

がじまる

2014

9



今月の特集

慢性腎臓病 (CKD)



ヘルスアップノート

カラーセラピー



木下恵介監督『野菊の如き君なりき』(1955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

祝 4 連覇

第 67 回全日本 9 人制バレーボール実業団選手権大会



平成 26 年度第 67 回全日本 9 人制バレーボール実業団選手権大会が 7 月 26 日から 28 日の日程で、愛媛県松山市（愛媛県総合運動公園体育館他）にて開催され、中部徳洲会病院バレーボールチームが沖縄県代表として出場しました。

予選リーグ 1 日目・2 日目の 2、3 回戦を危なげなく勝利し、3 日目の準々決勝サンデン（群馬県）戦ではセンター岡部・大嶋の鋭いスパイクが次々と決まり、2 対 0 のストレートで勝利しました。準決勝の JFE 西日本（広島県）戦では高橋・金城両エースの活躍で 2 対 0 のストレートで勝利。決勝戦の相手は大阪府代表の住友電気チームとは、セッター小嶋の上手いトスワークに、センター林のブロック、粘りのレシーブで終始徳洲会のペースで試合が行われ、セットカウント 2 対 0 で勝利。全 6 試合ストレート勝ちで 4 年連続の優勝を決めました。会場には宇和島徳洲会病院の職員も駆けつけて応援して頂きました。毎回試合には、地元徳洲会の職員が駆けつけ応援して頂き感謝しております。

昨年度は、初の全国 3 大会優勝（グランドスラム）を達成しました。今年度もチーム一丸となって、グランドスラムを達成できるよう頑張っていきます。



VS リコー（神奈川県）



VS 日立佐和（茨城県）



VS 横河電機（東京都）



VS 住友電気（大阪府）



高橋選手（レフト）



林選手（センター）



川崎選手（ライト）



開会式

美ら島レスキュー 2014 に参加して



7月23日(水) 陸自第15旅団 主催の災害対処机上訓練及び SCU訓練に、本院のDMATチームが参加しました。この訓練は沖縄県における地震及び津波を想定した災害訓練でした。沖縄県を始め行政機関や市町村及び指定公共機関等が参加し、災害時における初動対応や初動対応以降の救急医療の場面における図上訓練及び実動訓練を実施することで、関係機関相互の連携や災害対処能力の向上を目的として行いました。

今回の訓練は震源地沖縄本島北西約120kmの沖縄トラフ内深度15km、M8.2、被害規模死者1216名、負傷者30378名、建物被害108661棟、出火156件という想定で、域外搬送拠点のSCU(広域医療搬送)が立ち上がりそこに県内のDMATチームが参集、本島周辺の離島からヘリ搬送されて来る傷病者をトリアージし、避難所、処置が必要な方であれば近隣病院、または域外搬送(県外)へと行う訓練となりました。今回の訓練を行いました。

様々な課題や問題点、改善点が上がりましたが、特にSCU本部ではトリアージを行っているDMATチームと情報共有がスムーズにできなかったことがありました。

9月6日(土)には、平成26年沖縄県総合防災訓練を宮古島で予定していますが、様々な訓練に参加することで、県内DMATチーム同士、顔の見える関係も構築でき、また各機関とも連絡調整がスムーズにできるようになると思いますので、今後もこのような訓練に積極的に参加して行きたいと思っています。



DMATとは

災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)は、災害急性期に活動できる機動性を持ち、トレーニングを受けた医療チームです。

1995年に発生した阪神・淡路大震災で、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報告がありました。
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。

