

がじまる

2 0 1 5



今月の特集
お肌のトラブル

ヘルスアップノート
がんの緩和ケア



平成 28 年 春 開院

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



中部徳洲会病院

院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

現在、徳洲会グループは、海外（ブルガリア、ブラジル）の2病院と国内 68 病院、計 70 の病院を含む、370 余りの施設・事業所を展開しております。

我々、中部徳洲会病院は、これまでと同様救急医療を中心に医療活動を行い、2014 年の救急搬送件数は 5,645 件に上っております。2014 年の脳外科の手術件数は 189 件、PCI の件数も急増し、280 件でした。

我々は、先進医療にも力を入れ、2014 年の手術支援ロボット Da Vinci を用いた前立腺癌の治療は 26 件、不整脈に対するカテーテルアブレーションは、296 件でした。また、内科、小児科、外科、整形外科、その他の領域においても、優れた医師により数多くの治療が行われております。

皆様もご存じのように、昨年 3 月、アワセゴルフ場跡地に新病院が着工し、来年早々に沖縄一の規模を誇る新病院が完成予定です。

中部徳洲会病院は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球していきますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。



徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田 智治

新年明けましておめでとうございます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当クリニックも今年で開院 19 年を迎えることが出来ました。

これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。

今年も、外来診療（内科・小児科）（禁煙外来）、予防接種、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーションと、（祝日も外来診療・介護サービスを行っております。）

地域に貢献できるよう、そして、当院に来られる患者様、利用者様が心安らげるサービスを提供出来るよう、職員一同努めて参る所存です。

今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科：内科・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金) 土曜日の午後 日曜日は休診です。

※祝祭日も、外来診療・通所リハビリテーションは行っております。



与勝あやはしクリニック

院長 古堅 宗勝

明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。与勝あやはしクリニックは平成 10 年 8 月 1 日に開院し、今年で開院 17 周年を迎える事になりました、これも地域住民の方々や応援して下さいる方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。

今後の目標として、通所リハビリテーション利用者の増員、訪問診療、看護の充実、透析患者登録増、特定検診等を充実し地域の皆様方に更に貢献していきます。皆でがんばります。

診療科：内科・外科・人工透析 訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金)

日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。



よみたんクリニック

院長 山本 由和

新年明けましておめでとうございます。

平成 27 年 1 月で、当クリニックも開院して満 16 年になりました。

地域の皆様のご支援のおかげと感謝致します。

今後も職員一同、読谷村の地域医療に貢献できるようがんばります。

皆様方のご支援をよろしくお願い致します。

診療科：内科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種・訪問診療・訪問看護・
通所介護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00 ～ 12:00(月～土) 午後 2:00 ～ 6:00(月～金)

日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。



徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木 五三男

新年明けましておめでとうございます。

新都心クリニックは、平成 20 年 8 月に開院して今年で 7 年目になります。

ここまでこられたのも皆様方のご支援の賜物と深く感謝しております。

今年も外来診療、人工透析、健診・人間ドックを中心として地域医療にさらに努力していきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科：内科・循環器内科・小児科・外科・心臓血管外科・泌尿器科・眼科・人工透析

診療時間：午前 9:00 ～ 12:00(月～土) 午後 2:00 ～ 6:00(月～金)

日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析は、祝祭日も行っております。



介護老人保健施設 おきなわ徳洲苑

苑長 新垣 聡

新年明けましておめでとうございます。

おきなわ徳洲苑は、徳洲会グループの第1号の介護老人保健施設として平成6年4月に創設、平成24年1月に新築移転を致しました。そして、昨年の4月に沖縄県高齢者保健福祉計画に基づく介護老人保健施設の整備にあたり40床を増床、現在120床の大きな施設となりました。

さて、平成27年度には介護報酬改定があり、厚生労働省が第112回社会保障審議会介護給付費分科会にて発信している介護報酬情報（介護老人保健施設の報酬案）には、

- ・介護老人保健施設の在宅復帰支援機能・在宅療養支援機能については、引き続き強化する必要がある。
- ・在宅復帰支援機能を高めるため、入所時から退所を見据えた相談に積極的に取り組む必要がある。
- ・在宅復帰支援機能・在宅療養支援機能を高めるため、介護老人保健施設自らの訪問系サービス提供を促進してはどうか、など。

国が介護老人保健施設に求めるのは本来の姿である「在宅復帰施設」です。

これらを踏まえておきなわ徳洲苑では、より一層充実したサービスの提供と、ご利用者の気持ちになって「人に寄り添うケア」を基本とし、ご利用者・ご家族・職員の関係が「気持ちよく居られる」そのような施設でありたいと考えています。



