

がじまる

2014

12

今月の特集
不整脈

ヘルスアップノート
冷えを防ぐ



スタンリー・キューブリック監督『2001年宇宙の旅』(1968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3回徳洲会カップ 9人制バレーボール大会



第3回徳洲会カップ9人制バレーボール大会が、11月8日(土)～9日(日)の2日間の日程で、沖縄市体育館で開催されました。

本大会は全国の9人制バレーボールトップチームを招き、相互の更なるレベルアップを図ると共に、本県バレーボール団体へ全国トップレベルの試合を観戦して頂く事で、ジュニアチームを含む多くのバレーボールチームのレベルアップに繋がればとの思いから開催しております。

今大会には、リコーインダストリー東北(宮城県)、JR九州(福岡県)、住友電気伊丹(兵庫県)、住友電気(大阪府)、JFE西日本(広島県)の県外からの参加5チームと県内から中部徳洲会病院、沖縄徳洲会の2チーム計7チームで総当たり戦を行いました。

全国のトップチーム同士とあって初戦から手に汗握る白熱した試合となり、どのコートもフルセットまでもつれるゲームが多い中、中部徳洲会病院チームが持ち前の攻撃力を発揮し6戦全勝で3年連続での優勝、沖縄徳洲会チームも全国の強豪チーム相手に互角の試合展開を行いました。6位という結果でした。

また、大会初日に今大会出場全チームから選手を集め選抜チームを結成し、小学生チーム(勝連クラブ女子・高原ボーイズ)2チーム。具志川中学校の男女2チームが2コートでそれぞれ親善試合を行い、2メートル近い選手の高いブロックに戸惑いながらもスパイクを決めたり、ファインプレーがあったりと会場を大いに沸かしてくれました。

会場には、小・中・高生からママさんチームなど多くのバレーボールチームや、病院の職員・家族、バレーボールファンや大勢の方達がトップレベルの試合を観戦し、声援をして頂きました。

徳洲会カップを開催するにあたり、ご尽力頂きました沖縄県バレーボール協会・沖縄市を始め関係各位に心から感謝とお礼を申し上げます。

那覇空港航空機事故 対策対処総合訓練に参加



DMAT 指揮所



県内 DMAT



緑救護所



黄救護所



赤救護所



当院 DMAT



航空局と所轄消防



航空局と所轄消防



近隣消防からの救急車



活動現場



活動現場



活動現場



活動現場



各救護所

11月6日(木)平成26年度那覇空港航空機事故対策対処総合訓練に当院 DMAT が参加しました。この訓練は、那覇空港における航空事故の発生に際し、沖縄県消防相互応援協定に基づき、応援体制を確立するとともに、各関係機関と相互連携を図り、災害活動の適切かつ迅速に対応するため、各種訓練をしております。

今回は、乗員乗客50名を乗せた航空機が滑走路に着陸したが滑走路を逸脱しエンジンから出火、機体後方まで延焼し多数傷病者が発生した想定での訓練を行いました。航空局と所轄の消防が消火を行い、救急隊が傷病者を救助し一次トリアージをした後、滑走路わきに設置された救護所の赤・黄・緑へ搬送。当院 DMAT は、黄エリアに搬送された傷病者を再トリアージし、治療や搬送の手配を行いました。

DMAT の出動基準は、大地震及び航空機・列車事故等の災害があります。今回は航空機事故での訓練でしたが、現場での訓練に参加することで様々な課題などがわかりました。空港内での活動は騒音などで無線機などの通信が聞き取りづらく、人による伝令を使ったり、風が強く処置等するのに強風対策が必要でした。実際の訓練に参加することで、このような課題を把握し経験をすることで、いざという時に実際の活動がスムーズにできると思います。これから様々な訓練に積極的に参加し、場数を踏み経験を積んで行きたいと思います。

〽右は高輪泉岳寺 四十七士の墓どころ

雪は消えても消えのこる

名は千載の後までも

〽汽笛一声新橋を」出発した〽我汽車」は、
泉岳寺を右に見つ、東海道を西へと下ります。

明治時代に発表された『鉄道唱歌』（大和田建樹
作詞）は誰もが口ずさんだことがあるでしょう。
そこに唄われている四十七士の物語も、日本人
なら知らない人はいないのではないのでしょうか。
江戸城殿中松の廊下での刃傷に端を発して、
大石内蔵助はじめ四十七人の浪士たちが、主君・



新橋方面を背にして左に JR が走り、右に泉岳寺（東京都港区高輪）。

泉岳寺では、赤穂浪士討入りのあった 12 月 14 日に、毎年「赤穂義士祭」が催されている。

（平成 26 年 11 月 9 日、雨の朝）

浅野内匠頭の仇を討ったという実話をもとに、
文楽や歌舞伎、映画やテレビドラマなどでも、
いまなお脈々と演じ継がれています。

忠臣蔵を上演すれば劇場は必ず満員になると
云われ、忠臣蔵は「芝居の独参湯」と呼ばれて
来ました。独参湯は朝鮮人参を用いた薬湯で、
万病に効く気付け薬だそうです。その忠臣蔵を
題材とした芝居の中で最もポピュラーな作品は
『仮名手本忠臣蔵』でしょう。開演に先立って、
定式幕の前に口上人形が現われて配役を触れた
後、ゆっくりと大序の幕が開きますが、これは
狂言方が柵を四十七回打ち終わるのに合わせて
幕を開ききるといって独特の演出です。