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。



コスモス 秋桜の宇宙

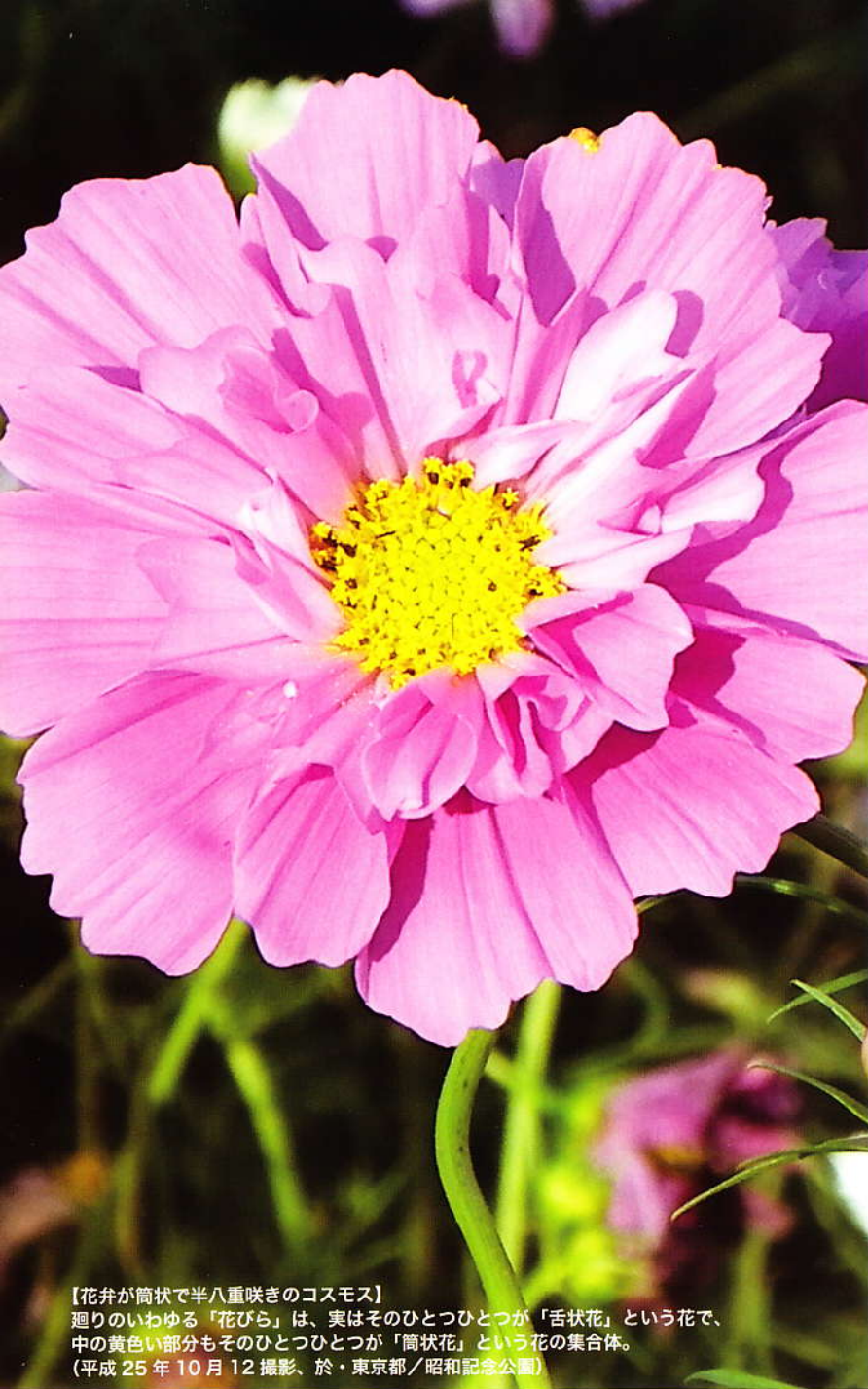
「秋桜」といえば「コスモス」。そして英語で

「cosmos」といえば「宇宙」のことですね。

メキシコの高原が原産というこの花が日本に渡来したのは、明治20年頃。和名を「大春車菊」という菊科の一年草です。いまではごく身近な花で、公園や河川敷などに一面に咲き乱れて、風に揺れている姿を目にすることも多いのでは

ないでしょうか。

しかし、この花は外来種なので、野生化することに眉を顰めるむきもあります。実際、背高泡立草などは大掛かりな駆除活動が行なわれて来ました。いつだったか、竹生島に詣でたおり、琵琶湖岸に、確か「キャッチ・アンド・ノー・リリース」と表示されていたと記憶しますが、



【花弁が筒状で半八重咲きのコスモス】

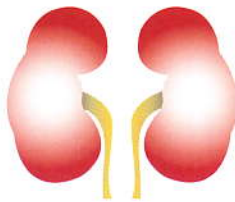
廻りのいわゆる「花びら」は、実はそのひとつひとつが「舌状花」という花で、中の黄色い部分もそのひとつひとつが「筒状花」という花の集合体。
(平成 25 年 10 月 12 撮影、於・東京都/昭和記念公園)

外来魚回収ボックスが目にとまったことがありました。「ブラックバスなどの外来魚を釣り上げたら、リリースしないで、この駆除箱に入れて下さい」というものでした。日本固有の「種」を護るための深刻な運動でしょうが、さまざまな問題を孕んでいるようにも思われました。話題が逸れてしまいました。コスモスの花に戻りましょう。コスモスには、一般によく見る赤やピンク、白のほかにも、花びらの縁の色の濃いものや、レモンイエローの花もあり、また、花びらが筒状のもの、八重咲きや丁字咲きの花、さらには花の色も香りもチョコレートのような「チョコレートコスモス」、鮮やかな黄色の花を咲かせて、やはり大春車菊とは同属別種となる「黄花コスモス」などもあります。

ではなぜ「コスモス」と呼ばれるのでしょうか。「cosmos」は秩序や調和を意味するギリシャ語「kosmos」に由来して、調和のとれた美しさの意味も持つことから、その花や葉の整然とした美しさを讃えて……といわれているようです。

しかし機会があったらぜひ、コスモスの花に近づいて、じっくりと、ご覧になって下さい。咲いたばかりの花の中を。きっと、たくさんの可愛らしい星が見つかるはずですよ。そこには、星空の広がる小さな「宇宙」があるのです。

慢性腎臓病(CKD)



日本の慢性腎臓病（CKD）の患者は約1,330万人で、成人の約8人に1人が発症していると推定されています。慢性腎臓病の状態に気づいていなかったり、治療が不十分だったりすると、最終的には透析療法や腎移植が必要になります。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病によって腎障害を起こし、慢性腎臓病となり、透析療法を受けている人が増えています。生活習慣を改善して、慢性腎臓病の発症と進行を防ぎましょう。

腎臓の働き

腎臓は肋骨の一番下の内側あたりに左右1個ずつあり、ソラマメの形をしている臓器です。心臓から毎分800～1000mlの血液が送ら

れてきます。腎臓はその血液を濾過して、老廃物や余分な水分を尿にして排泄する働きをしています。成人の1日の正常な尿量は1000～1500mlで、そのうち95%は水、残り5%が固形物（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）を含んでいます。

また、腎臓は血圧の調節や赤血球をつくるのに必要なホルモン分泌をしています。さらにカルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にするビタミンDを活性化する働きもあります。

