

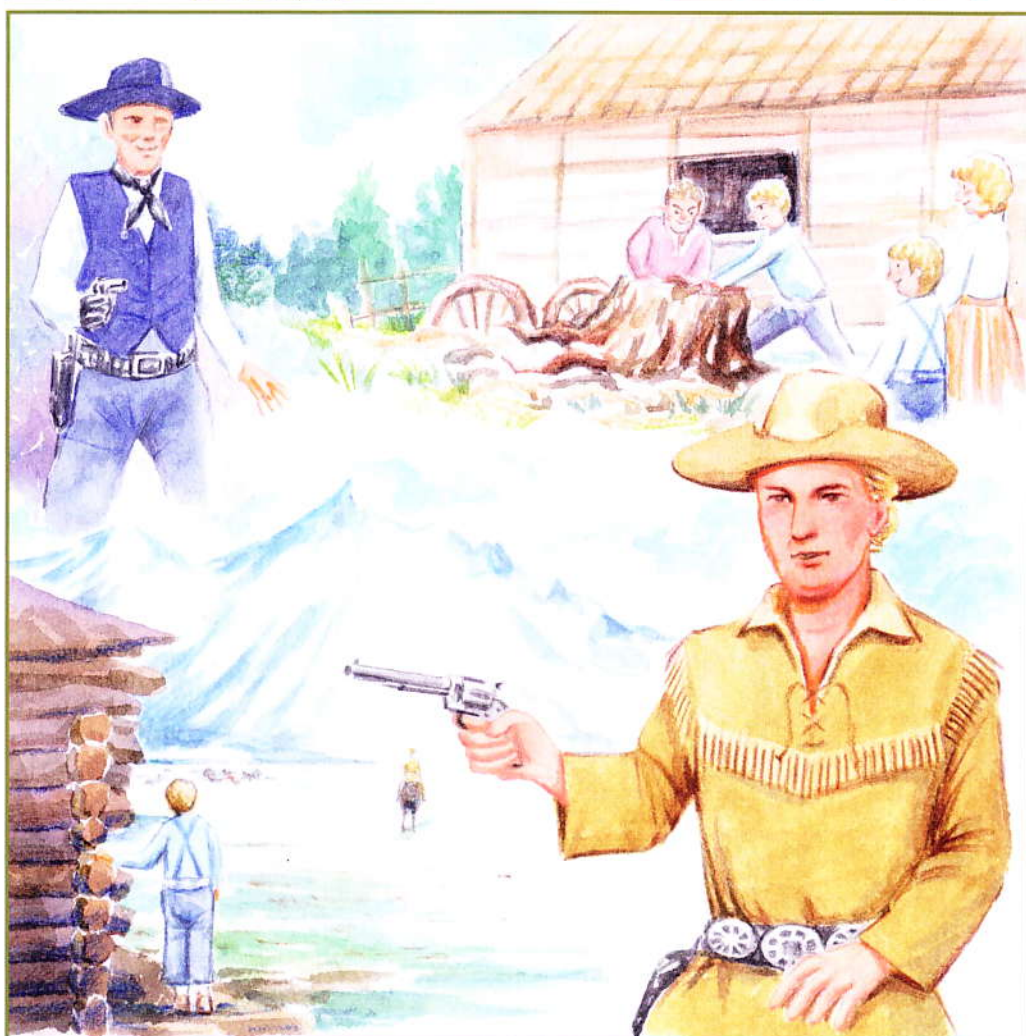
がじまる

2014

10

今月の特集
顎関節症

ヘルスアップノート
ウォーキング



ジョージ・ステイヴンス監督『シェーン』（1953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18回救急患者搬送業務連絡会

8月29日(金)午後6時半から沖縄市にあり
ます日本ブライダルセンターNBCにて、第18回
救急患者搬送業務連絡会を開催しました。当院
からは伊波院長はじめ医師・看護師・コメディ
カル等の職員154名、近隣の市町村消防(中
部地区MC協議会5消防)から42名、近隣医療機
関(浦添総合病院)救急救命センター・DrCar
スタッフ6名、医学部実習生1名、救急救命士
実習生1名、医療系専門学校講師1名が参加し
活発な質疑応答・意見交換が行われました。

中部徳洲会病院主催

第18回 救急患者搬送業務連絡会プログラム

平成26年8月29日(金)18:30より 結婚式場「NBC」4階ホール

「業務連絡会」18:30～20:00

進行 OPE室師長 曾根 史郎

1 開会の挨拶

中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

2 活動報告

①「気管挿管-ETCO2の上昇が認められなかった事例」について
ニライ消防本部北谷消防署 喜友名 繁成

②「救命の連鎖-社会復帰へと至った事例」について
中城北中城消防本部 仲田 有希

③「心不全の時間的検討」について
救急総合診療部 小畑 慎也

二次研修医 栗原 信吾

④「特発性食道破裂の一例」について
二次研修医 美里 周吾

～懇親会会場へ移動～

「懇親会」20:00～21:30

進行 OPE室師長 曾根 史郎

3 乾杯

副院長 外科統括部長 宮城 和史

4 救急部紹介

副院長 救急総合診療部長 比嘉 信喜

5 研修医紹介

研修委員長 心臓血管外科医長 西島 功

6 消防署紹介

各消防署より



宮城和史副院長



比嘉信喜副院長



伊波潔院長



内科渡慶次賀博



曾根史郎手術室師長



中城消防



中城・北中城消防仲田有希



ニライ消防喜友名繁成



救急総合診療部友利隆一郎



2年次研修医美里周吾



2年次研

初めに喜友名繁成さん（ニライ消防本部北谷消防署消防士・救急救命士）が「気管挿管・ETCO₂の上昇が認められなかった事例」を発表、救急隊・救急救命士による気管挿管の適応判断基準や気管挿管チューブの位置確認方法、イージーキャップⅡやカプノメーター（呼気終末二酸化炭素測定装置）を用いての気管挿管の総合的評価について発表が行われました。