ところで『仮名手本忠臣蔵』の「仮名」には、
いろは四十七文字を一行七字ずつ書いて各行の
最後の文字を繋ぐと「咎なくて死す」と読める
という「いろは歌暗号説」に、四十七人の赤穂
浪士の姿を重ねているとも云われています。

その『仮名手本忠臣蔵』は幕府を憚って南北
朝時代に設定を置き換え、大序で語られる兜の
数も四十七。そういえば大序の舞台で印象的な
鶴ヶ岡八幡宮の大銀杏の木は『鉄道唱歌』にも
唄われていますが、残念ながら数年前の強風で
倒れてしまいました。しかし、いま、その根許
から新しい芽が伸びて始めているそうですね。
「忠臣蔵」も、これからもさらに新しい作品が
生まれ続けることでしょう。

不整脈

規則正しく動いている心臓が、心拍数やリズムの異常をおこした状態を不整脈といいます。心臓は刺激伝導系と呼ばれるしくみにより動いています。不整脈は刺激を出す部位の異常や、刺激の伝わり方の異常によりおこり、さまざまな種類があります。自覚症状がなく、健診で指摘されるものや長年の不整脈発作で心不全に移行するものもあります。定期的な心電図検査を受けましょう。

心臓のしくみ

心臓は握りこぶし程の大きさで、右心房、右心室、左心房、左心室の4つの部屋に分かれています。心臓の壁をつくる筋肉は心筋といい、

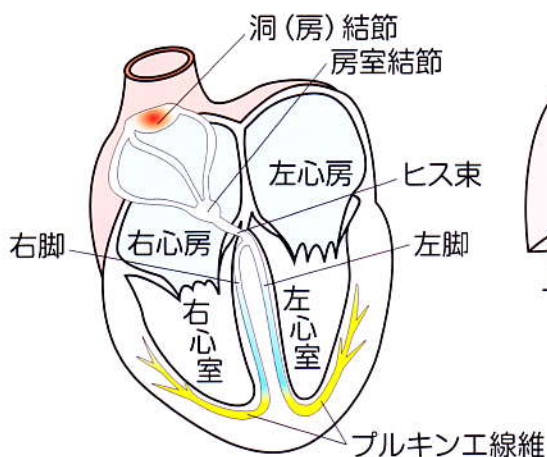
自律神経が支配し、自分の意思が通じない筋肉です。全身から戻ってきた血液は上・下大静脈、右心房、三尖弁、右心室、肺動脈弁、肺動脈、肺、肺静脈、左心房、僧帽弁、左心室、大動脈弁、大動脈を経て、全身に送られます。

心臓は1分間に約70回収縮し、そのつど約70mlの血液を送り出しています。1分間にすると、約5ℓとなります。

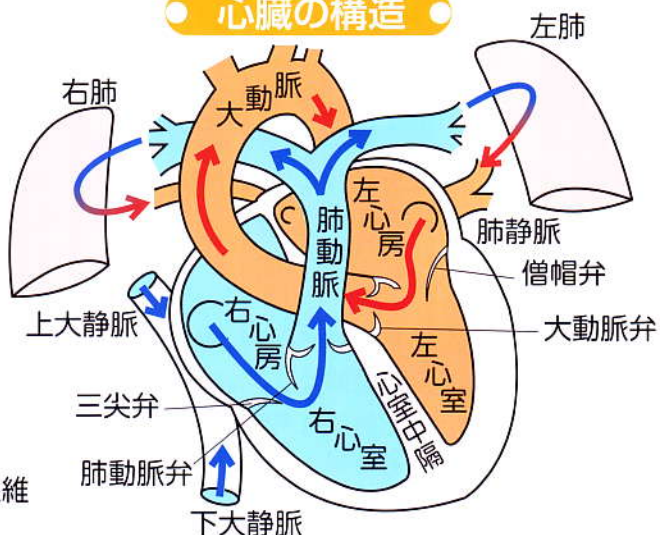
心臓に耳をあてて鼓動を聞くと、ドクン、ドクンと聞こえます。ドをI音、クンをII音といいます。I音は心臓の収縮期のはじめに三尖弁と僧帽弁が閉鎖し、心室の筋肉が収縮する時の音、II音は収縮期の終わり、肺動脈弁と大動脈弁が閉じる時の音です。弁の閉鎖不全や狭窄症があると、異常な音（心雑音）が聞こえます。

心臓は、心筋が一定のリズムで自動的に興奮することで、収縮と弛緩を繰り返します。このリズムは、刺激伝導系と呼ばれる特殊な心筋線維により伝えられます。洞房結節からの興奮がペースメーカーとなり、次の房室結節、ヒス束へと伝導して心室に伝わります。心室では右脚、左脚の二方向に分かれ、その先のプルキンエ線維は左心室、右心室の心筋に付着して、左右の心室はほとんど同時に収縮します。（下図参照）心臓のリズムは心電図によって記録されます。