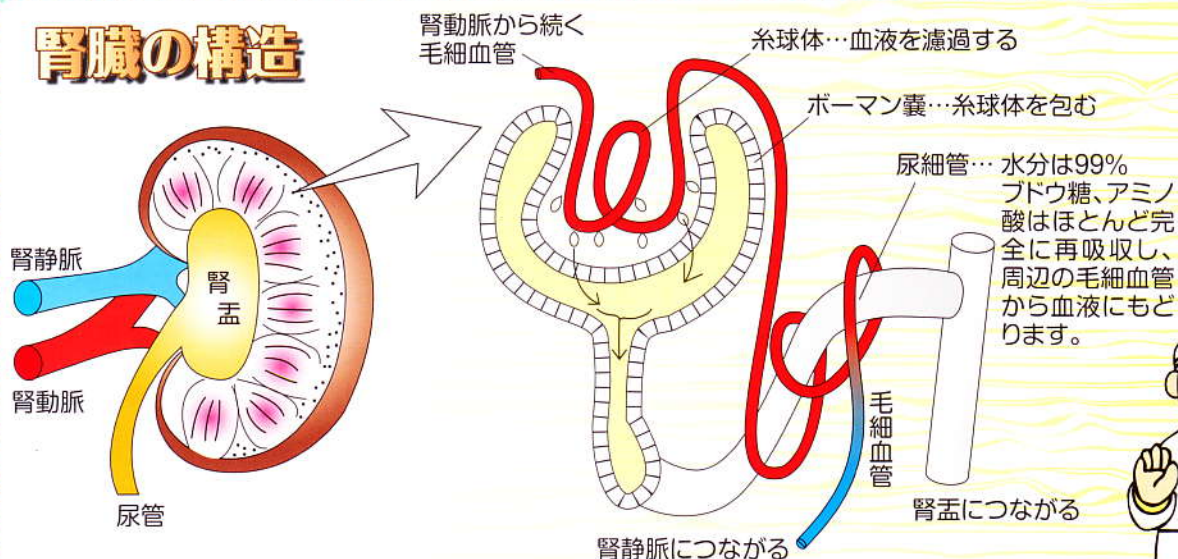
慢性腎臓病 CKDとは

①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害を示す所見。特に尿たんぱくが3か月以上持続する状態。
②eGFR（推算糸球体濾過量）が、60ml/分/1.73m²未満の状態が3か月以上続く状態。

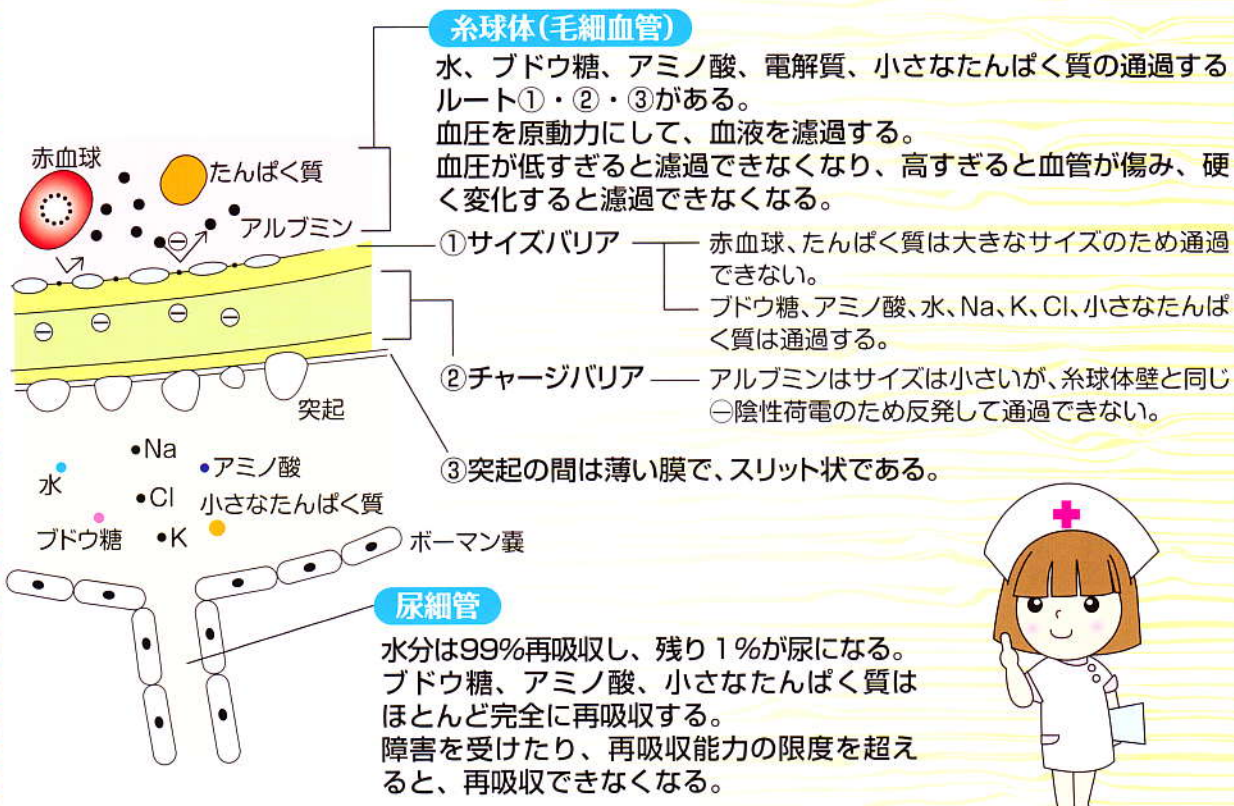
①②のいずれか一方または両方を満たすもの、すなわち腎機能の低下が続く状態のことをいいます。放置すると腎不全になり、尿量減少、体重増加、浮腫、高血圧、肺水腫、頭痛、不眠、食欲不振、貧血、皮膚のかゆみ、色素沈着、便秘、下痢など全身に症状がみられます。