グループホーム美ら徳

施設長 国場 直美

新年明けましておめでとうございます。

ご家族様、行政関係者の皆様、関わって下さっている全ての皆様、旧年中は、グループホーム美ら徳の日々の活動、運営に、ご支援、ご協力を賜り心からお礼申し上げます。

平成24年1月に開設致しました「グループホーム美ら徳」は、今年、4年目の新しい年を迎えました。地域密着型介護施設として、利用者の皆様と共に何をすべきか、地域の皆様とどんな関係を築き、地域の一員としてホームで暮らす利用者の皆様の生活をどうサポートすれば良いのか、手探りで歩き始めてからあっという間に3年が経過しました。いろいろなアクシデントや困難が発生し、その時々には長く、辛く感じた事もありましたが、一段ずつ階段を上り、より良きケアに向かって職員が一つになって前進して来れたのも、皆様のご支援のお陰と心から感謝しております。

介護保険やご高齢者を取り巻く環境は、常に動きを止めず変化し続けています。何が変わっても、私たちが目指すものは、「利用者様の笑顔、幸せ」である事を忘れる事無く、「命だけは平等だ」の徳洲会の理念の下、利用者様の尊厳を守り、介護と福祉の専門職として、今年も精一杯努めてまいります。本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

歳時記

獅子舞

お正月やお祭りに獅子舞は付きものです。しかし、獅子とは一体何でしょう。辞書を引くと「①ライオンの別称。②高麗こまから伝来したとされる、ライオンに似た想像上の動物」とありました。日本で「しし」と云えば獣けもの、あるいは食用のその肉を指し、鹿も猪も「しし」でした。

かのしし、いのししです。獅子舞は全国各地にその土地特有のものが伝承されていますが、中には鹿踊りの鹿舞しかまいもあります。そして「牡丹鍋」と云えば猪鍋しなべですね。「猪汁猪鍋猪井猪シチュウ、以上猪食試食審査員試食済み新案猪食七種中の四種」……こんな早口言葉を思い出しました。

猪鍋を牡丹鍋と呼ぶのは、動物の肉を食べることを禁忌とした時代の方便ですが、その肉を牡丹の花のように盛りつけたからなど、様々な由来説が唱えられています。そこで、「猪ししし獅子」と連想するとどうでしょう？

霊獣とされる獅子は文殊菩薩の浄土に棲み、「牡丹の花を食べる」と聞いたことがあります。確かに文殊菩薩は獅子に乗った姿で、像や絵画などに表わされていますね。

ところで、神社の狛犬こまいぬですが、実は、本来、阿形あぎよう（口を開けていて、角がない方）が獅子で吽形うんぎよう（口を閉じていて、角のある方）が狛犬だそうです。狛犬つまり高麗こま（高麗）10世紀から14世紀に朝鮮半島を支配した国）から来た犬。これが獅子と混同されて来たようです。狛犬の台座等をよく見ると、牡丹の花や葉が刻まれていることがありますね。他にも、獅子に牡丹は付きものということで、「唐獅子牡丹」の意匠は何方どなたもご存知でしょう。あるいはそんな処から「ししなべ」を「牡丹鍋」と呼ぶようになったのでしょうか？ なんだか混乱して来ました。

獅子も狛犬もなかなか大きなテーマで、探りはじめると際限なく話が広がって来ます。

ともあれ、獅子舞の獅子に頭を噛まれると魔除けになると云われ、一年の無病息災を願ったものです。尤も獅子舞の獅子は、牡丹の花よりご祝儀の方が好物のようですね。



獅子舞の獅子

お肌のトラブル



皮膚のはたらき

皮膚は身体の表面を覆い、外界からのシヨツクや、暑さ、寒さ、太陽光線などの刺激、細菌やウイルスなどの侵入から身体を守っています。

皮膚には常在菌や接触した菌が毛根や汗腺・傷口から侵入して「皮膚感染症」をおこすことがあります。遺伝性や自己免疫性の「水疱症」、外的刺激や体質的要因による炎症性の「湿疹(皮膚炎)」、カサカサになる炎症性角化症の「乾癬」などがあり、さまざまな色調と形態がある「母斑」にはほくろやあざがあります。身近なにきびは「尋常性痤瘡」という病気です。真菌のマラセチアによる「毛包炎」やヒトパピローマウイルス(HPV)による「疣贅」はにきびに似ていますが、治療が異なります。