刺激伝導系



心臓の構造



不整脈とは

不整脈は、規則正しく動いている心臓のリズムが乱れたり、脈拍数（心拍数）が多くなったり少なくなったりする状態です。脈拍数が1分間に60回以下になるものを徐脈、100回以上になるものを頻脈といいます。心臓は刺激伝導系により動いているため、不整脈には、刺激を出す部分の異常によるものと、刺激の通り道の異常によるものがあります。

不整脈が起こりやすい状態

①心不全がある

全身に血液を送る心臓のポンプ機能が低下することで、息切れや呼吸困難、肝臓の腫れ、下肢のむくみなどがみられるのが心不全です。心筋梗塞、心筋症、心臓弁膜症、心膜疾患、肺高血圧症、先天性心疾患、甲状腺機能亢進症、慢性貧血など、さまざまな疾患が原因となります。心不全があると、どのタイプの不整脈でも起こりやすい状態にあるといえます。さらに、不整脈から突然死につながることもあります。

②電解質異常がある

激しい下痢がある場合、カリウムという電解質が大量に排出され、カリウム不足になります。

カリウムは神経や筋肉の働きに関与しているため、カリウム不足が原因で不整脈が起きることがあります。

③心筋梗塞後、あるいは心筋症がある

脈拍は心臓の動きです。心臓の筋肉の収縮・弛緩の繰り返しによるものです。心筋が壊死する心筋梗塞や心筋が変性する心筋症では、不整脈がみられます。

④呼吸状態が悪い

呼吸状態が悪いと、体に取り込まれる酸素濃度が減ります。そのため、心臓自体が必要とする酸素が減り、不整脈が起こりやすくなります。

危険な不整脈

心臓が原因で突然死する人は年間6万人といわれています。そのほとんどが心室細動です。心室とは心臓の4つの部屋の下方の部分のことです。その心室がけいれんを起こしている状態で、全身に血液を送るポンプの働きが停止し、特に重要な脳への血液が流れなくなります。脳への血流が6秒間停止すると失神、3分間停止すると脳にダメージを受けるといわれています。

心室細動を起こした場合には除細動が必要で、AEDもその一つです。治療は、植え込み型除細動器の手術を行います。

今日の気になる用語



さいどう 細動

心臓の
上の方が心房



下の方が心室

じょうさいどう 除細動



1分間に350回以上心臓の筋肉が細かく動く、いわば心臓のけいれん状態です。

心室細動は、脳への血流が途絶える最も危険な不整脈です。

心房細動は、心房内に血液がよどみ、血栓（大きいものは直径1cmにもなります）がつくられ、それが脳に運ばれると脳梗塞になります。

心房細動や心室細動の心臓のけいれんを止めて、洞調律（正常な洞房結節のリズム：60～80回/分）に戻します。

電氣的に直流刺激を用いて行なう方法が電氣的除細動で、一般の人でも使用できるものがAED（自動体外式除細動器）になります。



AED(自動体外式除細動器)の使い方

AED(自動体外式除細動器) 意識のない人には迷わず使いましょう!

- 1 倒れた人がいたら、肩を軽くたたきながら、「わかりますか」など大声で呼びかける。

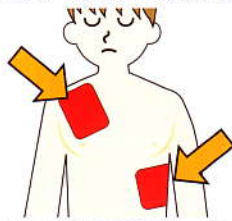
反応がない ↓ 呼吸がない

- 2 大声で「誰か助けて下さい」と叫んで、「119番、救急車を呼んで下さい」「AEDを持って来て下さい」と周りの人に頼む。

- 3 ただちに胸骨に両手を重ね、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始。強く、速く、絶え間なく。目安は1分間に100回。

- 4 AEDが到着したら電源を入れ、操作は「音声指示」に従う。

- ① 電源を入れる。 ② パットを患者の胸に装着する。



★パットは指定の位置に、肌との間に隙間が出来ないように貼る。

- ③ 電極パットのケーブルをAED本体に接続する。

「傷病者から離れて下さい」自動的に心電図解析が始まる。

- ④ 「ショックが必要です」 ← 「ショックは不要です」



- ⑤ 放電ボタンを押す。

- ⑥ 電気ショックのあと、すぐに胸骨圧迫を行なう。

AEDと胸骨圧迫(④⑤⑥)を繰り返す。



心臓のリズムが乱れる不整脈
自覚症状がなくても定期的に心電図を!