2 症例目は、仲田有希さん（中城北中城消防本部消防士）による「救命の連鎖・社会復帰へと至った事例」、傷病者発生現場に居合わせた方による迅速な一次救命処置（バイスタンダー CPR）や患者搬送の手助けにより、中部徳洲会病院到着前に心拍・自発呼吸を再開させる事につなげた事例について発表。その後の同消防による調査で居合わせた方が以前に消防職員による心肺蘇生法の講習を受けていた事が判明。消防職員による日頃の啓蒙活動が一分一秒を争う救命救急で活かされた症例を踏まえ、仲田消防士は、「命のリレーを繋ぐ為には、居合わせた方による一次救命処置が必要不可欠、多くの人に伝えていく事も、私たち消防職員の大切な役割です」と、述べて頂きました。

3 症例目は、当院2年次研修医の美里周吾先生による「特発性食道破裂の一例」、傷病者は前日から腹痛や下痢の症状が発生、早朝に嘔吐と

今まで感じたことの無い背部痛をうったえ当院に救急搬送された症例を発表しました。胸背部痛から疑われる疾患（急性冠症候群・大動脈解離・肺塞栓症等）の中からの確な検査により、早期に同疾患を特定し緊急手術に至った。美里先生は「同疾患の発症頻度は低いですが、早期診断及び加療が重要です。救急隊の方が傷病者や通報者から得られる情報（胸背部痛や嘔吐など発症時期・過去の病歴など）が早期診断に繋がります」と協力を訴えました。

4 症例目は、当院2年次研修医の栗原信吾先生による「当院における急性心不全の臨床的検討」、当院に過去一年間に呼吸苦・SpO₂低下で救急搬送されたか患者様を対象に、①搬送時間帯、②vital sign、③原因・基礎疾患を比較検討した結果が発表されました。

どの症例発表にも医師や消防隊員から多くの質疑がなされ、有意義な症例検討会を催すことができました。今後も定期的に救急隊とこのような連絡会を行い、議論を交わし意見交換することによって質の高い救急救命活動が行えるように、また各関係機関が顔の見える関係を構築し連携を深め密にしていくことで救急救命活動が迅速かつ万全に行えると思います。最後に、お忙しい中参加して頂いた消防隊の皆様には、大変感謝申し上げます。



葛の葉の物語

『蘆屋道満大内鑑』の「葛の葉子別れ」の場は歌舞伎や文楽で人気が高く、ときおり上演されていますので、ご覧になった方もいらっしゃるかも知れませんね。

安倍保名は天文博士・賀茂保憲の弟子ですが、蘆屋道満との後継争いに巻き込まれ、許嫁の柿の

前も自害してしまいます。物狂いとなった保名のもとに柿の前と瓜二つの妹・葛の葉姫が現われ、やがて童子が誕生します。しかしこの女房・葛の葉は、実は道満の家来に狩り出されたのを保名に救けられた恩を返すべく、葛の葉姫の姿を借りて現われた白狐なのでした。

ある日ほんものの葛の葉姫が訪ねて来たため、狐葛の葉は童子を残して古巣に帰って行きます。恋しくば 尋ね来てみよ 和泉なる

信田（信太）の森の うらみ葛の葉

その子別れの場で葛の葉が障子に歌を書き残すときの曲書が演者の腕の見せ処です。たとえば「恋」のあと、「しくは」を下から書き上げたり、むずかる童子を右手であやしなから左手で書いた「信田の森の」が裏文字だったり、最後は童子を両手で抱くので、筆を口に銜えて書いたりするのですが……このときの童子が、後に陰陽師として名を残す安倍晴明なのです。

続く母狐ひとりの道行は薄の野辺に野菊が乱れ咲く中、この場は「蘭菊の乱れ」と呼ばれます。

葛は、別名を「怨み草」と云います。葉の裏が白いので「裏見草」からの名と云われています。その怨みにかけた「うらみ葛の葉」の一子・安倍晴明の紋は五芒星で、晴明桔梗紋とも。ドーマンセーマンは蘆屋道満と安倍晴明の所謂です。

安倍晴明を祀る神社は京都と大阪に、葛の葉を祀る神社は大阪の和泉市にあり、他にもゆかりの地は各地に点在しています。

大川橋蔵、瑛峨三智子らによる『恋や恋なすな恋』（内田吐夢監督、1962年／東映）では、右の物語が、実に斬新な手法で描かれています。機会があったらぜひご覧になって下さい。



