

がじまる

2014

11

今月の特集

腰椎椎間板ヘルニア

ヘルスアップノート

インフルエンザ予防接種



黒澤明監督『羅生門』(1950年、大映)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13回 ZAOカップ9人制バレーボール大会 ●



第13回 ZAO カップ9人制バレーボール大会が宮城県南三陸町(旧志津川町)の南三陸町総合体育館にて、10月11日・12日の日程で行われ中部徳洲会病院バレーボール部が出場しました。

今大会が行われた南三陸町は東日本大震災で地震と津波による甚大なる被害を受けた場所で、大会会場も住民生活の避難所として使用されていた体育館でした。

大会は全国の強豪6チームの総当たり戦で行われました。当バレーボール部は、初日1試合目に地元リコーインダストリー東北(宮城県)と対戦し2-1で勝利しましたが、続く2試合目は横河電機(東京都)に1-2で敗れました。翌日の3試合目はJT東京(東京都)に1-2で敗れましたが、4試合目のサンデン(群馬県)を2-1、5試合目の住友電気(大阪府)も2-1と勝利し、対戦成績3勝2敗で準優勝となりました。

大会を通して若い選手を中心に大会に挑み、全ての対戦においてフルセットとなり、経験不足からか、ミスが多く反省しないといけない部分がありました。チーム全体的にも、サーブミスやサーブレシーブミスなど課題が多々ありました。この経験を活かし、今後の大会へ臨みたいと思います。

また、大会初日の昼には「南三陸町立志津川中学校バレー部」VS「全日本実業団9人制バレー選抜」の交流試合が行われ、夕方には「南三陸町スポーツ少年団」「大谷スポーツ少年団」「志津川バレーボール少年団」の小学生を対象に、実業団選手によるバレーボール教室を開催しました。最終日には、各チームからの協賛品を持合わせて抽選会も行われ、イベントも盛りだくさんでした。

大会を通して、バレーボールだけではなく、東日本大震災の被災地に実際に足を運ぶ事で、いろいろと考えさせられ良い経験になりました。

沖縄市消防と ドクターカー 定期合同訓練を実施

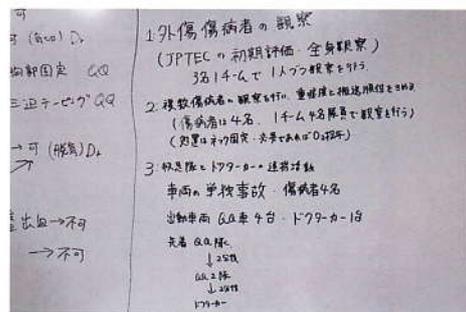


10月15日に沖縄市消防山内出張所にて、沖縄市消防とドクターカーの定期合同訓練を行いました。今回は訓練の前に、外傷による傷病者の観察方法を学習しました。

手当・処置を行う前には、傷病者の状態をよく調べなければなりません。よく見て、話しかけ、直接触れて生命の徴候（意識、呼吸、脈拍、顔色・皮膚の状態、手足の動き）を観察します。どんな場合でも、全身を観察する事が大切です。特に、心肺蘇生が必要な意識障害、呼吸停止、心停止の判断を下すために、意識はあるか、呼吸をしているかなどを、よく調べます。観察は全身行うことが重要で、隠れている重大な状態を見逃さないようにすることを学びました。

シュミレーションの訓練では、学習した観察方法を用いての交通外傷で、車内に傷病者4名がいる設定で行いました。傷病者の状態を観察し、搬送順位を決める訓練となりましたが、救急隊との活動や連携などで、情報が集約できなかったことや、コミュニケーション不足などでいくつかの課題点は上がりました。その後のフィードバックで、問題点を話し合いました。

このような合同訓練を実施し、消防とコミュニケーションを図り、問題点・課題を改善することで、今後実際の現場でスムーズな救急活動ができるようになると思います。これからも、地域住民が安心して暮らせるよう連携して頑張りたいと思います。



歳時記

小春日和

こはるびより
小春日和のうらかな日が続いておりませんが、皆様にはお変わりなくお過ごしでしょうか。

……そんな挨拶で手紙を書きはじめる時候を迎えました。しかしこの「小春日和」とはどういう意味でしょう。もちろん春ではありません。ちようどいまごろの季節のことです。

「小春」は陰暦10月の異称で、「小六月」とも

いい、新暦では11月から12月の初旬頃にあたります。寒風が吹き始める晩秋から初冬にかけてのこの時期に、穏やかで暖かな春のような日が訪れることがあります。こんな日を「小春日和」と呼ぶのです。天気図を見ると移動性高気圧に

覆われたり、弱い西高東低の気圧配置になったときに現われる気候です。ちなみに今年は11月22日から12月21日までが陰暦10月にあたります（今年は陰暦の閏9月がありました）。

そしてそんな小春日和の陽ざしを受けて咲き乱れるコスモスの和名が「秋桜」だと思つと、なんだか季節がこんがらがって来たような感じがしますね。

実は、日本の「小春日和」にあたる表現が、欧米にもあるそうです。秋から冬にかけて風が弱く暖かい日を、アメリカでは「インディアン・サマー」、ドイツでは「老婦人の夏」……他にもいろいろな国で様々な呼び名があるそうですが、いずれも「何々の夏」と云うそうです。欧米の夏は日本のように蒸し暑くなくて、（日本の春と同じように）快適で過ごしやすいのでしようね。