治療として透析療法や腎移植を受けなければならない場合があります。

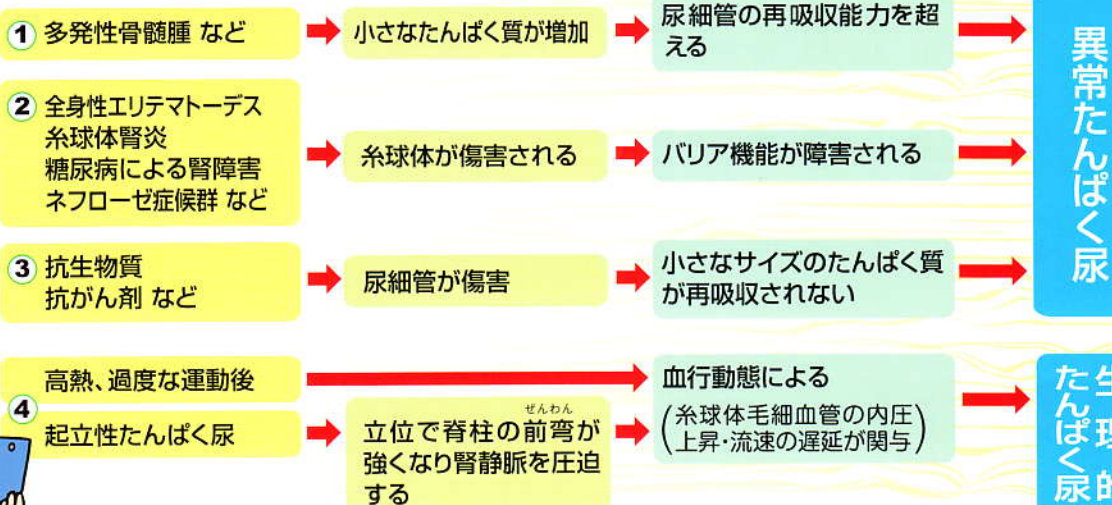
腎臓の構造



血液を濾過する糸球体の構造



尿たんぱく陽性になるしくみ



eGFR (推算糸球体濾過量)

糸球体は腎臓の内部にある毛細血管の束です。糸をまるめた球のような形で、1つの腎臓に100万個以上あり、血液を濾過する役割を担っています。1日約160ℓ、1分間約110ml、糸球体が濾過した量が尿細管に流れます。その量を糸球体濾過量(GFR)といい、血清クレアチニンの値から計算したものをeGFRといいます。

今日の気になる用語

病期ステージ GFR区分	推算GFR値 (ml/分/1.73m ²)
G1	≥90
G2	60~89
G3	30~59
G4	15~29
G5	<15

【透析導入】原因疾患割合の推移

	1994年	2012年
慢性腎炎	40.5%	19.4%
糖尿病性腎症	30.7%	44.1%
腎硬化症 (高血圧、加齢)	6.1%	12.3%
原因不明	3.9%	11.2%

日本透析医学会による

人工透析の例



CKDと生活習慣病

糖尿病や高血圧・肥満・脂質異常症などの生活習慣病があると腎臓の血管が障害され、腎機能が低下します。加齢によっても低下します。

透析を始める原因疾患は糖尿病がトップです。糖尿病性腎症は糸球体の障害が起き、初期は無

日々の生活習慣の改善と定期的な検査が大切
気になる場合は腎臓内科(内科)を受診しましょう



検査

症状ですが、尿中に微量アルブミンが増加し、次いで尿たんぱくの出現とともに腎機能が低下、高血圧とともに血清クレアチニンや尿素が上昇します。尿たんぱく量が増加し、低たんぱく血症となると、浮腫がみられるようになります。その後、慢性腎不全から尿毒症に進行した場合には、透析療法が必要となります。

CKDは気が付かないうちに進行します。腎機能は尿検査や血液検査などで調べることができます。定期的な健診を受けることが、早期発見、進行予防につながります。

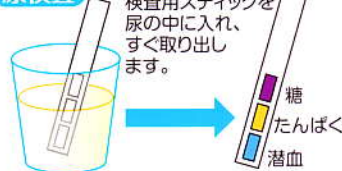
① 尿検査

尿たんぱく、血尿が出ていないか調べます。腎臓にとって特に重要なのが、尿たんぱくです。

② 血液検査

Cr (クレアチニン)・BUN (血中尿素窒素)

尿検査



治療

- ① 生活習慣の改善 肥満の是正、禁煙、適量の飲酒・運動など。
- ② 食事療法 低たんぱく食、減塩、カルシウム・リンの適切な制限など。
- ③ 薬物療法 原因疾患の治療、高血圧や貧血の治療。
- ④ 高血圧では定期的な血圧測定。
- ⑤ 糖尿病では血糖値とHbA1c (エイチビーイーワンシー) 測定。
- ⑥ 高血圧では定期的な血圧測定。