症状

動悸、めまい、失神、けいれん、意識障害、脈がとぶ、脈が乱れるなど。

検査

心電図、心エコー、非発作時は負荷心電図、ホルター心電図。一般検査(腎臓、肝臓、甲状腺の異常の有無を含む)。

治療

① 基礎疾患の治療…心疾患や甲状腺機能亢進症、貧血などの治療をします。

② 薬物治療…抗不整脈薬にはいろいろな種類があります。定期的に心電図をとり、薬の効果や副作用のチェックをします。

③ 電氣的除細動…電気ショックにより不整脈を停止させ、正常なリズムに戻します。

④ 心臓ペースメーカー…徐脈の場合には、一時的なもの(体外式)と恒久的なもの(体内埋め込み式)があります。

⑤ 電氣的焼灼術(カテーテルアブレーション)…心臓にカテーテルを挿入し、高周波により、不整脈発生部位を焼灼します。

⑥ 植え込み型除細動器(ICD)…心室細動の場合に手術を行なって埋め込みます。

※ただし、中には治療不要な不整脈もあります。ふだんから喫煙やストレス等を減らすように心がけて、定期的な検査を受けましょう。

一緒に 食べる健康づくり

スイートポテト

来客のときのおもてなしに、手作りのスイーツはいかがでしょう。ほくほくのスイートポテトは20分程で手軽に作れ、栄養価もよく、喜ばれるでしょう。すりつぶす際はマッシャーがなければ、木べらを用いて練るか、フードプロセッサーを用いても簡単に出来ます。

■材料

(4個)

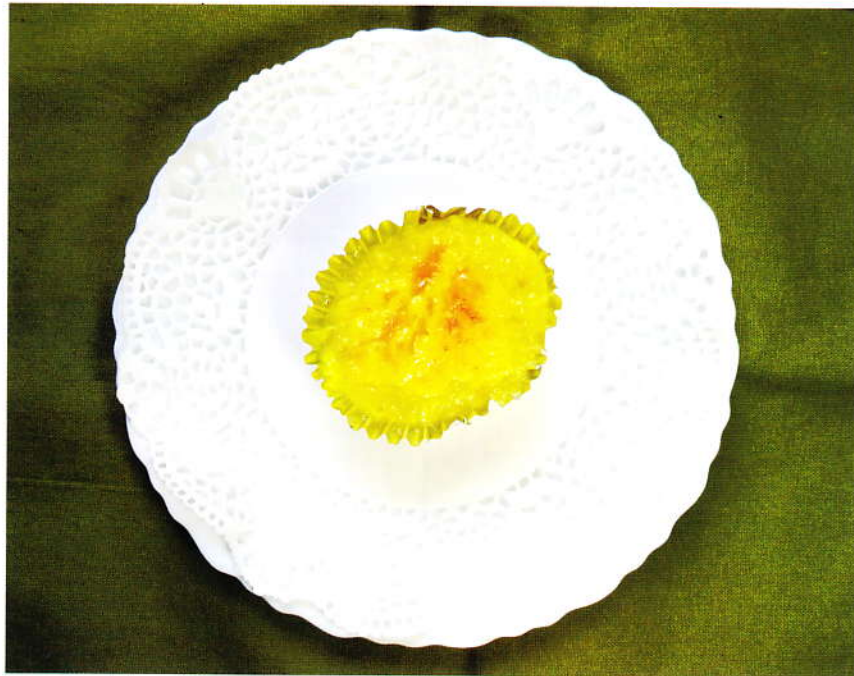
サツマイモ…150g

A バター…大さじ2弱、牛乳…60cc

砂糖…大さじ3と1/3、卵黄…2個

■作り方

- 1 サツマイモは皮をむいて1cm厚に切り、たっぷりの水とともに茹でる。柔らかくなったら湯を切り、芋が熱いうちにマッシャーなどですりつぶす。
- 2 鍋に1のサツマイモを入れ、Aを加えて弱火にかけ、よく混ぜながら加熱する。ぽつたりとしたら火からおろし、卵黄（焼くときに塗る少量を残す）を加えて手早く混ぜる。
- 3 アルミカップに詰めて成形し、卵黄少量を表面に塗る。
- 4 200℃のオーブンで5～6分焼いて焼き目をつける。



【サツマイモ】

サツマイモは腸を刺激して便通を促進し、大腸の異物を排出させる不溶性のセルロースやヤラビンなどの食物繊維、余分な塩分を排出するカリウムが豊富で、血圧を下げたり、むくみにも効果的です。またビタミンC、ビタミンE、βカロチンが豊富に含まれており、がんや生活習慣病予防も期待できます。そのほか、皮の色素にも抗酸化作用があるので、芋けんぴなどにして皮ごと食べるのもおすすめです。

お薬の おはなし

キニーネの発見

マラリアなどの解熱剤としてキナ（南米原産、アカネ科キナノキ属の樹木）の樹皮が効果的であることに気付いたヨーロッパ人は、18世紀末ごろからその活性成分の分離を試みてきました。その研究に成功したのはフランス人の薬剤師P.J.ペレティエ（当時32歳）とJ.B.カヴェントゥ（当時25歳）。

ふたりは主成分のキニーネの

分離に成功して、灰色キナ皮にはシンコニン、黄色キナ皮にはキニーネ、赤色キナ皮にはシンコニンとキニーネ（どちらもキナアルカロイドの一種）が存在することを突き止めたのです。

その後、ふたりはバリー番の医師で生理学者のマジエンディに臨床実験を依頼、**キニーネはマラリアだけでなく、あらゆる間欠熱（高熱期と無熱期が交互に現われる熱型の病気）に最良の薬である**ことが立証されたの