さて「インディアン・サマー」の意味ですが、「神様が冬眠の前に煙管で煙草を吸い、その煙が暖かな一日を生み出す」というインディアンの伝説によるとい説をはじめ、様々な説があり、さらに「インディアン・サマー」には、人生の晩年などの「落ち着いた幸福な一時期」という意味もあるそうです。ドイツの「老婦人の夏」にも、ゲルマンの神話に基づく由来説があるという話を、何かで読んだ記憶があります。

調べてみると、その国の歴史や文化に触れることが出来て、興味は尽きませんね。

うらかな初冬の陽ざしを浴びて輝く池面の落葉（東京/日比谷公園にて）

腰椎椎間板ヘルニア

腰痛の人は全国に推定で2,800万人（厚生労働省研究班の調査）、40～60代の約4割の人が悩んでいます。原因不明の腰痛が全体の8割以上を占めますが、腰椎圧迫骨折、腰椎椎間板ヘルニア、がん、脊柱管狭窄症などの病気による場合もあります。

痛みは体からのサインです。ぜひ整形外科を受診して下さい。



腰椎椎間板ヘルニアとは

変性した腰椎の椎間板が後方に突出し、神経を圧迫し、神経痛や麻痺をおこす病気です。椎間板は過度なスポーツ、労働による脊柱への負

背骨のしくみ

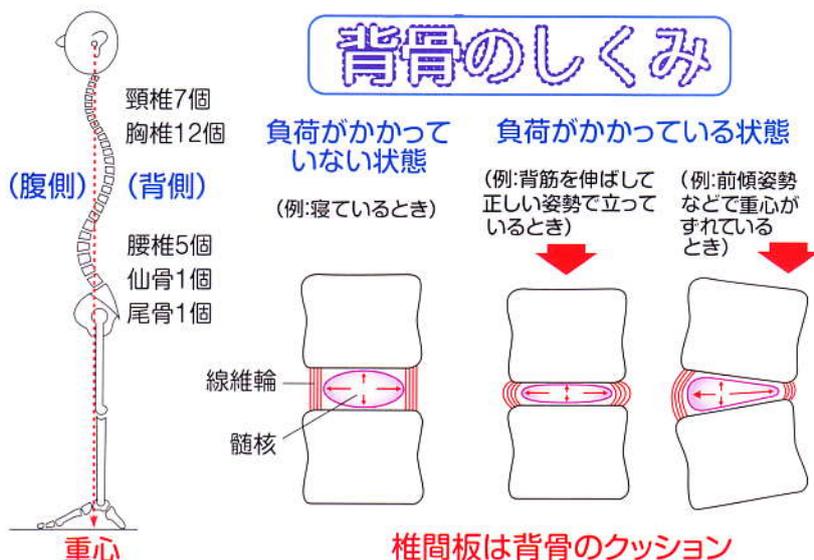
荷や加齢により変性します。急に重量物を持ち上げた時に激しい腰痛を発症し、後に下肢痛、しびれが出ます。また、坐位、立位など同一姿勢により、腰臀部、下肢が重苦しく痛みます。

背骨は椎骨が積み重なっています。上から、頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙椎5個、尾椎3～5個（仙椎と尾椎は成長とともに融合し、それぞれ仙骨、尾骨と呼ばれるようになります）。椎骨の間には椎間板という軟骨がはさまっています。椎間板は、中に髄核という半液状の物質で周囲は弾力のある線維輪により構成され、クッションのはたらきをしています。

背骨は前後にゆるいカーブを描いており、上半身の重さを支え、前後左右に曲げ伸ばしたり、ひねったりという動作を行ない、さらに歩く時や走る時の衝撃を吸収するはたらきもあります。姿勢の悪い人は重心がずれるため、腰の筋肉が常に緊張状態となり、腰痛を起こしやすくなります。

椎骨には椎孔という穴があります。それが連なって脊柱管と呼ばれ、脊髄が中を通ります。さらに、椎骨の左右にも椎間孔という穴があり、脊髄から分岐した神経根が左右に出ています。