葛の葉（母狐）が書き残したという「恋しくば」の歌碑
（信太森葛葉稲荷神社／大阪府和泉市葛の葉町）

顎関節症



顎関節症はどんなもの？

慢性的に「顎が痛い」「顎の関節が鳴る」「口が開けにくい」のような症状がある場合を、顎関節症と言います。

「パソコン操作や仕事でストレスが多くなって顎が痛くなったが、しばらくしたら自然に直った」といったごく軽い症状のものまで含めると、日本人の2人に1人は顎に異常を感じた経験があると言われています。そうした顎の異常は自然に直るものもあり、患部を安静にして生活習慣の改善・薬の服用といった治療でほとんどの人はよくなります。

しかし、重症になると手術が必要となったり、めまいや痛みが全身に及び、開口障害によって食事の摂取が困難になったり、精神的な影響を受けて日常生活に支障をきたす場合もありますので、顎の痛みや不調に改善がみられない場合には、迷わず歯科医院を受診しましょう。

代表的な症状

- ① 口の開け閉めのとき、顎が痛む
- ② 口が大きく開けられない（口を開けると指が縦に3本入るくらいが正常）
- ③ 顎を動かしたとき、耳の前あたり（顎関節）で雑音がある（かくかく、じやりじやり、みしみしなどの不快な音）
- ④ 噛み合わせが変わったように感じる
- ⑤ 口を完全に閉じられない

* 場合によっては、以下のような全身症状がみられる場合もあります。

- ・頭痛、首、肩、背中、腰の痛み。
- ・耳鳴り、難聴。
- ・目の疲れ、めまい、充血。
- ・歯、舌の痛み、味覚障害、口の乾燥、飲み込みがしにくい。
- ・呼吸困難。四肢のしびれ。



原因

① 食いしばり、歯ぎしり

筋肉が緊張することで顎の関節に過剰な負担がかかり、ダメージを受けます。顎関節症のもっとも大きな原因と言われています。仕事に集中しているときや、眠っているときにもおこり、目覚めたときに顎がこわばっていたりします。

② ストレス

仕事、人間関係などのストレスや精神的緊張で、無意識のうちに、顎関節症の大きな原因となる①の食いしばり、歯ぎしりをおこすことが多くあります。

③ 習慣となっている動作

食べ物を噛むときに左右のどちらか片方だけで噛む癖（偏咀嚼）、あるいは、うつ伏せ寝、頬杖、猫背などの姿勢も原因となります。

④ かみ合わせ

虫歯の治療や不良な歯列矯正によって噛み合わせが変わり、偏咀嚼や食いしばり、歯ぎしりをおこすこともあるといわれています。

⑤ 骨、靱帯の損傷

無理に大きく口を開けたり、顎を強く打つなどの刺激によって顎関節、靱帯を損傷した場合におこることがあります。

現代人が抱える問題

現代人は、柔らかく、噛む力も回数もあまり必要としない食品を摂ることが多くなりました。そのため顎の筋肉が衰えて、顎関節の動きをしつかり支えられず、顎関節症になりやすくなっていると考えられています。

治療

① 原因になる悪い習慣を自覚して改善

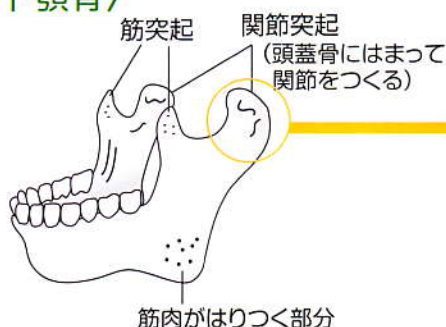
- ・噛みしめていることに気づいたら、噛んでいる歯の力をゆるめてみる。(唇は閉じたままで、上下の歯を離す。)
- ・食事のときは左右均等に、なるべく同じ回数で噛むように心がける。
- ・頬杖をつかない。
- ・前かがみにならない。
- ・姿勢を正しくし、猫背にならないよう背筋を伸ばす。
- ・枕は低いものを選び、首筋にあてるようにして顎を上向きにして寝る。

② 噛み合わせを緩和するための装置を装着

スプリントと呼ばれる装置を装着し、顎関節や筋肉への負担を軽くします。
装置(スプリント)を作る場合は歯科医院で

顎の構造

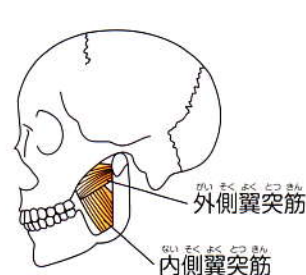
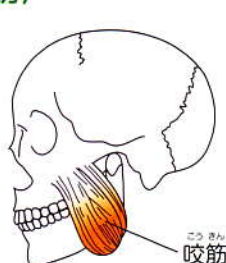
〈下顎骨〉



〈顎関節の構造〉



〈咀嚼筋〉 上下の骨をつないで下顎を動かす筋肉



今日の気になる用語

そしゃく 咀嚼

咀嚼とは、食べものを噛んで細かくし、飲み込みやすくすることです。大人の男性で 60kg、女性は 40kg くらい(自分の体重くらい)の力で噛むことができます。よく噛むことで食べものと唾液が混ざり、糖質を分解して消化を助けます。さらに、下顎骨を動かすことによるポンプ的作用によって首から脳へ送る血流を増やし、脳の働きを活性化します。
1 口食べたなら 20 ~ 30 回噛むことが理想的です。