CKDの進行を予防するために

1. 血圧コントロール

【最高血圧/最低血圧】
140 / 90
以下を維持する

2. 低たんぱく食

【1.3g/体重1kgにつき/1日】を超えない

3. 血糖コントロール

4. 減塩

一緒に 食べる健康づくり

えびしんじょう

今回はふわふわのしんじょうに餡がかり、とろっとして食べやすい料理です。えびのうまみを感じられ、残暑で食欲が進まないときもつい箸がすすむ一品。えびをすり身にする際に、ふわふわになるようになるべく空気を入れるようにするのがポイントです。あればフードプロセッサーを利用してもよいでしょう。

■材料

(2人分)

絹ごし豆腐…170g、オクラ少々

A えび（あれば市販のすり身）…60g

とき卵…1個

だし…60cc、塩、酒…少々

餡 だし…2/5カップ

うすくち醤油、片栗粉…各小さじ1

塩…少々

酒…大さじ1と1/4



■作り方

- 1 えびをすりつぶし、Aを混ぜ合わせたものと絹ごし豆腐を加えて混ぜ、容器にうつす。
- 2 蒸気のあがった蒸し器に入れて蓋をし、強火で2分、弱火で9分蒸す。
- 3 なべに餡の材料を合わせて煮立て、蒸し上がった2をよそった皿にかける。飲み込むのに問題なければ刻んだオクラを飾りに添える。

【えび】

えびは高タンパクで低脂肪、また鉄分も含まれています。そのほか血中コレステロールを下げる作用が期待される、タウリンというアミノ酸の一種も豊富です。そしてえびの赤い色素はアスタキサンチンという成分で、過酸化脂質の生成を抑制する抗酸化作用が期待され、老化やがん予防に効果があるとされています。

お薬の おはなし

越中富山の薬売り

越中富山の薬売りには300年以上の歴史があります。

そもそもは元禄3(1690)年、江戸城内で陸奥三春(福島)藩主・秋田輝季(てるすえ)が激しい腹痛を訴えたおりに、富山藩主・前田正甫(まさとし)が所持していた丸薬(はんこんだん)を飲ませたところたちまち激痛が治まったため、諸大名が「自藩でも売って欲しい」と申し出たことから、その要望に応えたの

が始まりと伝えられています。

そこで売薬さんと呼ばれる薬売りが全国を廻ることになりました。大きな荷を背負って山や谷を渡る過酷な行商でしたが、彼らは薬を届けることが仏に仕える道であるという信仰心と使命感を持って、半年に一度、家々を訪問し、各地で得た様々な情報も届けながら常備薬を補充して歩きました。

売薬さんたちは先に薬を預けて次回訪問したときに使用した

分だけの代金を受け取るという

せんようこうり
先用後利方式で信頼関係を結び、継続的な取引が成立したのです。

さらに歴代の富山藩主は反魂丹役所を運営、配置家庭薬の品質の確保や流通システムの保護育成を計りました。

なお、反魂丹は岡山の医師・万代常閑(まんたいじょうかん)から富山藩が処方をもらい受けたもので、23種の生薬(しょうやく)からなる胃腸薬として用いられた丸薬です。



知っておきたい 体の知識

◆香りが心身に与える影響は？◆

【最も原始的な感覚】

動物たちの多くは嗅覚で食べものや危険を認識して、仲間との情報交換を行ないます。さらに種の保存にも寄与する嗅覚は「最も原始的な感覚」といわれ、他の感覚と違って直接^{だいのうへんえん}大脳辺縁系に届きます。

大脳辺縁系は、感情や記憶に深く関わる部位です。そのため、においの刺激が感情や記憶に影響を及ぼすことがあります。つまり、**ある種のおいによって気分がよくなったり逆に不快になったり、においを伴う過去の記憶が鮮明に蘇ったり**もするのです。

また大脳辺縁系には、知性を司る^{だいのうしんひつ}大脳新皮質と感情・食欲・性欲などの本能を司る^{ししょうかぶ}視床下部を調整する働きがあります。そこで嗅覚の情報によって**感情や食欲・性欲が変化**することがあります。また、**自律神経やホルモン分泌のほか、判断力や集中力など、理性的な行動にも影響を及ぼす**ことがあります。

【リフレッシュ効果】

ストレスの解消などに香りの効果が期待される場合があります。例えば**フローラル系（花）の香り**には緊張を優しくほぐす鎮静効果があり、**柑橘系の香り**には気分を明るくして、精神を

安定させるリフレッシュ効果があります。

ラベンダーやカモミールなどの**ハーブの香り**は心を穏やかにして安眠を誘い、**樹木の香り**は神経系、循環器系、呼吸器系に良い影響を与えて精神の安定を推進、**スパイスの香り**は沈んだところを癒し、食欲を促す効果があります。