背骨のしくみ



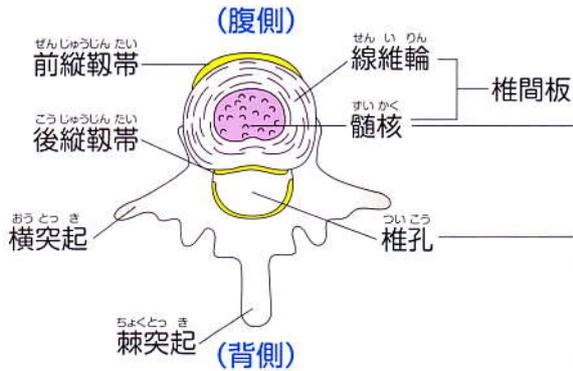
治療

① 保存的治療

激しい腰痛や下肢痛も1～3か月の安静で寛解します。急性期は非ステロイド性抗炎症薬、筋弛緩剤が投与されます。

コルセットの使用や、局所麻酔薬を使ったブロック等も行ないます。

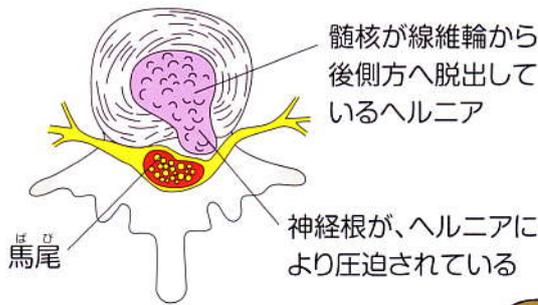
腰椎、椎間板の構造



髄核は半液状の物質で、加齢とともに水分を失い、椎骨との融合が不安定になる。

連なると脊柱管と呼ばれ、脊髄が通る。
第1～2腰椎の高さで、脊髄は終わる。
第2腰椎より下は、腰神経、仙骨神経、尾骨神経が通り、馬の尾のように見えるため馬尾と呼ばれる。

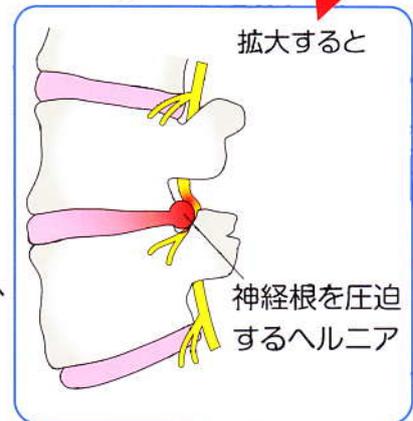
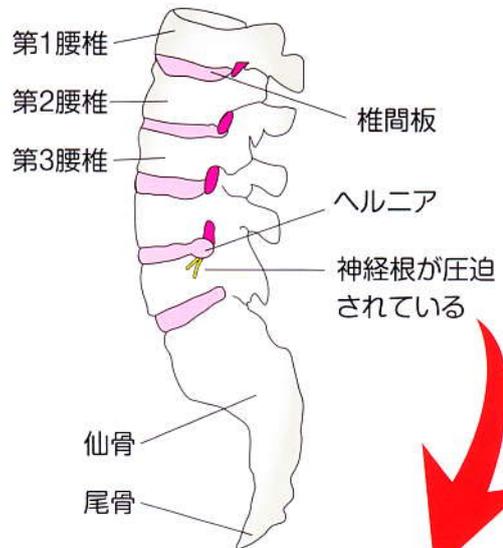
腰椎椎間板ヘルニア



ヘルニアは、後側方に出て腰神経を圧迫することが多いが、正中（真後ろ）に巨大なヘルニアとなって、馬尾（神経の束）を圧迫することがある。

症状

腰痛と下肢痛、歩くと下肢痛で跛行となる。
神経根の圧迫により、疼痛、知覚麻痺、筋力低下、腱反射低下や消失、正中の巨大ヘルニアの場合は、両下肢の重度の知覚・運動障害と、排尿障害が急激に生じることがあり、馬尾症候群という。



今日の気になる用語

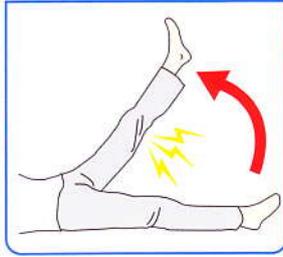


ヘルニア

臓器もしくは組織の一部が、組織の隙間等を介して、本来あるべき場所から脱出している状態をいいます。代表的なものに、脱腸といわれる鼠径ヘルニアや臍ヘルニア、食道裂孔ヘルニアなど消化器系に発生するものや、脳腫瘍や頭部外傷等による脳ヘルニア、そして整形外科で治療する椎間板ヘルニアがあります。

腰椎椎間板ヘルニアの検査

1 下肢伸展挙上テスト



あおむけで膝を伸ばしたまま、下肢を挙上。
下肢の裏側に痛みが生じて挙上できなくなると「ラセーグ徴候陽性」。
第4—5腰椎、または第5腰椎—仙椎間のヘルニアであることが多い。

2 膝蓋腱反射 (膝蓋骨:膝の皿といわれる骨の下を、診察用のハンマーでポン！と打つ検査)



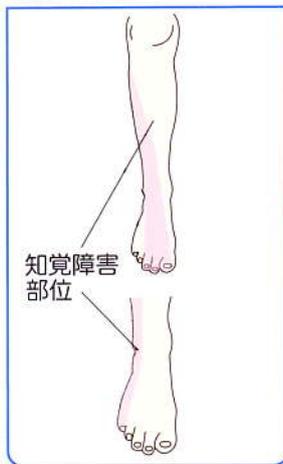
第3—4腰椎間のヘルニアで、反射が低下することが多い。

3 アキレス腱反射 (アキレス腱をポン！と打つ検査)