顎関節症の原因を把握して

セルフケアを行ないましょう



歯型をとって、次の治療日に装着します。費用は健康保険適用のものなら3割負担で、一般的には5000円程度です。装置の形はいろいろありますが、上の歯並びの上を覆う、取り外し式の装置が主流です。

装置を装着して、はじめは1週間に1回程度の頻度で通院して様子を見ます。それ以降、状態が良ければ経過観察の期間をのばしていきます。顎がリラックスできて経過が良好な場合は、装置を外して経過をみていきます。

③ **痛みが強い場合には薬を用いて炎症を鎮めたり、筋肉が痛みで固まっているときは、筋弛緩剤を用いる**

夜間の歯ぎしりや食いしばりを抑えるために入眠剤、痛みの軽減のために抗不安剤、抗うつ剤を使用する場合もあります。

④ **必要と思われる治療をした上で症状の改善が見られない場合には、外科的な療法を行なう**

⑤ **噛み合わせの異常が原因となっている場合には、噛み合わせの治療を行なう**

治療の中心は日常のセルフケア

顎関節症は生活習慣が原因となるものが多いものです。

その原因を患者自身が把握し、取り除く努力をする事で、症状の改善と再発予防をしていくことが大切です。

大切なセルフケア

- ・ 食べ物は両奥歯で均等に噛みましょう。
- ・ 唇は閉じて、上下の歯は離しましょう。
- ・ **同じ姿勢が続くときは……**

・ 時間を決め、肩、首、顎のストレッチ、セルフマッサージをしましょう。

痛みを感じるとき……

- ・ 痛みが収まるまで硬い食事は控えましょう。
- ・ 急性期の痛みには冷湿布を、慢性の痛みには温湿布をしましょう。

・ 軽くマッサージをして、顎の運動をしてみましよう。

まとめ

顎に不調を感じている人は多くいますが、その9割の患者さんが自然と回復しているという世界的な報告があります。顎の不調は、様子をみて自然と症状が改善されれば、必ずしも病院に行く必要はありません。

ただし、改善されない顎の痛みや不調は複数の原因によって生じるので、それには多面的な治療が必要になります。安全で害のない治療を行なっている病院を選んで受診しましょう。

セルフケア



● ストレッチ

掌で側頭部にゆっくり力を加えて、首筋、肩が伸びるようにストレッチする。(左右それぞれ均に行なう。)

● マッサージ

顎の関節を中心として、そのまわりの筋肉をゆっくりマッサージする。

一緒に 食べる健康づくり

豚カツ

どの世代にも人気の豚カツですが、衣がサクサクして食べづらかったり、お肉がかみ切れなかったりということがあります。今回は薄切り肉を重ねて作り、ソースをかけて衣をしなりとさせるので誰にでも食べやすく召し上がって頂けます。

材料

(1人分)

豚ロース薄切り肉…4枚(100g)

塩・こしょう…各少々、揚げ油

【衣】小麦粉…大さじ1/2、とき卵…1/3個、パン粉…1/4カップ

【A】ウスターソース…小さじ1、水…小さじ2
キャベツ…100g、トマト…1/4個



作り方

- 1 豚肉は筋を切り、塩、こしょうをして小麦粉をまぶし、4枚重ねておさえて、とき卵、パン粉の順につける。
- 2 170℃の揚げ油で揚げ、一口大に切って器に盛る。Aを混ぜ合わせて全体にかける。
- 3 キャベツは葉脈を除いて柔らかくゆで、繊維に平行に巻いて1cm幅に切る。トマトは皮と種を除いて2cm角に切る。

【豚肉】

豚肉は、牛肉や鶏肉とともに、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んだ、良質のたんぱく資源で、全身の細胞や遺伝、免疫物質の主成分やエネルギー源となります。またビタミンB1が疲労物質である乳酸を分解してくれます。そのほかカルニチンというアミノ酸の一種で、体内での脂質代謝に必須の成分が含まれており、脂肪燃焼作用や狭心症、心不全の解消作用も期待されています。

お薬の おはなし

モルヒネの発見者

アヘンは芥子から採取されます。芥子は5,000年以上前のメソポタミアで「歓喜、至福をもたらす植物」と呼ばれていたことから、すでにその麻薬作用が知られていたと思われます。

病気の苦痛からの解放を求めて、多くの病人たちがアヘンの副作用に苦しんで来たため、アヘンから有効な成分を分離することは薬剤師の夢でした。

1783年、ドイツ中部の技師兼土木工事検査官の長男として生まれたF.W. ザーチュルナーは1799年、官邸薬剤師の見習いとなり、アヘンから【眠りの精】を取り出す研究を続けました。やがてその催眠誘起物質を突き止め1805年の薬学雑誌にその結果を報告しました。これがモルヒネ発見の年とされています。しかし高等教育を受けていなかった彼の報告は、当時は注目されませんでした。

その後、彼はアインベックの市庁舎薬局の薬剤師となり、26歳のときに薬局実験室で催眠誘起物質を抽出し、眠りの神ヒュプノスの息子モルフェウスにちなんでモルフィン(モルヒネ)と命名しました。

