪のタンパク質の水素結合によるものです。寝ている間（つまり髪の毛が枕などに押し付けられている間）に髪の毛が乾き、寝癖として結合している状態なので、その結合を解くためには水が必要になります。しかし癖がついている毛先だけを濡らしても、効果はありません。寝癖のついた毛の根元から

濡らすことが重要です。

そのためには髪を洗うことが一番ですが、時間がなければ霧吹きで髪の根元を濡らしてみましょ。蒸しタオルなどで髪を包めばさらに効果があります。水分が浸透して水素結合が解けるまでしばらく待って、ドライヤーで寝癖を直しながら一気に乾かして下さい。そうすることで、まっすぐな形での水素結合が促されます。蒸しタオルは、水で濡らしたタオルを軽く絞って電子レンジに入れ、1分ほど温めれば出来ます。

寝癖を予防するには、髪を洗ったあとに充分に乾かしてから寝るようにしましょう。

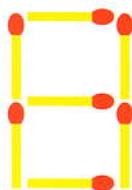


頭のストレッチ



マッチ棒を使ったクイズは頭のストレッチに最適です。実際にマッチ棒を用意して動かしながら考えてみましょう。

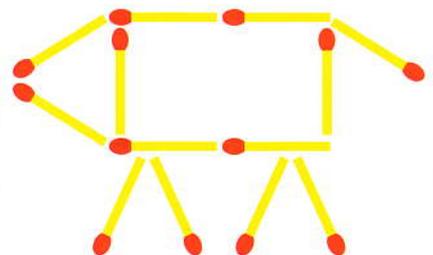
Q1 マッチ棒7本を使って漢字の「日」の形に並べました。1本だけ動かして「お金」にしてください。



Q2 三角形が2個並んだ形にしたマッチ棒です。これに2本追加して三角形を5個に増やしてください。



Q3 マッチ棒でしっぽの生えた動物を作りました。そう、豚に見えますね。この豚さんを2本動かして後ろ向きにしてください。



答えは13ページの右下