第5腰椎—仙椎間ヘルニアでは低下または消失。
第4—5腰椎間ヘルニアでも、低下。

4 知覚チェック



下腿：
拇趾側の知覚障害は、第4—5腰椎間ヘルニア。

足部：
外くるぶし—小趾側の知覚障害は第5腰椎—仙椎間ヘルニアであることが多い。

5 画像検査

単純X線写真——疼痛による側彎の有無や、椎間板腔のチェック。

MRI
CT —— 椎間板ヘルニアの診断。
椎間板の変性・ヘルニアの腫瘍がわかる。

腰痛に下肢のしびれ、筋力低下は神経の圧迫症状!? 整形外科を受診しましょう



などです。

椎間板への負担軽減

②手術的治療
保存的治療を行なっても3か月以上痛む場合は、手術を考慮します。ラプ法(髄核摘出術)や顕微鏡下、内視鏡下手術があります。

手術の絶対的適応は、膀胱・直腸障害、筋力低下、筋萎縮、知覚・運動障害が進行するもの

手術の絶対的適応は、膀胱・直腸障害、筋力低下、筋萎縮、知覚・運動障害が進行するもの

例えば体重70kgの人は立位時に椎間板に70kgの負荷がかかります。咳やジョギング時は110kg、20度前方屈曲(お辞儀)で120kg、20kgの荷物を

20度前方屈曲(お辞儀)で120kg、20kgの荷物を

膝を曲げずに持ち上げると340kgの負荷になります。このように、クッションとなる椎間板には日常生活の中でも大きな負担がかかっています。年齢とともに椎間板が変形することは避けられませんが、ダイエットで負荷は減りますが、ふだんから腹筋や背筋など、姿勢を支える筋肉の柔軟性と筋力の維持につとめ、腰に過剰な負担がかからないように姿勢や動作に注意しましょう。

腰痛対策として腰痛体操が知られていますが、まず整形外科の医師に相談して、指導を受けてから行ないましょう。

一緒に 食べる健康づくり

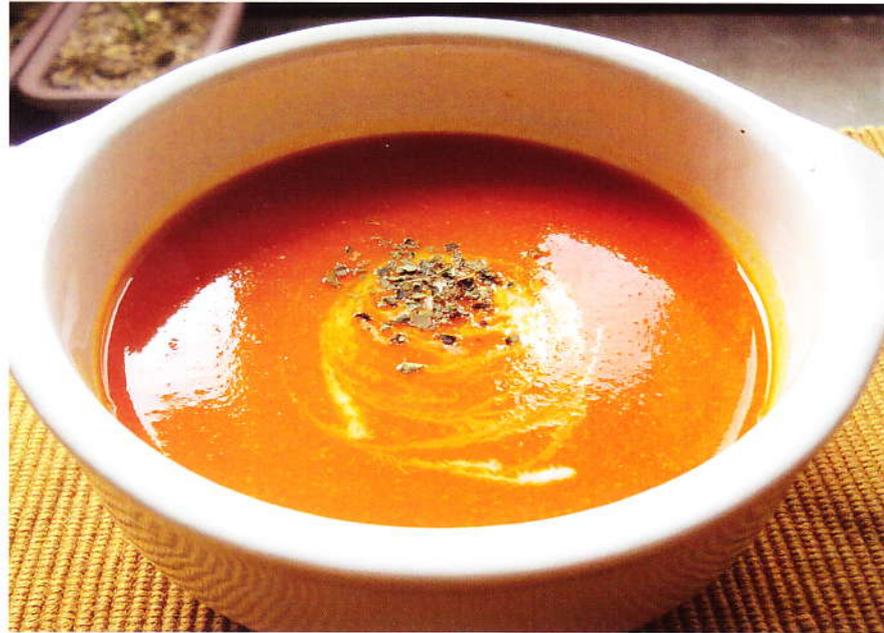
ミネストローネ

温かいスープが飲みたくなる季節になりました。寒いときはすりおろしたしょうがを加えるのがおすすめです。今回の材料以外にも、ブロッコリーやキャベツ、セロリ、にんじんなどお好みの野菜を入れたり、仕上げに粉チーズをかけるなど、さまざまなアレンジで楽しんでみるのもよいでしょう。

■材料

(1人分)

ハム…1/2枚、ジャガイモ…1/2個
にんじん…20g、玉ねぎ…1/8個
無塩トマトジュース…1缶、バター…少々
ブイヨン…1カップ、塩・胡椒…少々
(仕上げ用) 生クリーム…少々、バジル…少々



■作り方

- 1 ハムは1cm幅、ジャガイモと人参は薄いいちょう切りにする。
- 2 なべにバターを熱して、1とみじん切りにした玉ねぎを炒め、ブイヨンと無塩トマトジュースを加えて中火で煮る。
- 3 材料が柔らかくなったら火を止め、あら熱をとりミキサーにかける。
- 4 3をなべに戻して火をかけ、塩とこしょうで調味し、一煮立ちさせてから器に盛る。仕上げに生クリームをたらし、バジルをかける。

【トマト】

トマトはβカロテン、ビタミンC、Eと抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。トマト1個で1日に必要なビタミンCの約半分がとれます。トマトのビタミンCはたんぱく質と結びついてコラーゲンを作り出したリ、血栓予防にもなります。また疲労物質の乳酸を除去するクエン酸も含まれるため疲労回復にも効果的です。

お薬の **おはなし**

華岡青洲・通仙散

1760年、和歌山に生まれた **華岡青洲** (～1835) は、上洛して吉益南涯に古医方を学び、のちに大和見立のもとでパルカル流の外科医術を修めました。

郷里の和歌山に戻り、漢蘭双方を採り入れた医業を行なった青洲は、1804年、自ら創製した **通仙散** (麻沸散とも) による **全身麻酔で、乳がんの摘出手術に成功** します。この全身麻酔に