そしてその精製法や薬理作用などをまとめて1817年、ドイツの物理学雑誌に発表。それがフランスの化学と物理学雑誌にも掲載されて、広く認められたのです。

知っておきたい 体の知識

◆猫背を治して、正しい姿勢に◆

【猫背とは】

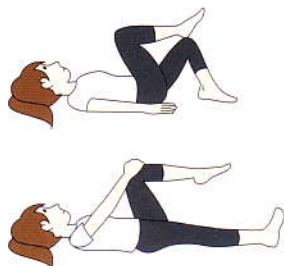
猫背とは首が前に倒れ、^{せきちゅう}脊柱が^{わんきょく}彎曲した状態です。もともと脊柱は横から見ると背中部分は後ろに、お腹の部分は前に、軽くS字を描くように彎曲しているものですが、この彎曲が大きくなったのが猫背です。猫背は骨自体が変形しているわけではなく姿勢の問題ですので、意識すれば治すことができます。

【猫背を治すには】

脊柱の彎曲は、重たい頭を支えるためのからだ全体のバランスによっていますので、単に胸を張るだけでは解決しません。

猫背と同時に、お腹が前に突

き出ていませんか？ その場合は腰椎の前彎が強くなっていることが考えられます。その場合、次の図のように股関節を深く曲げて膝を抱えることで、腰椎の強い前彎を軽減することが出来ます。



ほかにも、骨盤が前や後ろに傾き過ぎていると、脊柱の曲がり具合が変化して猫背や腰痛の原因になります。からだの重心がずれていたり、骨盤の前後の

筋肉の力が弱まってバランスが崩れている可能性もありますので、気になったら整形外科を受診して、詳しく調べてもらいましょう。

【日常の注意点】

- 1) ふだんから膝の裏側を伸ばし、お腹を引いてお尻を寄せ、意識して腰、背中、首、頭を起こす。
- 2) 椅子に座るときは、お腹を引いて腰、背中、首、頭を起こし、目線を上げる。
- 3) 歩くときは背中を伸ばし、顔を上げ、正面を向き、膝の裏側を伸ばして、腰の移動で歩くようにする。

☆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【濃緑は大樹の色。揺るがない心を持ちましょう！】

1月 生まれ	交際運 友人とのおしゃべりで嬉しい情報がありそう。 金運 低迷ぎみ。計画を立てましょう。 全体運 家でゆっくりくつろぐ時間が必要です。 ☆茶色 ★ 10月18日	7月 生まれ	交際運 友人と外食の機会が増えそう。断らないで。 金運 金運が乱れているので無駄使いに注意。 全体運 お掃除をまめにすると吉。 ☆紺色 ★ 10月29日
2月 生まれ	交際運 人に会うのが面倒に感じるかも。 金運 無駄使いの気配。注意して。 全体運 音楽を聴いてリラックスしましょう。 ☆薄紫色 ★ 10月15日	8月 生まれ	交際運 屋内で過ごす時間を増やしましょう。 金運 たまには食費をアップしてみると吉。 全体運 旅行運が上がりそう！ ☆ゴールド ★ 10月7日
3月 生まれ	交際運 電話帳の整理をすると吉。 金運 臨時収入がありそう。 全体運 植物に触れてみましょう！ ☆白色 ★ 10月4日	9月 生まれ	交際運 最近会ってない友人に連絡してみましょう。 金運 家計簿をつけ始めてみてはいかが？ 全体運 行動力を上げると吉。 ☆赤色 ★ 10月26日
4月 生まれ	交際運 少人数の集まりで楽しみましょう。 金運 大きな買い物をするチャンスかも！ 全体運 観葉植物を飾ると良い事ありそう。 ☆青色 ★ 10月6日	10月 生まれ	交際運 友人を家に呼んでみましょう。 金運 小銭を貯めると金運アップ。 全体運 お花を飾って部屋を明るくすると吉。 ☆銀色 ★ 10月10日
5月 生まれ	交際運 家族ぐるみのお出かけが吉。 金運 つつい買い物にお金を使いそう。 全体運 運気上昇の気配。流れに乗りましょう！ ☆黄色 ★ 10月16日	11月 生まれ	交際運 お喋りしすぎると逆効果です。 金運 金運下降気味。必要最小限に抑えましょう。 全体運 ゆっくり入浴して心身のリセットを。 ☆紫色 ★ 10月5日
6月 生まれ	交際運 目上の人との交流で良い話が聞けそう。 金運 通帳の見直しをしてみよう。 全体運 生活に香りを取り入れると吉。 ☆緑色 ★ 10月28日	12月 生まれ	交際運 聞き役になると吉。 金運 食費がかさみそう。買い物時には気を付けて。 全体運 無理は禁物。頑張りすぎず自分のペースで。 ☆水色 ★ 10月14日

家庭

介護

の

基礎知識

気持ちよく
排泄するために

排泄の介助というと、介助される側にもする側にも羞恥心や不安感があるもので、**細心の心遣いが必要**となります。

介助される人が移動することが可能な場合は、

できるだけトイレに行つて自分で用を足せるようにしましょう。トイレ内では、**本人がどうしても出来ないことだけを介助**して、本人が用を足している間は、介助者はトイレから出るようにして下