一人で悩まず、かかりつけ医あるいは皮膚科専門医を受診しましょう。

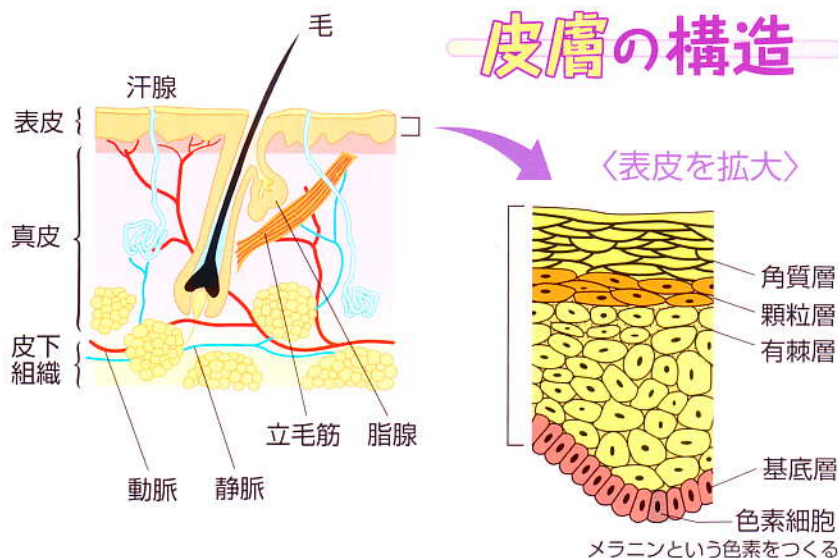
また、発汗などにより体温調節を行ない、触覚、痛覚、温覚、冷覚、圧覚を感じ取る感覚器官でもあります。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織から構成されています。**表皮**は基底層という部分で絶えず新しい細胞がつくられ、表面へと移動します。一番表面にあるのが角質(層)で、角質の中に核はなく、いわゆる死んだ細胞です。薄い板状に重なっていて、つくられてから約4週間でアカとなり剥がれ落ちます。また、表皮は弱酸性(pH 5.5~7.0)に保たれ、細菌感染などを防いでいます。ところが乾燥すると角質表面に亀裂が発生し、そこから皮膚を刺激する物質が侵入して、かゆみをおこします。かゆくてかきむしると皮膚に傷がつき、感染などのトラブルをおこします。

真皮は表皮よりかなり厚く、コラーゲン線維が集まった強靱な組織です。血管・毛根の他、皮膚に脂肪(皮脂)を供給する脂腺や、汗を排泄して体温を調節する汗腺、外界からの情報を感知する神経細胞があります。**皮下組織**は多量の脂肪細胞(皮下脂肪)を含む組織です。

皮膚や毛髪は、メラニンという黒褐色の色素をつくる細胞を持っています。皮膚や毛髪はメラニンの量が多いほど濃い色になり、毛髪からメラニンがなくなると白髪になります。

皮膚の構造



皮膚は日光をあびると日焼けをおこします。これは紫外線の刺激によりメラニンの分泌が増えるからで、褐色の肌になります。メラニンを含む角質が剥がれると元の肌の色にもどりますが、日光を浴びすぎると、しみ、しわなどの光老化の原因にもなります。紫外線は悪性黒色腫(俗にいう、ほくろのがん)や皮膚がんの誘因に

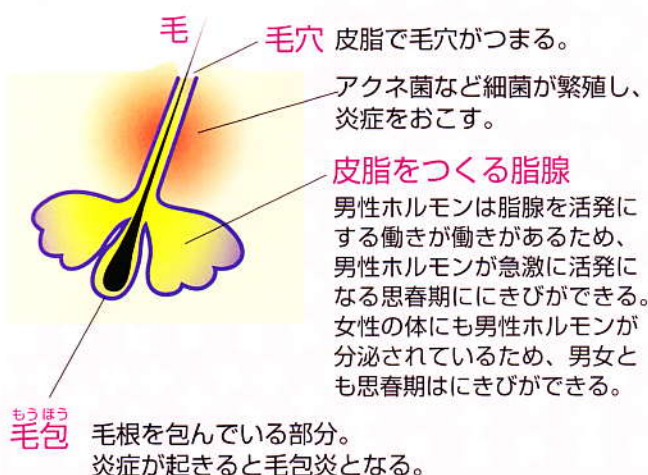
なります。また、メラニンの分泌が異常に減ると白斑^{はくはん}になります。

にきびⅡ尋常性痤瘡^{せきそう}

顔面、前胸部、背部などの、毛穴と一致した部位にみられます。皮脂が貯留したものを面皰^{めんぽう} (comedo) といい、色調により、**白にきび**、**黒にきび**と呼ばれます。毛穴が詰まると、さらに毛穴にいるアクネ菌が増殖し、皮膚に炎症を起こします。これが**赤にきび**と呼ばれます。

にきびの治療は、毛穴の皮脂のつまりを取る

にきびのできるしくみ



ため、アダパレン外用薬、抗菌薬の外用、内用薬を用います。**毛穴が詰まらないように皮膚の表面のよごれや皮脂を除くために、洗顔は朝と帰宅時の2回、ぬるま湯を使って、手でなでるように優しく洗いましょう。**とくに禁止食物はありませんが、睡眠不足は皮脂が増えるため、夜ふかしは避けましょう。なお、痕が残りますので、にきびは絶対につぶさないで下さい。