よる手術は外科学史上世界初の業績とされています。

通仙散は、意識障害や幻覚といった毒性とともに鎮痙薬としての薬効も知られていた **曼陀羅華** (チョウセンアサガオ) を主成分として処方されました。

その創製にあたって青洲の母と妻が進んで実験台となったという話は、日本における薬物の人体臨床試験の最初と考えられています。その話が広く知られるようになったのは、1966年

に有吉佐和子氏が発表した小説『華岡青洲の妻』の影響を忘れることは出来ません。映画や芝居にもなって、好評を得ています。

ちなみに、近代麻酔の起源とされるウィリアム・モートンがエーテル麻酔下手術の公開実験に成功したのは、青洲の手術から40年ほど後の、1846年のことでした。



知っておきたい 体の知識



◆顔の皮膚が動かなくなったら◆

【顔面神経麻痺かも？】

顔面神経が麻痺すると、顔の片側の皮膚が動かなくなり、目や口が閉じられなくなります。さらに、顔面神経の麻痺は唾液の分泌や味覚にも影響を及ぼすため、食べたものの味が分からなくなることがあります。

【原因は？】

顔の皮膚が動かなくなったら、額に皺を寄せてみて下さい。皺を寄せることが出来た場合は、脳に原因があること（**中枢性顔面神経麻痺**）が考えられます。出来なかった場合は**末梢性顔面神経麻痺**と考えられます。末梢性の場合でも、**带状**

ほうしん
疱疹ウィルスの感染による**顔面神経麻痺**の場合は、耳の周りに水疱や痛みが出て、耳に障害を残すこともあります。

他にも**ベル麻痺**という末梢性顔面神経麻痺があります。原因は不明といわれていますが、エアコンの冷たい風に長時間、顔があたっていたときや、かぜをひいた後にも起こりやすいようです。ベル麻痺は、多くの場合、時間が経てば自然に治ります。とはいえ精神的に辛く、美容の面でも早く治したいものです。マッサージや保温などで血流を促進することで、治癒の早まりが期待できます。

いずれにしても、症状に気づいたら早めに専門医（神経内科）を受診することが大切です。

症状や経過によっては、耳鼻科、脳外科、眼科などを紹介される場合もあります。

なお、顔面神経麻痺とは別に、さんさしんけい**三叉神経**（顔面の知覚神経）の障害によって顔に痛みが起こることがあります（**三叉神経痛**）。片側の上顎か下顎神経の領域に起こることが多く、くしゃみや洗顔、歯磨きなどがきっかけで激しい痛みが走ります。脳の腫瘍や動脈硬化などに起因する場合がありますので、早めに検査を受けるようにしましょう。

☆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



今月のカラー【ひとりの時間が楽しくなる季節、紺色は自分を見つめる色……】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	他人の行動が気になります。マイペースが吉。ストレスで衝動買いをしてしまいそう。好きな音楽を聴いてのんびり過ごす時間を。 ☆紫色 ★ 11月19日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	年下の人との交流が吉。食費がかさみそうなので気をつけましょう。お香やコロンの香りがラッキーを呼びそう。 ☆銀色 ★ 11月30日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	自分から積極的に友達を誘ってみましょう。食費がかさみそう。計画的に使いましょう。公園などで自然を楽しみましょう。 ☆白色 ★ 11月16日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人とお弁当を一緒に食べると吉。臨時収入は何か形にしておく吉。運気は緩やかに上昇、焦らなくても大丈夫。 ☆オレンジ色 ★ 11月8日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	悩み事を持ちかけられそう。お財布の整理をすると吉。部屋や職場にお花を飾りましょう。 ☆青色 ★ 11月5日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	些細な事でくい違いが。言葉に気をつけて。金運は低迷。使うのは最低限に抑えて。拭き掃除をすると吉。 ☆金色 ★ 11月27日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人に手料理をふるまってみて。金運アップの兆し。旅行運が上がりそう。 ☆薄紫色 ★ 11月7日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人を招いて楽しく過ごしましょう。500円玉貯金を始めてみては？部屋の模様替えをしてみましょう。 ☆水色 ★ 11月11日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	ひとりの時間を大切に。うっかりミスでお金を無駄に使いそう。焦りは禁物。一呼吸が大事です。 ☆緑色 ★ 11月17日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族との時間を大切に。お金でなく思わぬ嬉しい頂き物が増えそう。積極的に行動していくと吉。 ☆黄色 ★ 11月6日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	お茶会などに参加すると吉。買い物は慎重に、財布の紐を固くして。近場の温泉でのんびり過ごす吉。 ☆赤色 ★ 11月29日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	行事には積極的に参加しましょう。欲しい物が色々出てきそう。使い方に注意。先の事まで考えすぎないで、今を大切に！ ☆ピンク色 ★ 11月15日