もちろん逆の効果をもたらす香りもありますので、いろいろな香りの効果を知って、有効に活用してみましょう。



☆はラッキーカラー

★はラッキーデー

今月の運勢

タロット&カラー 占い

あゆ
愛結



今月のカラー【茶色を意識して、大地のパワーを感じましょう。】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	お喋りが過ぎてしまうかも。言葉を選んで。出先などでお金を使うと吉。 できる範囲で体を動かしてリフレッシュ！ ☆クリアー（透明） ★9月17日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	運気が乱れ気味。行動は控えめに。勢いで買い物には要注意！ 静かな時間を取り、休むことも必要。 ☆黄緑色 ★9月30日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	低迷ぎみ。ひとりの時間を大切に。無駄使いの気配。計画的に使いましょう。 楽しい事が起こりそう！ ☆ピンク色 ★9月14日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族みんなで食事を楽しむと吉。少し節約が必要かも。 計画的に行動する事が運気アップへの道。 ☆白色 ★9月5日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	普段あまり喋らない人と話すると吉。セール品に掘り出し物がありそう。 積極的でいると良い流れが起きそう。 ☆紺色 ★9月3日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	噂話は禁物。自分に返ってきます！食費にお金を使ってしまいそう。 ぬるい湯船につかると吉。 ☆オレンジ色 ★9月25日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	大勢の人の集まりに行くで吉。ちょこちょこお金を使ってしまいそう。 流れは上向き、直感を信じて！ ☆水色 ★9月6日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族同士のお付き合いが吉。長財布が金運を呼び込みます。 色鮮やかな食べ物で運気上昇。 ☆金色 ★9月9日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	疎遠の知人に手紙を出してみましょう。金運アップ。くじで運試しをしてみても？ 焦りは禁物。落ち着いて行動しましょう。 ☆緑色 ★9月15日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	少人数のお茶会は吉。良い情報が聞けそう。ちょっと贅沢な気分で過ごしてみても。言葉使いを意識すると吉。 ☆薄紫色 ★9月4日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	異性の友達と積極的に話すると吉。財布の中の整理整頓が運気上昇のカギ。 部屋に植物を置いてリラックスを！ ☆赤色 ★9月27日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族との時間を増やしましょう。お金は回っていると意識して使ってみて！ うっかりミスに注意。冷静な行動を。 ☆シルバー ★9月13日

【ベッドで髪を洗う】

ビニールを敷いた上にバスタオルを敷くなどして、頭に当たる部分の防水を施し、その上に頭を載せます。

体は斜め（ベッドの対角線）にして、頭がベッドの角に来るようにしましょう。また、膝の下には座布団などをはさむと、楽な姿勢になります。

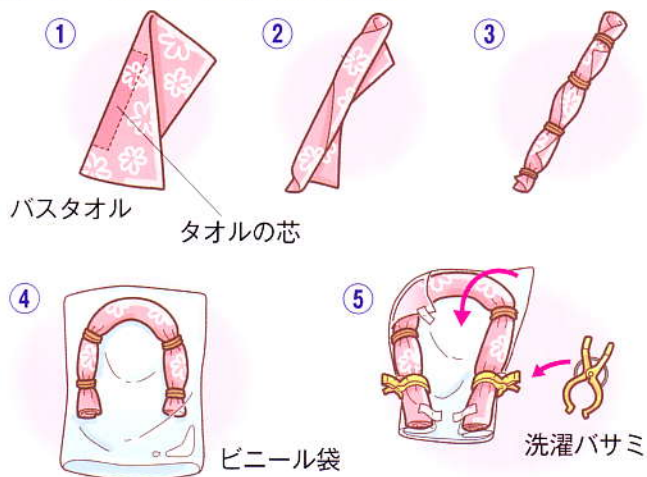


枕をはずして、首元にケリーパット（作り方は下図参照）の縁があたるようにセットします。ケリーパットの排水側は、洗濯バサミでバケツに止めて下さい。

排水用のバケツは、ビニールや新聞紙を敷いた上に置くようにします。洋服の襟元を広げて、襟の内側にタオルを巻き、ケーブをつけ、コットンなどで耳栓をすると、さらに良いでしょう。

髪にかけのお湯を入れる容器、シャンプー、リンス、タオル、ドライヤーなどを用意したら、適温のお湯で洗髪を始めましょう。

【ケリーパットの作り方】



①② タオルを1枚丸めて、芯にします。その上にバスタオルを巻きます。

③ ゴムなどで4ヶ所ほど止めます。

④ U字型にして、大きなビニール袋に入れます。

⑤ 頭が入るように形を整えて、ビニール袋の角を折り込み、テープや洗濯バサミなどを使って固定します。

イラスト 松平あすか

浴室やシャワールームへの移動が困難な場合、ベッドの上で髪を洗いましょう。週に1回は洗髪することで、気分もリフレッシュします。なお、水（湯）で洗い流す必要のない洗髪剤も市販され

ています。時間のないときなどは、試してみるとよいでしょう。併せて、目、耳、鼻もきれいにしましょう。目は、湯に浸した清浄綿かガーゼで、目頭から

目尻に向かって拭きます。綿やガーゼの同じ面で2度拭きしないように注意して下さい。目やにが取れないときは、湯に浸して軽く絞ったガーゼをしばらく目にあてておくと取りやすくなります。耳垢は綿棒で取ります。固まった耳垢はベビーオイルなどを綿棒につけて、柔らかくしてから耳かきで取ります。鼓膜などを傷つけないために、綿棒を入れる深さは1〜1.5cmまでとします。どうしても取れない場合は、耳鼻科で取ってもらいましょう。鼻が詰まっている場合は、綿棒にベビーオイルなどをつけて優しく拭き取して下さい。

家庭

介護

の

基礎知識

髪を洗って
さっぱりしよう

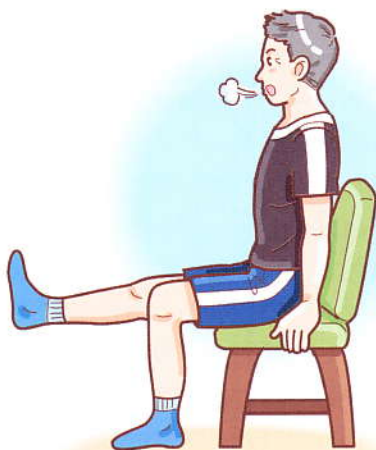
おうちで

リハビリ・ストレッチ

1



2



3



下肢の筋力を維持しよう！ (2)