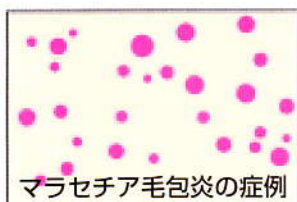
にきびと混同したり、いぼや毛包炎の場合も！

いぼⅡ青年性扁平疣贅^{せうせいのへいぺんいうぜい}

多くの場合、顔や手の甲にできます。原因はヒトパピローマウイルス (HPV) です。触ると感染を広げてしまいます。他者にうつさないために、タオルなどの共用は避けましょう。治療は液体窒素を使って凍結療法をします。

マラセチア毛包炎^{まらせちあもうほうえん}

脂漏部位^{しろうぶち} (額や鼻の周囲・背中など、皮脂の多い部位) の常在菌で真菌のマラセチアの感染により、**紅色丘疹^{こうしききゅうしん}、膿疱^{のうほう}**を形成します。首から下に多く、一気に10〜20個発生することがあります。



マラセチア毛包炎の症例

ます。治療には抗真菌薬を用いますが、よくなっても根気強く、2〜3か月は続けて下さい。

面疗Ⅱ癰^{よう}、癰^{よう}

癰^{よう}は黄色ブドウ球菌により毛包炎が起き、さらに周囲組織に炎症が広がったもので、顔にできると面疗^{めんりやう}といわれます。癰^{よう}が集合し拡大したものを**癰^{よう}**といいます。自発痛、圧痛があり、膿でふくらんでいます。治療は、抗生物質の内用、外用薬を用います。膿の状態により切開排膿も必要となります。再発を繰り返す場合は糖尿病があるかもしれない。

今日の気になる用語

面疗

「面疗 (鼻を中心に掌を顔に広げた部分のでき物) は命にかかわる」という話を聞いたことはありませんか。鼻の周囲は血管が豊富です。黄色ブドウ球菌による炎症が広がると、昔は脳炎や髄膜炎を起こし、命に関わることもあったようです。現在は抗生物質等の治療がありますので、症状に気付いたら早目に皮膚科を受診しましょう。



ほくろにこんな変化があれば がん化の危険があるので 要注意!!

- ① 急に大きくなってきた
(横方向の変化)



- ② 盛り上がってきた
(縦方向の変化)



- ③ 色が部分的に変わり
周囲の皮膚に色が
にじんできた



- ④ 潰瘍や出血がある



母斑は生来性の皮膚の色や形の異常です。黒あざは色素性母斑といい、メラニン色素の沈着を伴った母斑細胞の増殖によるものです。小さなものはほくろと呼ばれています。巨大なものはがん化する危険が高いため、注意して下さい。赤あざは血管の増殖や拡張による血管腫です。

黒あざ、赤あざ、青あざは母斑

お肌のトラブルは一人で悩まず

皮膚科専門医を受診しましょう



皮膚表面にさまざまな形の赤色斑や隆起がみられ、乳児の1%、血管腫の半数は痣状血管腫です。生後数週間から3ヶ月の間に赤色の扁平のものが急速に隆起し、痣状に見えます。学童期までにほとんどは自然治癒しますが、経過観察し、レーザー治療をすることもあります。単純性血管腫(ポットワイン母斑)は出生時すでに存在する暗赤色の斑で自然治癒することがないため、早期のレーザー治療が行なわれます。

青あざ(太田母斑)は生後1歳前後、あるいは思春期に発症します。三叉神経の領域のうち、瞼、頬、額の部分に青色斑がみられます。自然消退しないため、レーザー治療が行なわれます。

魚鱗癬

皮膚がザラザラとした外観で、過剰にたまった角質が膜状になり、「魚の鱗」のように見える病気です。先天性のものは、皮膚が角化するしくみに必要な因子が遺伝的に欠損したため発症します。角質溶解剤や尿素軟膏で対応します。

尋常性乾癬

落屑を伴う角化性紅斑(白いかさぶたの下が赤い状態)が頭、肘、膝、四肢伸側などこすれやすい部位にみられます。正常な状態では4週間アカとなり剥がれる表皮細胞の増殖亢進による病気です。治療は副腎皮質ホルモン外用、ビタミンD3誘導体の外用、紫外線療法、ビタミンA誘導体や免疫抑制薬の内服などです。

お肌のトラブルを予防するために

お肌のトラブル予防には、清潔を保つことと、保湿が大切です。夏だけでなく、年間を通して、紫外線対策で光老化も予防しましょう。お肌のトラブルはさまざまで、中にはがん化する危険性のあるものもあります。早目にかかりつけ医、あるいは皮膚科専門医を受診しましょう。

皮膚トラブルの予防に つながるスキンケア

- ① 皮膚の清潔を保つ
(低刺激性石けんや
シャンプーの使用)