です。彼らは人類のためにその製法を公開したので、キニーネの製造は世界中で始められました。



1900年にはふたりの記念像が建立。除幕式で「キニーネによって世界の人々に恩恵を与えた彼らは、不滅なブロンズ像になった」と讃えられましたが、1941年、ナチスによって破壊。しかし1951年には記念碑として再建されました。

知っておきたい 体の知識

◆むくみを解消しよう◆

【むくみの原因は？】

むくみ（浮腫）とは、細胞や血管の隙間を満たす間質液と呼ばれる水分が、通常より多く溜まってしまった状態です。血漿の一部は毛細血管からしみ出して間質液となり、その間質液を血管に戻すのはリンパ管の役目です。そこでむくみの直接的原因に、①毛細血管から血漿が過剰にしみ出ること、②リンパの流れに問題があること（リンパ浮腫）が上げられます。

①の場合には静脈の鬱血（心不全、腎臓病、四肢の圧迫など）、血漿タンパク質の低下（栄養不足、肝臓疾患など）、あるいは

炎症やがんが考えられ、②ではがんや炎症、手術などによるリンパ管の障害が考えられます。

むくみは全身に起こるものもあり、局所的なものもあります。特に下肢ではリンパの流れが下から上へ、しかも遠くまで流れて行かなければならないため、1日中立ち仕事をしていると、病気でなくても夕方には足がむくむようになります。

【むくみのチェック】

以下の症状がみられたら、むくみ対策を行ないましょう。

- ・下腿の脛の内側、足の背、くるぶしの周りを押すと、指の痕が残る（指が沈む）。

- ・頭を触るとぶよぶよする。
- ・上脛をつまむとで縦にしわが残る。
- ・足に靴下の痕が付く。

【対処法は？】

下肢を中心に体を動かしましょう。椅子に座ったまま足首を回したり、踵を上げるなどの簡単な運動でも、効果が期待できます。寝たきりの場合にはマッサージも有効です。腎臓に問題がなければ、水分を適度に摂ることで、むくみは解消されやすくなります。それでも解消されない場合には、まず内科を受診しましょう。



☆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

あ
愛
結



今月のカラー【白色を取り入れ、今年を振り返って自分の心を整理整頓】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	些細な一言がトラブルの原因に。言葉に気を付けて。細かい出費が増えそう。食生活を見直して健康管理が第一。 ☆オレンジ色 ★ 12月20日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人と映画や観劇に行くと吉。趣味にお金を使うと良いことが起こりそう。公園など自然を楽しんでみましょう。 ☆紫色 ★ 12月17日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	年配の方との交流を深めると吉。思わぬ出費で悩みそう。静かな時間を大切にしましょう。 ☆紺色 ★ 12月6日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	たくさんの人たちとの交流が増えそう。通帳記帳や見直しをしてみましょう。楽しい計画を立てると吉。 ☆金色 ★ 12月8日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人からの誘いが多そう。食費がかさみそうなので要注意。要らない物は捨てる勇気を。 ☆薄紫色 ★ 12月18日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	ホームパーティーが吉。プレゼント代はケチらないこと。写真の整理をすると吉。 ☆青色 ★ 12月30日

7月 生まれ	交際運 金運 全体運	一人の時間もとりましょう。金運アップの兆し。くじや福引にチャレンジ。お香やアロマの香りがラッキーを呼びそう。 ☆黄色 ★ 12月31日
8月 生まれ	交際運 金運 全体運	困っている友人の相談に乗ってあげましょう。低迷。使い道は慎重に。大掃除は早めに始めましょう。 ☆赤色 ★ 12月9日
9月 生まれ	交際運 金運 全体運	お付き合いもほどほどに……。つい気分で買い物をしてしまいそう。気をつけて。ピンクの花を飾ると吉。 ☆ピンク色 ★ 12月28日
10月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人とのおしゃべりにラッキーヒントがあるかも。財布を変えてみると吉。部屋の拭き掃除をすると吉。 ☆銀色 ★ 12月12日
11月 生まれ	交際運 金運 全体運	年下の人からのお誘いは吉。家電の買い替えは吉。書類やはがきの整理整頓をしましょう。 ☆茶色 ★ 12月7日
12月 生まれ	交際運 金運 全体運	外出は控えめに。疲れがたまりそう。好きな食べ物にお金を使うのは吉。拭き掃除を念入りに行ないましょう。 ☆緑色 ★ 12月16日

家庭

介護

の

知識基礎

おしゃれをして
気持ちも明るく

おしゃれとは、身だしなみを整えて美しく装うことです。外見はもとより、心も美しく元気にしてくれる効果があります。服やアクセサリ、

髪型などにも心を配って、他人から見られたり褒められたりすると自信も湧き、心から若返るものです。鏡に姿を映して、自分の姿を客観的に見る

おしゃれで 着替えやすい 衣服の工夫



お気に入りの服は リフォームしよう

- ・お気に入りの服は、ボタンをファスナーや面ファスナー（マジックテープ）に替えると、着替えが楽になります。
- ・ファスナーにリングやリボンなどをつけると、指がかけやすくなるとともに、綺麗なリングや可愛いリボン等にする事で、おしゃれを楽しむこともできます。