【椅子を使ったエクササイズ】

★太腿の前側とすねを意識して、足を上げ下ろししましょう。

太腿の前側の筋肉は、加齢に伴って最も衰えが目立つ箇所のひとつです。

安全かつ簡単に太腿の前側を刺激するエクササイズを行ない、転倒予防に備えましょう。

1 椅子に深く腰掛けて下さい。上半身は床に垂直にまっすぐ伸ばして、両手でしっかりと椅子の座面を押さええます。

2 右の足を前に上げます。
爪先は上に向け、足が床と平行になるまでまっすぐ伸ばしきって、そのまま3～5秒、静止します。

3 ゆっくりと足を下ろして、元の姿勢に戻しましょう。

右足で10～15回繰り返したら、今度は同じ要領で、左足で10～15回繰り返しましょう。

息を吐きながら足を上げ、息を吸いながら足を下ろして下さい。

もっと負荷をかけても大丈夫な場合には、足を上げて静止する時間を7秒くらいまでに長くします。または、足首に重りをつけるという方法もあります。

負荷を弱めたい場合は足を伸ばしきらず、水平にならなくても、その手前で静止しましょう。または、両足を交互に行なうとよいでしょう。

※しっかり安定した椅子を使って下さい。

※滑りやすい床で行なうと危険です。椅子が滑らないことを充分確認してから行ないましょう。

イラスト 松平あすか

カラ
セラピー

カラーセラピー（色彩療法）は、古代から行なわれて来ました。体に色を塗り、鮮やかな飾りを身につけるなどして、病魔を払い、心身の健康を促して来たことは、その端緒といえるでしょう。

現代では、色の持つ意味を分析して、その生理的あるいは心理的な効果を利用してカウンセリングを行ない、カラーヒーリング（色彩処方）による治療や健康法なども研究されています。

カラーセラピーとは

セラピーとは治療・治癒術のこと
で、アロマテラピーのセラピーも同
じ意味です。つまりカラーセラピー
とは、色彩の持つ力を利用したセラ
ピーのことです。

無意識に、色を思い浮かべて下さい。いま選んだ色にはあなたの心が映されています。人には自己治癒力があり、あなたはいま無意識のうちに必要な色を求めているのです。

カラーセラピーは、多くの病氣の原因にもなるストレスを軽減するための手段のひとつとして、見直されています。

カラーセラピーの歴史

古代では色のバランスが崩れると病気になると考えられ、色彩は重要

な治療薬のひとつでもありました。

古代エジプトでは色のついた部屋が治療に使われ、ヘリオポリス（カイロに近い古代都市）では、太陽光をスペクトル別に分けて治療に用いるヘリオセラピー（太陽療法）が行なわれていたそうです。現代医学の祖と呼ばれるヒポクラテスは症状に応じた色の膏藥を治療に用い、中世のヨーロッパではステンドグラスを通して色の着いた光を浴びると病気が治ると信じられてきました。

自律神経と色の関係

心臓の動きや体温の調節などは、
自分の意志では調整できない自律神

経によって支配されています。自律神経には交感神経（活動する神経）と副交感神経（休む神経）の2つがあり、必要に応じて切り替わって働いています。しかしこの自律神経が、色により影響を受けることが分かっています。

色は暖色系と寒色系に分けられます。赤や黄などの暖色系の色は交感神経を活発にさせ、青や紫などの寒色系の色は副交感神経を活発にさせるといわれています。

目的に合わせた色選び

色は光、つまり電磁波の一種で、身に着けているだけでも心身に影響を与えます。たとえばテンションを上げたいときには赤、落ち着きたいときには青、頭の働きを活発にしたときには黄色、みんなと一緒に楽



しめたいときには橙色といったように目的に合わせた色を選ぶと、その気持ちや欲求を高め、サポートしてくれるでしょう。

そうして選んだ色を、ブローチやハンカチ、あるいは直接肌に触れる下着などに取り入れることで、効果が期待出来ます。目的に合わせた色を身につけてみましょう。

自分だけでなく、周囲から見える

救急総合診療部主催定例勉強会を開催

当院では救急総合診療部主催の勉強会を、毎月定例で開催しております。勉強会は、1ヶ月交代（ローテーション）で救急外来（ER）に入った研修医の先生方が、救急患者様を診療した症例を勉強し、その内容をスタッフの先生方や救急外来看護師に対し発表報告する場となっています。スタッフの先生から質問やアドバイスを受けたり、看護師からは患者様の対応の仕方などの質問を受けながら、各々の知識や技術の向上を図っております。

今回の症例は、2年次研修医美里周吾先生による「小児のけいれんに対する対応」と「突然の背部痛」の発表報告をして頂きました。けいれんの種類やけいれん時の対応、その際に使用する薬剤や投与量など発表がありました。また「突然の背部痛」では見逃してはいけない胸背部痛を来す疾患、急性冠症候群・大動脈解離・肺塞栓症・緊張性気胸・心タンポナーデ・特発性食道破裂・縦隔炎・心外膜炎からの症例も上げられ、臨床での貴重な経験の報告もありました。

当院は臨床研修指定病院であり、これまで数多くの研修医を受け入れています。研修医の先生方がローテーションで ER に入りこのような勉強会を行うことで、高い目標を持ち、活気に満ちあふれ、意欲を高められるように、これからも行っていききたいと思います。