- ② 乾燥を防ぐ
(保湿剤の使用)



- ③ 紫外線からの保護
(サンスクリーン剤の使用)

一緒に 食べる健康づくり

お 雑 煮

お正月にかかせないお雑煮。地域や家庭ごとに慣れ親しんだ味があることでしょう。ただ、おもちを飲み込む際に、のどに詰まるのではと不安感を持つ方もいるかと思います。そこで今回は、おもちの代わりに白玉粉とじゃがいもを使い、食べやすいお雑煮をご紹介します。ご家庭の味にアレンジしてもいいでしょう。

■ 材料

(2人分)

白玉粉・じゃがいも…各 40g

◆ 鶏ひき肉…100g、
卵白…小さじ 2、塩・水とき片栗粉…少量

大根・人参…輪切り各 4 枚

ほうれん草…少々、だし…2 カップ、塩…少々

薄口醤油・酒…各小さじ 2

片栗粉・水…各大さじ 1



■ 作り方

- 1 白玉粉と茹でてつぶしたじゃがいもに水少量（分量外）を加えて混ぜ、耳たぶ程度の固さにする。6mm 厚にのぼし、4cm 角に切り、熱湯で茹でて取り出す。（まとめるときはラップを使うとよいです。茹でるときは外して下さい。）
- 2 大根と人参を型で抜き、下茹でする。
- 3 つくねの材料 ◆ を混ぜて一口大にまとめる。
- 4 なべにだしを煮立て、3 のつくねを加えて味を整える。2 の野菜を加えて煮、水とき片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。器に盛ってから 1 のもちと茹でたほうれん草をのせる。

【じゃがいも】

過剰な塩分を排出し、血圧の上昇を抑え、生活習慣病予防に効果のあるカリウムを多く含みます。そのほかビタミン C や B2、食物繊維も豊富です。じゃがいもの場合、でんぷんが熱で糊化してビタミン C を保護するため、加熱での損失は抑えられます。胃潰瘍や下痢予防のほか、むくみなども防いでくれるので積極的に摂取しましょう。

お薬の おはなし

日本の薬学の父

ながいのがよし
長井長義は 1845 年（弘化 2 年）、代々徳島藩の御典医を勤める家に生まれ、22 歳で長崎で蘭学を学びました。

1871 年（明治 4 年）、日本政府の第 1 回国費留学生に選ばれてドイツに渡り、ベルリン大学で有機化学を専攻、同分野に多くの業績を残したホフマン教授に師事。バニリン（バニラの香りの主成分）誘導体の合成に

成功するなどして、学位を得ましたが、大日本製薬会社を創立するため、日本政府の要請を受けて 13 年ぶりに帰国しました。

長井は帝国大学（東京大学）化学科・薬学科の教授などのほか、国立衛生試験所の所長も兼任し、そこでエフェドリンを発見、その結晶の単離に成功しました。エフェドリンには瞳孔拡大、血圧上昇作用がありますが、のちに気管支拡張作用が発見され、喘息の特効薬となりました。

長井は、当時医学の一分野と考えられていた薬学の分業を唱え、1887 年には日本薬学会の初代会頭に就任。理学博士、薬学博士を贈呈され、若い薬学者の育成に尽力しました。

ドイツで出会ったテレゼと結婚して日本の女子教育にも力を注いだ長井長義は、日本における薬学の父として多くの功績を残し、1929 年（昭和 4 年）にその生涯を閉じました。



知っておきたい 体の知識

◆胃のトラブルと胸やけ◆

【胃のトラブル】

食べたものはいったん胃に溜められ、そこで強酸性の胃液が分泌されます。それは感染症の原因となる細菌やウイルスを殺菌し、胃で働くタンパク質分解酵素のペプシンを活性化するためです（ペプシンは酸性の条件下で活性化します）。

しかし胃の壁もタンパク質で出来ているため、胃液で溶けてしまわないように、粘液が分泌されています。その粘液と胃酸のバランスが崩れて胃の壁に炎症が起きると胃炎、ひどくなると糜烂、潰瘍と呼ばれ、胃に穴が開くこともあります。

【原因は？】

ピロリ菌や消炎鎮痛剤などのほか、交感神経やストレスホルモンも、胃腸の血流や粘液を減らす原因となります。

【胃潰瘍と十二指腸潰瘍】

十二指腸ではアルカリ性の膵液で、胃から来る酸性の食塊を中和させていますが、ここでも膵液が減るか粘膜が弱ると壁が傷み、潰瘍を起こします。

胃潰瘍では食後に胃が働くと痛みははじめますが、十二指腸潰瘍では酸性の食塊が十二指腸に送られてから、つまり胃が空になって空腹を感じるときに痛むことが多いようです。

【胸やけ】

胃の上部の噴門括約筋の働きが弱まって胃液が逆流すると、食道の壁が酸に刺激されて、胸やけが起きます。それが繰り返し起こると、食道に炎症や潰瘍が出来ます。これが逆流性食道炎です。