【洋服選びのポイント】

- ・肌触りがよく、伸縮性に優れた素材の服を選びましょう。
- ・上着は襟口や袖口、肩の周りなどがゆったりとしたもの、ズボンには腰がゴムで、裾もゆったりとしたものが便利です。

イラスト 松平あすか

ことで周囲から見られる自分を意識するようになり、背筋も自然と伸びることでしょう。

たとえば着替える動作が身体的に少々辛くなってきたとしても、**毎朝決まった時間に起きて寝間着から部屋着に着替える習慣は、できるだけ続けるようにしましょう。**とはいっても、パジャマからジャージに着替えたのでは、清潔さは保てませんが、気分はリフレッシュしにくいですね。

高齢者や要介護者向けに、機能的に工夫された服や靴などでも、おしゃれなものが最近では市販されています。本人が好きな色やデザインの服を着ることで、気持ちも晴れやかになるものです。

介助される人の好みをよく理解して、その日の天気や気分などに合わせて、服や靴だけでなく、アクセサリなども本人が自分で選べるような心遣いがほしいものです。

おしゃれをすれば心も弾んで、明るい気持ちになります。満足なおしゃれができれば、ふだんは引きこもりがちなの人も散歩や買い物に出掛けたい気持になるかも知れませんが、誰かに会いたいという気持ちになるかも知れません。通院やデイサービスなどにも、いつもより明るい気持ちで通えるようになるでしょう。



おうちで

リハビリ・ストレッチ

お腹の筋力を
維持しよう！

【仰向けに寝てエクササイズ】

★足首を掴むつもりで

布団や床に寝たまま、腹筋と足の付け根の筋肉を意識して、ゆっくり息を吐きながら上体を起こしてみましょう。

足首を掴むつもりで上半身を丸めて、息を吸いながら、もとの姿勢に戻ります。



2



3



1 布団や床に仰向けに寝て、両手はまっすぐ上に伸ばす。
両足は膝を軽く曲げて、上げる。

2 ゆっくりと息を吐きながら両手を足首の方に伸ばし、上体を起こしていく。

3 これ以上上半身が起き上がれないところで5秒くらい静止したのち、ゆっくり息を吸いながらもとの姿勢に戻る。

上半身を起こすときもゆっくり、もとの姿勢に戻るときもゆっくりと行なうことで、効果が上がります。

負荷を大きくしたい場合には、上半身を起こして静止する時間を7秒間くらいにしてみましょう。

さらに運動の強度を増すには、仰向けに寝て、曲げた両足の足の裏を床にぴったりとつけた姿勢で始めてみましょう。そのままゆっくり足首に手を添えて、座った姿勢まで起き上がって下さい。

負荷を小さくしたいときは、背中の下に座布団やクッションなどを置いて行なうといいでしょう。

イラスト 松平あすか

冷えを防ぐ

今年は夏があまり暑くなかったので、暖冬傾向にあるのでは？という話も聞きますが、はたしてどうでしょう。しかしことさら寒冬でなくても「冷え」に悩まされている人は多いようです。「冷え性」は西洋の医学では病気とはみなされていないため「冷え症」とはいいません。普段の生活を見直して、改善の努力をすることが重要です。

冷え性とは？

体の他の部分は暖まっても手足が冷えていたり、ベッドに入っても足が冷たいままといった状態が続くのが冷え性です。これはただの寒がりとは違って、心臓から遠い手や足の先にも血液が充分に行き届かないためにおこる血行障害といえます。

血行が悪くなる原因として、動脈硬化や、外気の寒さで血管が縮んでもとに戻らなくなってしまうことが考えられます。またホルモンバランスの乱れや、それに伴う自律神経の働きの乱れも大きな原因にあげられます。そのため周期的にホルモンの変動を繰り返している女性は冷え性になりやすく、特にホルモン分泌が乱れる更年期に症状が強くなる傾向にあるといえます。

冷え症ではなく冷え性

冷え性は西洋医学では病気とみなされていないため、冷え症ではなく冷え性と表記されます。しかし慢性的な血行障害は、肩こりや腰痛、肌あれや肌のくすみにも繋がります。また貧血、糖尿病、腎炎、心臓病、卵巣機能障害、栄養失調、心不全といった病気が背後に隠れている可能性もありますので、症状が重い場合には医療機関で検査を受けるようにしましょう。

なお、単に手足が冷えるといったレベルを越えて、痛みを伴うなどの症状がひどい場合には、レイノー病、バージャー病と呼ばれる血行障害の病気や、こうげんびょう膠原病、けっせんしやう血栓症などが原因となっている場合もありますので、注意が必要です。

対策

お風呂に入ろう

シャワーだけでなく、ゆったり湯船に浸かりましょう。冷たくなって収縮した毛細血管が広がり、血行がよくなります。

温度 熱いお湯に入ると身体の表面しか温まらず、すぐ湯冷めしてしまいます。ちよつとぬるめ(40℃前後)のお湯に20分～30分入りましょう。

入浴剤 入浴剤、またはみかんやレモンの皮をお湯に浸けて入りましょう。身体の保温効果を高める作用があります。

お酒やお酢を入れると毛穴の脂肪や老廃物を溶かして、新陳代謝を高める効果があります。新陳代謝を高めて、発汗作用を促すゲルマニウム温浴が出来る入浴剤も人気があります。