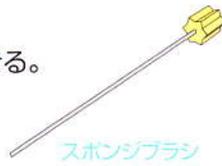
口腔清掃の器具

歯ブラシ 主に歯の面の清掃

植毛は幅が広めで横4列程度、柔らかめで、毛足は短かくヘッドは小さいものが粘膜を傷つけず、清掃しやすい。

スポンジブラシ 上顎、粘膜面の清掃

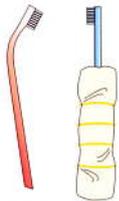
- ①水などでブラシをぬらして、水気を軽くきる。
- ②頬の内側（歯肉と頬の間）を清掃。
- ③唇の内側（歯肉と唇の間）を清掃。
- ④上顎、口の奥に軽くブラシを入れて、痰や汚れを奥から手前にからめとる。



スポンジブラシ

歯ブラシを持ったり動かししたりが少し難しい場合

電動歯ブラシ 改良歯ブラシ など



使いやすいように柄を曲げたり、握りやすいように柄に布などを巻いて、改良・工夫を加えたもの



吸引口

吸引機能付きのもの

ベッドから起き上がれず、うがいが難しい場合

吸引機能付き歯ブラシ

介護者が唾液を吸引しながら歯磨きできる。

吸引ON・OFFの切り替えスイッチ

柄のもとを吸引機のチューブに繋ぐ



口を開けない人などへの対応

- *口のまわりの筋肉や関節が緊張して硬くなっている場合*
口、顎、首のストレッチやマッサージで緊張をほぐす。
- *虫歯や口内炎などの治療中の場合*
柔らかい歯ブラシやスポンジで汚れをふき取る。
- *心理的拒否がある場合*
信頼関係が持てるように慎重に対応する。
- *口腔乾燥がある場合*
日常生活で会話、マッサージ、歯磨き、うがいなどで口と口の周りの筋肉を動かし、唾液分泌を促進させる。それでも唾液が出にくい場合には、口腔の保湿剤や人工唾液などの使用も考えられるので、歯科医師に相談する。

うがいの介助

- *片麻痺の場合*
一人で動ける場合は、麻痺側の唇を押さえてうがいをする。起き上がれる場合はベッドの背を起こして、介護者がガーグルベースなどを持って補助する。
- *寝たきりの場合*
顔を横向きにして、少し頭を上げ、口に含む水は少しだけにして、含んだ水はガーグルベースに受けて、誤嚥しないように注意する。



ガーグルベース

口腔内の清掃が難しい場合は、保湿剤を使って歯ブラシ、スポンジブラシで清掃する。水を出しながら吸引もできる歯ブラシを用いるのも便利です。

*歯ブラシだけでなく、保湿剤や洗口剤なども様々なものが市販されています。いずれも医師によく相談してから使用して下さい。

家庭

介護

の

知基 識礎

歯磨きとうがいで
口の中を清潔に

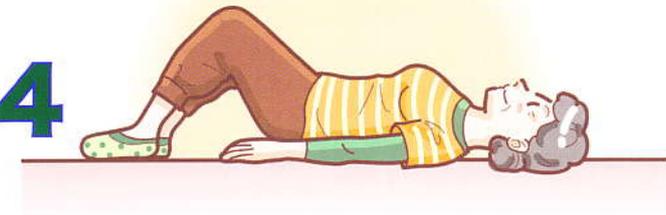
寝ている間、口の中は細菌が繁殖しやすい状態になります。唾液を誤嚥してしまふとたくさんの細菌が唾液とともに気管に入り込み、肺炎になる

リスクが高くなります。誤嚥性肺炎の予防のためにも就寝前の口腔ケアは大切です。歯の列の外側、内側、かみ合わせの部分など、清掃箇所の順番を

決めて、磨き残しを防ぎましょう。
ぶくぶくうがいは口の中の汚れを取って粘膜を保湿するだけでなく、口の周りの筋肉の運動にもなります。起床後や食事の後、歯磨きの前後と、一日に何度も行なって下さい。麻痺があると麻痺側に汚れがたまり、うがいも上手にできにくいので、スポンジブラシに薄めた洗口剤をつけるなどで、頬の内側や歯ぐきを軽くなるように清掃しましょう。なお、スポンジブラシは細菌が繁殖しやすいので使い捨てにしましょう。

おうちで

リハビリストレッチ



足・腰の筋力を
維持しよう！

【布団の上でエクササイズ】

★寝たままで片足を蹴り出す

布団や床に寝たまま、いったん手前に引き寄せた足を斜め上方に蹴り出して、その状態でしばらく静止します。

ふともも 太腿の前後、および足の付け根を意識して、足・腰の筋肉を刺激しましょう。

- 1 仰向けに寝て、両膝を立てる。
- 2 片足を曲げて、手前に引き寄せる。
- 3 その足を、床から30度くらいの角度で斜め上方に蹴り上げて、そのまま5秒間静止する。
そのときに足首を立てることで、すねの筋肉も同時に刺激することが出来る。
- 4 蹴り出した足を下ろして、もとの姿勢に戻る。
次に、反対の足を同様に蹴り出す。

以上の運動を左右5～10回程度繰り返して下さい。

負荷を大きくしたい場合は、左右20回ずつのセットを、1日に1～3セット行なってみましょう。

蹴り出した足をそのままの状態に静止することがポイントとなります。しっかり止めると効果が上がります。

【注意】関節の動きが大きい運動ですので、腰や膝を痛めている方にはおすすりできません。

イラスト 松平あすか

インフルエンザ 予防接種

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性呼吸器感染症で、感染から1〜3日で発病します。悪寒、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状に続いて、鼻詰まり、喉の痛み、咳などの呼吸器系の症状が現われます。普通は1週間以内に治りますが、肺炎や脳症などを併発して重症化することもありますので、その蔓延を防ぐためにも、進んで予防接種を受けましょう。