【嘔吐】

異物を食べたときなどの急激な逆流（嘔吐）は、延髄が身体を守るための反応なので、吐いてしまいましょう。しかし繰り返し大量に吐くと体がアルカリ性に傾いてしまうので、医師に相談して電解質の入った水分を補給することが必要です。



☆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【1年のスタートはゴールドを取り入れて、輝く1年にしていきましょう！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	大勢の人との関わりは運氣アップ。神社に行って金運のお守りを買うと吉。後半、疲れが出そうなので気を付けて。 ☆白色 ★1月21日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族との交流が吉。食費がかさみそう。要注意。赤い花を飾りましょう。 ☆赤色 ★1月1日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族とゆっくり過ごす時間が吉。つつい衝動買いで出費が増えそう。忙しくても普段通りを意識して。 ☆オレンジ色 ★1月18日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人と今年の目標を決めてみては？運氣回復にはあと少し時間が必要。我慢して。食べ過ぎに注意。疲れやすくなりそう。 ☆ピンク色 ★1月10日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	仲良しの友人との親密度が上がりそう。思い切って欲しかったものを買ってみると吉。映画や観劇など心に響くものを取り入れて。 ☆青色 ★1月7日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	普段なかなか会えない人と会えるチャンス。金運好調。直感で良いものを買えそう！頭で考えるよりまず行動が吉。 ☆銀色 ★1月29日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	自宅に友人を招くと吉。去年のお金の使い方を直しましょう。賑やかに過ごして新しい年をスタート！ ☆紺色 ★1月9日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	人との付き合いにちょっと疲れを感じるかも。小さなラッキーが多くなりそう！干支の置物を玄関に飾ると吉。 ☆緑色 ★1月13日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	人の出入りが多くて落ち着かないかも。金運アップの兆し。使って吉。一人の時間も大切に。 ☆紫色 ★1月19日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族で神社に行ったりしてみよう。出費は多いけれど良い流れにつながりそう。風景画や風景写真を飾ると吉。 ☆赤色 ★1月8日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	友人と一緒に七福神廻りをしてみよう。買い物運が上がる兆し。お語り&温泉旅行は吉。 ☆紺色 ★1月31日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	お付き合いも程々に。体調を考えて。誰かに頼まれてつついお金を使ってしまいそう。干支の置物と花を並べて飾ると運氣アップ！ ☆茶色 ★1月17日

口から食べる喜び



食事介護のポイント

① 食欲を呼ぶ工夫

豊富なメニューを提供して、本人の好みを取り入れる

- ・自分の食べたいものを自分のペースで食べるのが第一です。本人の好みや苦手なものをよく把握して、偏らないように、豊富なメニューの中にバランスよく取り入れましょう。

旬の食材を使い、行事食を盛り込む

- ・旬の食材はもちろん、おせち料理や七草粥、雛まつりの白酒や蛤、冬至のかぼちゃといった行事食を取り入れることで、季節感を味わうとともに、食卓の話題にもなります。

清潔な環境と、盛りつけや食器などの工夫

- ・室内は清潔に、また音楽を流すなどして心地よい雰囲気作りを心がけましょう。食卓に食事を並べる前に窓を開けて部屋の空気を入れ替えれることで、食事の香りがより一層楽しめます。
- ・使いやすく、本人の嗜好に合った食器を揃え、盛りつけにも食欲をそそる工夫をしましょう。

空腹になるよう、昼間は体を動かす

- ・昼間に簡単な体操、あるいは散歩や買い物など積極的に体を動かして、お腹を空かせましょう。
- ・自分で歩けない場合、車いすでも外出するといいいでしょう。歌ったりお喋りすることも、エネルギーを消費するので効果があります。

② 食べやすい姿勢

- ・本人に合った高さの椅子を選び、テーブルと椅子の高さのバランスを調節して下さい。
- ・食卓の「いつもの位置」で、家族と一緒に食べることも大切です。
- ・寝たままでの食事は誤嚥の原因にもなりますので、できるだけ食卓に移動して座って食べましょう。移動が難しい場合でもできるだけベッドの上に起き上がり、座位をとって食べるようにして下さい。

③ 調理の工夫

- ・唾液が少なかったり、喉の筋肉が衰えていたりして飲み込みにくい場合は、「やわらかく」「なめらかに」あるいは「とろみをつける」よう、調理に工夫をしましょう。

※「一緒に食べる健康づくり」のコーナー（本誌6頁）も参考にして下さい。

《介護の注意》

口の中のものをしっかり飲み込んだのを確認してから、次のものを食べさせて下さい。食事介護は正面から行わず、目の高さが同じになるように椅子にすわって、本人の横や斜め後ろから行なって下さい。