さい。トイレはまず段差をなくして、滑り止めや手すりなどの環境を整えましょう。
トイレまでの移動が困難な場合は、ポータブルトイレを使う方法もあります。ポータブルトイレの坐面をベットと同じ高さに調節すると、ベットからの移動も楽になります。
失禁の心配がある場合は、おむつの使用を考えましょう。しかし、少しの失禁なら尿パットでカバーできます。一度おむつをすると諦めの気持ちから寝たきりになってしまうリスクもありますので、**おむつの使用は最後の手段**にしましょう。

【寝たまゝの姿勢での排泄の介助】

便器をあてるとき腰を上げる力がある人には、本人の協力を得ましょう。

準備するもの

- ・便器、防水布、ごみ袋、座布団など
- ・シャワーボトル（温水を用意）
- ・トイレットペーパー、お尻拭き、バスタオル

★便器が冷たいときは、一度お湯を入れるなどして温めたあとしっかり水分を拭き取って、中に紙を敷いておく。

【基本の姿勢】 防水布を敷いて、座布団を用意。

- ・手は体の上
- ・膝を立てる
- ・足を軽く開く



腰が上げられる場合は「1、2の3」と声を掛けて、本人が腰を上げている間に、腰の下に便器を差し込む。腰が上げられない場合は、以下の要領で便器をあてる。



① 横向きで、腰にあたる部分に座布団を、腕にはバスタオルなどをあてる。

肛門の位置に便器の中央を合わせてあてる。

② 便器の位置がずれないように押さえ、体をゆっくり仰向けにする。

便器をあてがったら、保温のため体にタオルケット等をかけて、排泄が終わるまで介護者は退室する。



③ 女性の場合は、トイレットペーパーを縦長に折ってあてがい、尿を便器に誘導する。

なお男性の場合は、尿器もあてておく。

出来れば、排便がしやすいように上体を起こす。

イラスト 松平あすか

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！ (3)

【椅子を使ったエクササイズ】

★両腕を水平に伸ばして、バランスを取りながら、椅子から立ち上がるゆっくり、まっすぐ立ち上がることで、下半身の筋肉を全体的に刺激するエクササイズです。

勢いや反動を使わずに、足の力だけで立ち上がるようにしましょう。

1 椅子に浅めに腰掛け、背筋を伸ばし、両腕をまっすぐ、床と水平になるように伸ばして下さい。爪先はやや外向きに開きます。

2 両腕はまっすぐ前に伸ばしたままで、体をやや前傾させながら、爪先の方向に膝を出すような感じで立ち上がります。

3 立ち上がったら、全身を伸ばしきる意識を持ちましょう。
しばらくしたらゆっくりと腰を下ろして、元の姿勢に戻ります。

立ち上がりながら息を吐いて、座りながら息を吸いましょう。

もっと負荷をかけても大丈夫な場合には、腕を胸の前で組んで（X字状に胸に当てて）立ち上がってみましょう。

負荷を弱めたい場合は、両手で椅子の縁ふちを押しながら立つといいでしょう。

食卓テーブルがあれば、そのテーブルに手をつけて立ち上がるといいでしょう。

※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

ウォーキング

正しいフォームで、カロリー消費をめざして歩こう!!

ウォーキングの効果

- ・心肺機能を高めて、疲れにくい体をつくる。
- ・足腰を鍛えて、老化を予防する。
- ・全身の血行をよくして、血管を丈夫にする。
- ・筋肉への刺激が、脳の働きを活性化させる。
- ・脂肪を効率よく燃焼して、肥満を予防する。
- ・骨を刺激して、丈夫にする。

腕

手は軽く握る。
肘は90度に曲げて体から離さない。
肩と肘の力を抜く。

膝

できるだけ膝を伸ばしてリラックスして歩くと、疲れにくい。

頭

顔は正面を向く。
顎は軽く引く。

背中

背筋をまっすぐに伸ばす。
上体が左右に揺れないように歩く。

足

かかとから着地して、着地したら体重を前に移動する。
踏み出すときは、爪先で地面を蹴るような気持ちで。

歩幅

肩幅よりやや広く、ふだんより大股に歩く気持ちで。

歩き方

1本の線を想定して歩く。ただしその線の上を歩くのではなく、両足の内側がそれぞれその線の外側に接しているように意識して歩く。

1日の目標歩数に足りていますか?

厚生労働省「健康日本21」が
目標とする1日の平均歩数

男性 9,200歩
女性 8,300歩

「平成25年 国民健康・栄養
調査」による1日の平均歩数

男性 7,139歩
女性 6,257歩

約 2,000歩 不足

1日2,000歩を補うには、約20分のウォーキングが必要です。

1度に20分歩かなくても、10分のウォーキングを1日2回行なうことで、ほぼ同じ効果が得られます。

例えばこんなところで10分プラス

- 通勤** いつもの駅の1駅手前で降りて、1駅分多く歩きましょう。
- 昼食** ちょっと遠くの店まで歩いてみたり、隠れた名店を捜してみるのも楽しいでしょう。
- 買物** 少し遠いスーパーまで足を伸ばしてみましょう。
- 食後** 近くの公園などを散歩して、心身ともにリフレッシュしましょう。