インフルエンザは、日本では例年

12月下旬ごろから流行がはじまり、翌年1月から3月にかけてピークを迎え、延べ数百万〜一千万人が発病しています。

インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けましょう。

予防接種の効果

インフルエンザの予防接種を受けてから抵抗力がつくまでには2週間ほどかかり、その効果が持続するのは約5ヶ月といわれています。そのためインフルエンザの予防接種は、できれば11月中に、遅くとも12月上旬までには受けておきましょう。なお、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変化していますので、ワクチンも毎年、その年の流行予測に基づいてつくられています。

不活化ワクチンと生ワクチン

現在の日本では不活化ワクチンの皮下注射が、一般的に行なわれています。不活化ワクチンとは、ウイルスを殺して毒性をなくしたうえで、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作られたワクチンです。

一方、生ワクチンを鼻の中に噴霧するフルミストという予防接種を行なっている医療機関もあります。生ワクチンは、病原性の弱い、生きたウイルスによって作られます。

予防接種を受けるには

インフルエンザの予防接種は保険外診療にあたるため、受ける医療機関によって料金が異なります。全国の医療機関等で接種を受けることが可能ですが、国で定められた

WHO (世界保健機構) の勧告等を踏まえて、我が国が2014-2015年シーズンに製造を選定したウイルス株

- (1) A/カリフォルニア/7/2009 (H1H1) pdm09
- (2) A/テキサス/50/2012 (H3N2)
- (3) B/マサチューセッツ/2/2012

生ワクチン(フルミスト)と不活化ワクチン(皮下注射)

	フルミスト	皮下注射
対象年齢	2歳以上50歳未満	6ヶ月以上
効果の持続	1シーズン	4ヶ月程度
投与方法	鼻腔内に噴射	注射
成分	4価(A型2株、B型2株)	3価(A型2株、B型1株)
接種回数	1回 (過去に1回もインフルエンザワクチンを受けた事が無い人は2回)	12歳以下は 2回 13歳以上は 1回

※生ワクチンは感染経路と同じ経路で投与されるので、感染部位で働く抗体が出来て感染防止に有用で、特に子どもに高い効果が期待できるといわれています。しかし日本ではまだ承認を受けていません。そのため、万が一重篤な副反応が生じた場合には医薬品副作用被害者救済制度は利用できません。

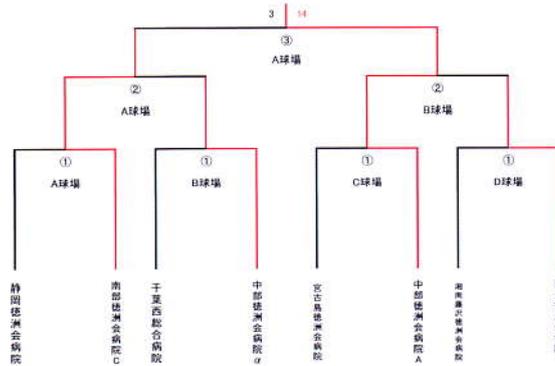
定期接種(65歳以上。あるいは60歳以上64歳以下で心臓や腎臓・呼吸器等に重い病気のある場合)は、接種できる医療機関や接種期間等が指定されていたり、助成などもあります

ので、まず地域の保健所や医療機関に問い合わせて下さい。なお個人の希望で受ける任意接種は、基本的に全額自己負担(各医療機関が設定した額)となります。

第28回全国徳洲会ソフトボール大会in沖縄に参加

第28回 全国徳洲会ソフトボール大会 in 沖縄 決勝トーナメント

優勝



中部徳洲会病院 A



中部徳洲会病院 α

9月14日沖縄県豊見城市瀬長島球場にて、徳洲会ソフトボール大会が行われ、全国徳洲会グループから17チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

大会当日は晴天にも恵まれ沖縄の太陽の下、当院からはAチーム・αチームの2チームが出場し、両チームともに予選リーグを順当に勝ち上がり、迎えた決勝トーナメント準決勝、Aチームは南部徳洲会病院Bチームと、αチームは南部徳洲会病院Cチームと県内チームとの対戦となりました。

Aチームは大会通じ尻上がりに繋がるようになってきた打線が爆発し見事勝利。αチームは南部徳洲会病院Cチームの打線に屈し、惜しくも敗退となりました。前大会同様決勝戦は、中部徳洲会病院Aチームと南部徳洲会病院Cチームとなり、昨年惜しくも優勝に手が届かなかった悔しさが残る中部徳洲会病院Aチームは、初回から持ち前の打線を発揮し得点を重ねると、守ってもピッチャーを中心に逆転を許すことなく見事優勝を勝ち取ることができました。

今大会を通じて全国徳洲会グループの職員同士交流ができ、互いに協力し合い開催できたことは、今後の仕事においても連携しやすくなっていくと思います。これからも積極的に大会に参加して行きたいと思います。