食事をおいしく食べられるのは幸せなことで、生きる喜びにも繋がります。栄養価やカロリーも

重要ですが、食事介護の際はまず本人の口から、おいしく食べられるように工夫してみましょう。

家庭

介護

の

知識基礎

おいしく食べよう



おうちで

リハビリ・ストレッチ

1



2



3



背中筋力を
維持しよう！

うつぶ
【**俯せに寝てエクササイズ**】

★アザラシのポーズ

床に俯せになり、アザラシのポーズを
まねて、上半身をゆっくり上げ下げして
下さい。上半身を反らせるというより、
顎を床から浮かせる気持ちで、顎を引き、
顔は下に向けたままで行ないましょう。

1 床に俯せに寝て、顔は下に向け、
顎を床につける。両手は体側に添っ
てまっすぐ伸ばす。

2 顎を引き、ゆっくり上半身を上げ
ながら息を吸う。膝を曲げないよう
に、上半身を上げた状態で静止して
ゆっくり 10 数える。

3 ゆっくりと息を吐きながらもとの
姿勢に戻る。

【注意】

体を大きく反らせようとしたり、
急に反らせたりすると、腰を痛めて
しまうことがあります。

胸を張って、ゆっくり行なって下
さい。大きく反らせなくても、顎を
浮かせる気持ちで、運動効果は充分
にあります。

負荷を強くしたい場合は、両手を
頭の後ろに組んで行ないましょう。

負荷を弱くしたいときは、お腹の
下に座布団やクッションなどを置き、
上半身を上げて 5 秒間ほど静止した
のち、もとの姿勢に戻りましょう。

イラスト 松平あすか

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

がんの緩和ケア

がんと診断されたとき、その治療を受けている間、あるいは再発や転移が分かったときなど、体の不調や痛みだけではなく、本人も家族も、さまざまなつらさやストレスなどを感じることでしょう。がんによる体や心のつらさのひとつひとつを、本人だけでなく家族も含めて、医学的な面に限らず幅広く対応して和らげていくのが、がんの緩和ケアです。

緩和ケアって？

末期がんなどの患者に対して行なわれる末期医療は、ターミナルケアと呼ばれています。緩和ケアはターミナルケアと違い、がんと診断されたときから、がんの治療と平行して行なわれる総合的な医療のことで、現代では広く推奨されています。

がんと診断されてその治療を受けている間は、痛みや吐き気、倦怠感といった体の不調だけでなく、気分が落ち込んだり、「人生の意味は?」「生きる価値は?」と悩んだりすることもあるでしょう。家族への負担や経済面での不安といった精神的な苦痛が、日常生活の妨げとなってしまうかも知れません。これらは程度の差はあっても、多くの患者が経験することとされます。

そんなとき、患者本人はもとより、家族や周りの人もどのように対応してよいか戸惑ってしまうのではないのでしょうか。

いままでの医療現場では「がんという病気を治す」ことにばかりに関心が向かい、患者の精神的な「つらさ」に対しては充分な対応ができていない面がありました。しかし最近では、「患者が治療を受けながら、どのようにその人らしい生活を送っていくか」という「QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）」の改善についても、がんそのものの治療と同様に重要な課題であると考えられるようになってきています。本人が心身ともに安心感・安定感を得ることで、前向きに治療に臨む勇気や気力にも繋がるのが期待されます。

緩和ケアの内容って？

身体的なつらさは担当医に比較的に伝えることが出来ても、精神的なつらさや社会的なつらさは、なかなか話しづらいかも知れません。そこでさまざまな職種スタッフによって構成される「緩和ケアチーム」によって、緩和ケアが行なわれます。

(次頁イラスト参照)