足湯 足湯だけでも効果が期待できます。足湯はちよつと熱め(42℃～43℃)が適温です。

半身浴 湯船に下半身だけ(臍からこぶし1個上まで)浸かりましょう。心臓から遠い下半身をゆっくり温めることで、血行がよくなります。

足指体操 入浴中に足の指を開いたり閉じたりして、自律神経の活性化を促しましょう。

入浴後の注意 身体を冷やさないように、髪を乾かして、靴下などを着用して下さい。

湯冷めをすると逆効果になります。



対策

身体を温める(冷やしにくい)食べ物

- ・冬が旬の野菜/根菜類：しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、れんこん、たまねぎ、山芋 など
- ・寒い地方の果物：りんご、ぶどう、さくらんぼ、ブルーベリー など
- ・塩辛い調味料：塩、みそ、しょうゆ など
- ・赤や黒の食べ物：赤身の肉、赤身の魚、卵、黒砂糖、黒豆、小豆、そば など



身体を冷やす食べ物 ・摂取を控えましょう。

- ・夏が旬の野菜/葉もの実もの野菜：レタス、キャベツ、ほうれんそう、トマト、きゅうり など
- ・暑い地方の果物：バナナ、パイナップル、マンゴー、すいか、みかん など
- ・酸っぱい調味料：酢、マヨネーズ、ドレッシング、化学調味料 など
- ・白や緑の食べ物：うどん、砂糖、白飯、牛乳、豆腐、貝類、葉もの野菜 など



有効なビタミン・ミネラル

ビタミンB1：豚肉、まぐろ、卵、ごま、ほうれん草、レバー、いわし、焼き海苔 など



- ・糖質を燃やしてエネルギーを生み出す。
- ・にんにくやニラなどと一緒に摂取すると、吸収率がよくなる。

ビタミンE：いわし、かぼちゃ、ほうれん草、たらこ など



- ・血液をサラサラにして毛細血管を広げ、体を温める効果がある。
- ・油と一緒に摂取すると吸収率がよくなる。

鉄分：レバー、いわし、ほうれん草、かき、のり、豆腐 など



- ・体温を下げることを防いで、身体中に酸素を送り、貧血や体力不足から身体を守る。
- ・お茶や紅茶は鉄の吸収を妨げる作用があるので、摂取する際に注意が必要。

ウォーキングをしよう

血行をよくするために一番簡単な方法は運動です。ウォーキングは身体にあまり負担をかけず、長時間続けられる有酸素運動として代表的な運動です。積極的に歩くことをこころがけて、エレベーターやエスカレーターに頼らず、できるだけ階段を利用するようにしましょう。

ウォーキングのポイント

- 1) 背筋をまっすぐ伸ばして、歩幅を大きくとりましょう。
- 2) 「吸う・吸う、吐く・吐く」の呼吸で、リズムよく歩きましょう。
- 3) 腕を大きく振りましょう。
- 4) 運動前後にストレッチを行ないましょう。
- 5) ウォーキングの目安は20分～30分です。

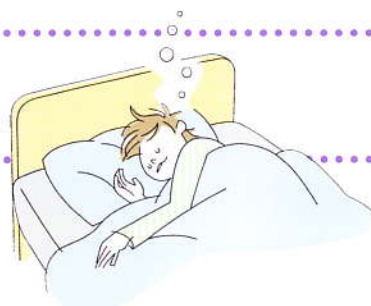


ストレスを解消しよう

ストレスや緊張があると血管が収縮するため、血行が悪くなります。

十分に睡眠を取ろう

睡眠不足はホルモン分泌や自律神経にも影響を及ぼすため、身体が冷えやすくなります。

ヘルス アップ プラス
Health Up PLUS

ファッションにも注意

ホルモンのバランスが乱れると血液の流れをコントロールする自律神経の機能が低下して、冷え性の原因になります。女性は特に妊娠中と更年期に女性ホルモンのバランスが乱れがちになりますので、注意が必要です。また、無理なダイエットによる月経不順から冷え性を招いて

しまうこともあります。ダイエットによる栄養不足や貧血、あるいは低血圧も、冷え性の原因となります。

ほかにも身体にぴったりした服を着ると血行を悪くすることは否めません。流行もあるでしょうが、ミニスカートや薄着も身体を冷やしてしまいますので、冷え性になるリスクが高くなります。

お腹や首、足を冷やさないようにこころがけ、重ね着をしましょう。ヒールの高い靴、足首やふくらはぎに余裕のないブーツ等も血行を悪くしてしまいますので、避けた方がいいでしょう。



世界糖尿病デー



世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、国連は 2006 年に 11 月 14 日を糖尿病デーと決めました。この日を中心に、糖尿病に対する社会的な関心を高め、糖尿病の治療と糖尿病合併症の予防に積極的に取り組み、コントロールする意欲を高めようと、世界各地でさまざまなキャンペーンが実施され、沖縄県でも美浜の観覧車や日本中の著名な建造物をシンボルカラーであるブルーライトで照らしています。11 月 14 日は、1921 年に世界で初めてインスリン発見に成功したカナダの医師であるフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。