部署紹介コーナー

【栄養管理室】

栄養管理室では、食べる楽しみを通して患者様の健康づくりをお手伝いさせていただいております。

栄養スタッフは、管理栄養士・栄養士・調理師・調理員を含め総勢 35 名です。私たちは、患者様一人ひとりの疾病に応じて、決められた栄養量の中でおいしい食事づくりはもちろんのこと、安心・安全を心がけ衛生管理の保持にも努めております。

また、食事療法も病気を治療する上で大切な治療法の一つだと考えており、医師の指示に基づいて管理栄養士が、患者様の病状や生活習慣に合わせた内容で食事のお話をいたしております。

「食」に対するニーズにも多種多様化する中、私たち栄養管理室でも患者様の『安全で美味しい食事づくり』を常に考えながら、嗜好や生活習慣を把握し治療に役立つ栄養管理を行えるよう、さらなるスキルアップに努めていきたいと思っております。



救急総合診療部勉強会

9月25日に救急総合診療部による勉強会を、近隣消防の救急隊を交え行いました。

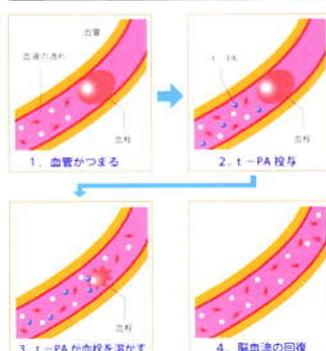
この勉強会は、1ヶ月交代（ローテーション）で救急外来（ER）に入った研修医の先生方が、救急患者様を診療した症例を勉強し、その内容をスタッフの先生方や救急外来看護師に対し発表報告する場となっています。スタッフの先生から質問やアドバイスを受けたり、看護師や救急隊からは患者様の対応の仕方などの質問を受けながら、各々の知識や技術の向上を図っております。

今回は2年次研修医原田真梨子先生が、「t-PA（血栓溶解療法）」について発表しました。脳梗塞が起こった場合、発症から4.5時間内にt-PA製剤を投与することで、血栓を強力に溶かし劇的に症状を改善させることがある一方で、合併症として出血をひき起こすことがあり、投与に際しては十分な注意が必要とされ、治療のできる方・できない方、t-PAの投与方法、t-PAの治療効果などの説明がありました。救急隊からは、どのような事を注意しながら活動すれば良いのか質問がありましたが、この治療は発症から4.5時間内の治療制限があり、症状からの脳梗塞を疑いこの治療が行える搬送病院の早期選定、既往歴や内服薬、脳の手術歴を聴取して頂くことで、病院到着後すぐに治療開始ができることを説明されました。

当院は研修医指定病院であり、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ます。



2年次研修医 原田真梨子先生



11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	大安
2	日	赤口
3	月 文化の日	先勝
4	火	友引
5	水	先負
6	木	仏滅
7	金	大安
8	土	赤口
9	日	先勝
10	月	友引
11	火	先負
12	水	仏滅
13	木	大安
14	金	赤口
15	土	先勝
16	日	友引
17	月	先負
18	火	仏滅
19	水	大安
20	木	赤口
21	金	先勝
22	土	仏滅
23	日 勤労感謝の日	大安
24	月 振替休日	赤口
25	火	先勝
26	水	友引
27	木	先負
28	金	仏滅
29	土	大安
30	日	赤口

生活便利帳

文章作法

最近パソコンの普及で、手書きで文章を書くことはめっきり減ってしまったのではないのでしょうか？ 特にメールなどでは、かなり勝手に違ってしまふことは事実ですが、本来、文章を書くには、いくつかの決まりごとがあります。例えば、以下は基本中の基本ですが、覚えていますか？

- 1) 改行した次の行は、一文字下げで書き始める。
- 2) 3点リーダー（…）もダッシュ（—）も、2文字分使って書く（……、——）。
- 3) 句読点や感嘆符、疑問符、音引き（—）は行頭に来ないようにする。
- 4) 閉じ括弧の前の句点は省略する。

なお、4) については、国の基準では句点を打ってから括弧を閉じることになっていますので（いくつかの例外を除いて）公用文や教科書では、「——。」となっています。

しかし括弧のウケ（」）が文末を示すことは明白なため、現在では、句点を省略することが書籍や雑誌などでの表記ルールとして通用しています。

言葉も表記も、時代につれて乱れもします。変遷もします。そうした変化をどう受け止めるかで、その人の意識が問われているのかも知れませんね。読み手の気持ちも考えて、気持ちのいい文章を書きたい

ものです。



頭のストレッチ

季節は晩秋から冬へ。温かい鍋物やみかんなど冬の味覚が恋しくなってきます。今月は食べ物にまつわる問題をご用意しました。

問1

食にまつわることわざです。空欄に入る食品を下イラストから選んで当てはめてみましょう。

- ① 医者とは古いほうがいい
- ② 〇〇に目鼻
- ③ 〇〇にあたれば鯛にもあたる
- ④ 正宗の刀で〇〇を切る
- ⑤ 〇〇が赤くなれば医者が青くなる
- ⑥ 冬の〇〇売り



問2

ケーキ屋さんによると毎月22日は「ショートケーキの日」だそうです。これには理由があります。その理由を考えてみましょう。



【ヒント】上のイラストとカレンジャーを見比べるとすぐに分かります！

答えは13ページのト