ウォーキングの魅力は、自分の体調に合わせた目標を定め、楽しみながら行なえることにあります。ゆっくり時間をかけて体内に酸素を取り入れる有酸素運動ですので、ウォーキングを習慣にすることで心肺機能や脳、内臓、筋肉はもとより、精神の鍛錬も期待できます。ルートの設定などプランを立てる段階から楽しんで、無理なく続けられるウォーキングを始めてみませんか。

高齢者のウォーキング

ウォーキングは高齢者でも簡単に始めることができますが、いくつか注意しておきたい事項もあります。そこで、特に高齢者が行なう場合のウォーキングの方法や注意点をまとめてみましょう。

① 医師に相談

持病があってもその改善に役立つことが期待されることもあり、多くの場合は医師からも推奨されます。しかし病状によっては止められる場合もあります。ウォーキングの可否やその内容（程度）については、必ずかかりつけ医に相談して、その指示を仰ぐようにしましょう。

② ウォーミングアップとクールダウン

ウォーキングを始める前に、まずゆっくり歩いて体を温め、軽くストレッチを行ないましょう。

また、疲労を早く取り除くためにはクールダウンが重要となります。ウォーキングが終わったら、きちんと

とストレッチを行ないましょう。

③ 歩く時間とスピード

まずは、ふだん普通に歩くくらいのスピードで始めましょう。慣れてきたら少し早足で歩きましょう。最初はスピードより継続することをこころがけましょう。

④ 歩くフォーム

間違ったフォームで行なうとけがの原因にもなりかねません。正しいフォームを心がけましょう。

(前頁の図参照)

⑤ 歩く時間

まずは30分を目標にして、歩いてみましょう。慣れてきたら40分～1時間程度に延ばしてみましょう。

⑥ 歩くコース

途中で体調が悪くなったらすぐに帰宅できるコースを歩きましょう。ある一定の場所でUターンする往復コースよりも、家の近辺を回る周回コースの方が適しています。

⑦ 歩く頻度

週に4～5日が理想ですが、体調の悪い日は、思い切って休むことも重要です。

⑧ 歩く距離

よく1日1万歩と言われますが、厚生労働省では70歳以上の高齢者の1日平均歩数は、男性6700歩、女性5900歩程度が目標とされています（家事などの日常生活の歩行も含んだ歩数です）。

1日どのくらい歩いたかは、万歩計（歩数計）で知ることができます。万歩計は、ウォーキングのモチベーション維持にも効果があります。

高齢者のウォーキングは、スピードや時間など、自分の体力に合ったペースで行なうことが第一です。

設定したコースを守り、そのコースを家族に伝えておきましょう。

なお、ウォーキング中はこまめに水分補給を行ない、念のため、携帯電話を携帯すると安心です。

ヘルス アップ プラス
Health Up PLUS

目標心拍数

ウォーキングは基本的にはふだんより少し速く歩くくらいで構いませんが、運動強度が弱すぎるといったような効果が得られません。

そこで目標心拍数がひとつの目安となります。

目標心拍数 = (220 - 年齢) × 0.6 ~ 0.7

例) 40歳の場合: (220 - 40) × 0.7 = 126

(220 - 年齢) は、心臓の働きが最大になった時の心拍数です。最大心拍数の60%～70%の運動強度がウォーキングに適しているといわれています。ただし最大心拍数の何%にするかは、運動経験などによって個人差があります。

心拍数は運動直後に手首の内側または頸動脈に指を軽く当てて10秒間の脈拍を数え、6倍した値です。これからウォーキングを始める場合は最大心拍数の50%くらいからスタートして、運動効果が出てきたら少しずつ強度を上げていくことを考えてみましょう。



沖縄県総合防災訓練に当院 DMAT が参加



当院DMATと那覇市立病院DMAT



主会場



しもきたでの傷病者の受け入れ準備



しもきたでの活動



しもきたでの活動



しもきたから本部へ衛星電話にて報告



航空自衛隊救難救助ヘリコプターUH-60J

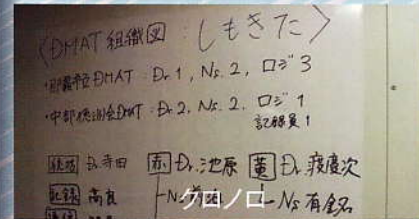
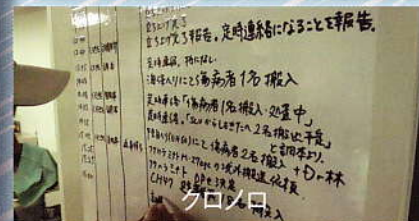
平成 26 年度沖縄県総合防災訓練が 9 月 6 日に宮古島で行われ、当院 DMAT（災害派遣医療チーム）が訓練に参加しました。この訓練は、本島南部・中部・北部・石垣島・宮古島を 5 ブロックに分け、毎年各ブロックをローテーションで訓練を実施していますが、今回は宮古島で、宮古島北方沖を震源とする震度 6 弱の強い地震が発生、宮古・八重山地方に「大津波」の警報が発令した想定で行いました。