当院でも 11 月 14 日の糖尿病デーにあわせ、糖尿病について深く知って頂くために、本館図書室にて無料血糖測定、糖尿病の DVD 鑑賞、無料パンフレットの配布や看護師による健康相談を行い、約 50 名の方が参加されました。実際に自分の血糖を確認し糖尿病の予防また治療に対する意識向上や、自分自身の健康状態を知って頂く良い機会となりました。

糖尿病予防のためにも、今後もこのような活動を行って行きたいと思います。

新病院見学 バスツアーを開催



地下1階



工事担当者から
免震装置の説明

当院は平成 28 年 4 月新築移転に向けて、新病院の工事が着々と進んでおります。

現在は地上 2 階半分までの基礎が出来上がり、地下 1 階には、免震構造の装置が取り付けられました。工事が完了した時点では、なかなか見ることができない免震装置を見学するため、当院では職員向けのバスツアーを開催いたしました。

これまでに職員 200 人以上が現場を視察しました。見学した職員からは「なかなか滅多に見ることができない免震装置を実際に見学ができ、貴重な体験ができました。」とありました。



説明を聞く職員



見学する職員

部署紹介コーナー

【企画情報室】

私たち企画情報室は、現在4名のスタッフで業務を行っています。

業務内容は、電子カルテシステムの更新情報管理や、病院ホームページの更新をはじめ、サーバー機器管理、通信機器管理、電子カルテ端末や、インターネット端末の故障等への対応、また、不正アクセス・ウイルスの侵入防止対策、県内4クリニックのシステムやインターネットのトラブル対応も行っています。

特に電子カルテシステムは、中部徳洲会病院と徳洲会新都心クリニックに導入されており、患者様の貴重な情報を、診療、調査研究、教育、法的資料等に速やかに対応できるよう、情報系システムの安定稼働を日々めざして努めています。



救急総合診療部勉強会



2年次研修医鈴木遼



沖縄市消防から発表



Dr.car スタッフから発表



10月30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。

今回は2年次研修医鈴木遼先生による「痙攣」についての発表で、痙攣の種類や症状、てんかんとの違いを発表して頂きました。救急隊が搬送する際には、接触時の状況、どのような痙攣だったのか、痙攣時間、症状などの観察した内容を伝えて頂くことが治療に大きく役立つ情報であることや、家族より既往歴や内服薬、これまでに同じ症状の有無、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。

また今回はDr.car症例検討会も行いました。沖縄市消防とDr.carが活動した事案を、消防と病院側から発表を行い、活動の検証をしました。他機関が現場で活動するためには、情報の共有が必須となります。また時には現場が危険な場合があり、安全に活動するためには安全確保が必要です。今回は情報の共有の方法や二次災害について、また運用時間外について様々なことを確認しました。安全・迅速に活動できるよう、これからもこのような検討会を行いたいと思います。

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。

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。

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



生活便利帳

部屋の乾燥を防ぐ

冬になると乾燥が気になりますね。朝起きると喉がからからになっていませんか？ 肌にもよくありませんし、低温低湿を好むインフルエンザウイルスは空気が乾燥していると長時間にわたって感染力を持ち、空気中を漂います。そこで、加湿器を使わなくても部屋の乾燥を防ぐ方法を、いくつか紹介します。

【霧吹きを使う】消臭スプレーやリネン用スプレーを利用しましょう。アロマオイルを精製水で薄めて、霧吹きで噴霧してもいいでしょう。

【濡れタオルを吊る】タオルを濡らして適度に絞り、ハンガーなどで吊るしておきます。

【やかんでお湯を沸かす】即効性を望むなら、やかんでお湯を

沸かすのが一番効果的。【煮物料理をする】のも、同じ効果があります（いずれも火の元には充分注意して下さい）。

ほかにも【浴室の扉を開けておく】【洗濯物を部屋干しする】または【フローリングの床を水拭きする】なども有効ですが、却って湿度が高くなりすぎないように気を付けて下さい。

【水を張った容器（洗面器等）や観葉植物を置く】のもお勧めです。観葉植物は、空気が乾燥すればするほど水分を空気中に放出します。鉢の土が乾いたら水を与えることを忘れずに。

そして【ときおり窓を開けて空気を入れ替える】ことを心がけましょう。



頭のストレッチ

今年もあっという間にカレンダー1枚を残すばかりとなりました。何かと気ぜわしい月ですが、こんな時こそ漢字の熟語クイズで頭脳を回転させてみませんか？

問一

①～⑤に入る漢字を選んで空欄を埋めて四文字熟語のしりとりを完成させましょう。

南 船 北 馬

馬 ① 正 ②

② 情 怪 ③

③ 雲 ④ 水

水 清 ⑤ ⑥

魚 流

行 無

鹿 直

問二

八角形の中心に漢字を一字入れ、中心から周りに向かって読んで二字熟語になるようにしましょう。またA～Dの文字を使い四字熟語を作ってください。



答えは13ページの下→