2年次研修医 美里周吾



ドクターカー合同訓練



バックボード



ネックカラー

8月20日沖縄市消防泡瀬出張所にて、今年度の第2回ドクターカー合同訓練を行いました。訓練には当院から医師2名、救急外来看護師1名、機関員2名が参加しました。前回の訓練は心肺停止（CPA）の蘇生でしたが、今回は外傷を中心とした訓練を行いました。

1 症例目は、「男性がクーラーの室外機を取り付け作業中に4メートル高さから転落」という想定で、救急隊が先着。Dr.carは無線による救急隊からの事前情報収集を行い、また現場到着時にも情報共有を図り、傷病者を車内収容。収容後は、IC（インフォームド・コンセント）を取り、処置していくという内容でした。2 症例目は Dr.car の先着事案で、「バイクと歩行者の接触事故」という想定。先着した Dr.car は安全確認を行い、後続の救急隊へ無線で状況を伝達。2名の傷病者をトリアージし、救急隊到着後にバックボードやネックカラーの装着とロードアンドゴー宣言によって搬送を行いました。いずれの症例も情報の共有が重要なカギとなりました。また Dr.car では普段バックボードやネックカラーの装着はあまり行うことはないのですが、いざという時のとても良い訓練となりました。

今回はいろいろなことを想定した訓練を行いました。一つずつ課題や問題点などを克服解決することで、実際の現場においてスムーズな活動ができると思います。今後も幅広い活動ができるよう頑張っていきたいです。

部署紹介コーナー

【施設管理】

私たち施設管理は、現在4名のスタッフで業務を行っております。

業務内容としては設備の保守点検・管理ですが、電球の交換・トイレ詰まり・水漏れから、電気工事、物品や大型機械の入れ替え搬入・調整など多岐にわたります。またこの時期は台風の季節なので、台風接近時には飛来物の除去や看板固定、停電時の普及や破損した物を修復・修理をしております。

現在、当院は関連7施設を管理しておりますが、患者様が少しでも過ごしやすい環境、スタッフが少しでも働きやすい環境を提供できるよう連携して日々頑張っています。

当院は平成28年4月に新築致しますが、新たに最新の機械や装置なども入りますので、移転に向けてスタッフ同一層知識や技術を磨き努力して行きたいと思っております。



平成27年度看護師採用面接

8月16日(土)当院では、平成27年度看護師の採用面接を行いました。

今年度は、県内看護学校から30名余りの応募がありました。

入社試験に受けた学生の主な志望動機は、

1. 当院で実習した時の印象がよかった。
2. 先輩たちの勧めがあった。
3. 新人教育が充実している。
4. 現任教育(ラダー)制度がある。
5. 離島医療に力を入れている。



等を上げていました。

面接中は緊張感が漂っていましたが、面接官の冗談に笑いも上がりその後は終始なごやかな雰囲気で行われました。また今年は12月にも20名あまりの面接を予定しています。

来年4月には、新人の皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。



9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。

生活便利帳



箸のタブー

最近では日本人でも箸を使いこなせない人が多くなって来たようですね。それに伴ってか、平気でタブーを犯す人も増えて来たように思われます。以下、タブーといわれる箸の使い方を、いくつか挙げてみましょう。

ねぶり箸：箸をなめる。

箸渡し：箸から箸へ食べ物をやりとりする（骨を拾う動作が連想される）。

空箸：^{そらばし}一旦取ったものを、食べずに食器にもどす。

握り箸：箸を握りしめて持つ（攻撃を意味する）。

刺し箸：料理に箸を突き刺して食べる。

迷い箸：どれを食べようかと迷い、料理の上で箸を動かす。

指し箸：箸で人を指す。

立て箸：ご飯に箸を立てる（仏に供えたご飯が連想される）。

寄せ箸：食器を箸で手前に引き寄せる。

ほかにも、探り箸、重ね箸、移り箸、違い箸、噛み箸、掻き箸、涙箸、二人箸、かきこみ箸、叩き箸などがあります。また、食器の上に箸を渡して置く**渡し箸**は、「もうご飯はいりません」という意味になります。

タブーとは「相手が不快にならないように」と思うところから成立したのかもしれませんが。自分の使い勝手を主張するだけでなく、周りの人への配慮としても大人のマナーを身につけたいものです。



頭のストレッチ

9月19日は苗字の日だそうです。それにちなみ色々な名前や苗字のクイズをご用意しました。

Q1 日本人にお馴染みのある物の名前を並べました。ある物とは何でしょう？

どんびしゃり にこまる まいひめ
まっしぐら 晴るる 森のくまさん

Q2 次の鳥の名前を漢字で書くと四角の中のようになります。一つだけ該当しない漢字があります。それは何でしょう？

カナリア アホウドリ コウノトリ
ウズラ カモメ シジウカラ

鶺鴒 四十雀 鶉 鷓鴣
信天翁 鴛鴦 金糸雀

Q3 全国から珍しい苗字を集めました。漢字と読みを組み合わせさせて下さい。

- | | |
|--------|--------|
| ① 小鳥遊 | ④ やまなし |
| ② 五百蔵 | ⑤ つゆり |
| ③ 八月一日 | ⑥ いおろい |
| ④ 月見里 | ⑦ ほづみ |
| ⑤ 四月朔日 | ⑧ たかなし |
| ⑥ 栗花落 | ⑨ わたぬき |

答えは13ページの下→