主会場の下崎ふ頭では、応援要請訓練・救護所設置運用訓練等、また宮古病院では災害拠点病院活動訓練、広域医療搬送拠点のトゥリバーでは SCU 活動、海上では海上自衛隊の輸送艦「しもきた」にて、ヘリ輸送で運ばれた傷病者の治療を行いました。当院 DMAT は、那覇市立病院 DMAT と「しもきた」で傷病者のトリアージ及び治療を行いました。本部からの情報が不足し、思うような活動ができませんでした。

今回の訓練で上がった課題を検証改善し、実際に災害が発生した場合スムーズな活動ができるようこれからも励んで行きたいと思えます。またこのような訓練に参加することで、県内の DMAT チームが顔の見える関係を構築でき、今後も連携したより良い活動ができ行くとおもいます。



主会場でのトリアージ



医療資器材



CH47チヌークによる傷病者搬送



しもきたでの活動

部署紹介コーナー

【手術室】

手術室の紹介をさせていただきます。

手術室は2階のICU（集中治療室）の隣にあり一般には中を見ることはできませんが、当院では部屋が7室あります。毎年、手術件数も増加し昨年度は4,500件でした。そしてこの件数に対応している看護師が現在19名です。患者様の安全を守り、円滑に手術が遂行できるように心掛けて対応しています。手術室は他に、手術器具の洗浄、滅菌業務、器具のセット化などを行う専任のスタッフが8名と、中央材料室のスタッフ3名で、主に病院全体の清潔な医療材料を提供し手術室と連携を図りながら業務を行っています。

また、昨年度より高度先進医療の一環として手術支援ロボット「ダヴィンチ」が稼働し前立腺癌の手術に、その安全性と実力を遺憾なく発揮しています。

今後も手術を受けられる患者様の安全と不安軽減に努め、高度な医療を安心して受けられる病院としての責務を果たせるように、これからも頑張っていきたいと思えます。

手術室師長 曾根史郎



いざという時のために

自主消防訓練を実施



避難所にて処置



アクションカードを用いての訓練



火災用アクションカード



担架での避難



消火器を用いて

8月21日（木）当院では、消防自主訓練を実施しました。今回初めて災害対策委員会で作成した火災用アクションカードを用いての訓練となり、3階北病棟の給湯室より出火の想定で行いました。アクションカードとは、事前に決めた対処方法と手順をまとめてカードにし、実際に起こった場合に、カードを見ながら手順通りスムーズに行えるようにしたマニュアルで、できるだけ効率的に緊急対応が行えるようにしたものです。

実際にアクションカードを使用した方に聞くと、「何をしたらよいかが記載されているのでとても良かった。この緊迫感を持ちながらの状況下で、このカードは有効に活用できる。」との事でした。今後の課題としては全職員に対しアクションカードの運用を周知すること、また、火災だけではなく災害用のアクションカードの作成を早急に行い、活用できるようにして行くことです。いざという時のために、これからも積極的に訓練を行い頑張っていきたいと思えます。

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



生活便利帳

植物の恵みを楽しもう

森林浴やアロマテラピーをはじめ、植物は私たちに清々しさを与えてくれ、健康増進にも効果が期待されています。それは樹木から発散されるフィトンチッドという揮発性の成分に、自律神経を整えて精神をリラックスさせる効果があるから、といわれています。

最近では、植物にはホルムアルデヒド・キシレン・トルエンといった有害物質を吸着・分解する作用があり、タバコの煙や建築資材などから出る化学物質に対しても効果があると、注目されています。

植物は、光合成をして二酸化炭素から新鮮な酸素を作り、根から吸い上げた水分を葉から蒸散させることは、よく知られて

います。部屋の中で観葉植物を育てることで、私たちは植物の恩恵に与ることができます。

新鮮な酸素と湿度を生み出すほか、陽差しを遮ってくれながら、植物自体は陽に当たることで元気になります。ほとんどの植物は緑色をしていますが、緑という色は目の疲れを柔らげ、大脳皮質の働きを活性化するとされています。植物の成長を愛で、達成感と喜びを得ることもできます。

お花屋さんで、部屋の中でも育ちやすいものを教えてもらうといいですね。

気に入ったものを選んで、さっそく育ててみましょう。



頭のストレッチ

知っているようで意外と知らない様々な記号。今回は身近な天気記号と地図記号に関するクイズをご用意しました。



天気図に使われる天気記号を並べました。それぞれどの天候を示すものか当てはめてみましょう。

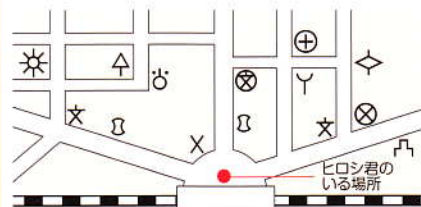
①	☉	⑤	☀
②	☔	⑥	☁
③	●	⑦	☂
④	☁	⑧	☔

雨 みぞれ 雷 くもり
地吹雪 ひょう にわか雨
晴れ 煙霧 あられ 雪
天気不明 快晴 霧

※記号にあてはまらない天気も含まれています



おじいさんにお使いを頼まれたヒロシ君。地図とメモからヒロシ君の行き先はどこどこか考えてみましょう。



《ヒロシ君へのメモ》

駅前の交番を過ぎて銀行の先の高等学校の角を右折。最初の行き先は左手前方の建物。そこで書類を買ったら、次の行き先は道を真直ぐ行った突き当たり。

答えは13ページの下