緩和ケアを受けるには？

緩和ケアについて知りたいとき、または緩和ケアを受けたいときは、まず担当医や看護師に相談してみよう。

がん診療連携拠点病院の指定を受けている医療機関には、緩和ケアに対応できる機能があり、外来診療や在宅療養への対応も進んでいます。

病院でも自宅でも受けられる緩和ケア

治療中の病院で

がんの治療を受けている施設で、主治医の治療とともに緩和ケアチームのケアを受けることができます。

緩和ケア病棟のある病院で

治療が困難となったりこれ以上の治療を希望しない場合、緩和ケア病棟に入院してケアを受けられます。病状の急変には迅速な対応が出来ます。

介護する家族の休養の目的で、ショートステイなども利用出来ます。

※施設によって受け入れ基準が異なる場合がありますので、詳しくは各施設に問い合わせ下さい。

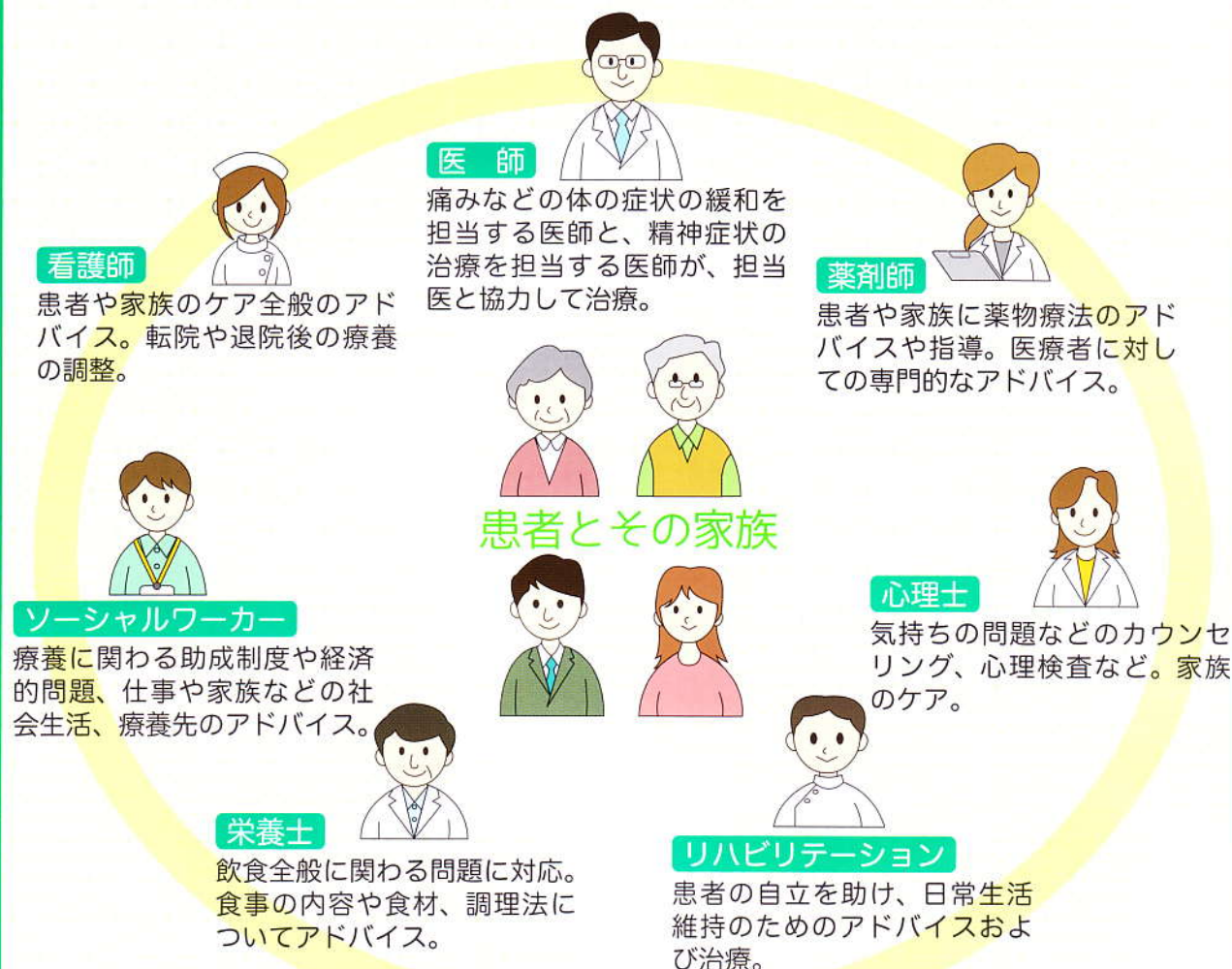
自宅で

訪問診療医や訪問看護師などによって、自宅でも入院中と同じように緩和ケアを受けることが出来ます。加入している医療保険、または介護保険を利用して、入浴介助、排泄ケアや床ずれの予防・処置などの援助も受けることができます。

「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」

日本緩和医療学会「市民に向けた緩和ケア説明文」より

緩和ケアチームの構成とその役割



がん診療連携拠点病院には、**がん相談支援センター**があります。がん診療連携拠点病院は全国に397施設、緩和ケア病棟がある施設は全国に303施設あります（2014年3月時点）。また、がん相談支援センターや各自治体の相談窓口なども利用できます。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

家族に対するケアも重要

がんという病気や、がんの緩和ケアに対する誤解が家族にあると、十分な緩和ケアを受られなくなることがあります。緩和ケアは患者だけでなく、家族に対しても行なわれます。**患者をどう支えて行くか、あるいは社会的、経済的な問題なども相談しましょう。**

自宅で緩和ケアを受ける場合、訪問診療医や訪問看護師などが、家族と協力しながらケアを行ないます。介護する側の負担の軽減を考えて、親戚や友人などの協力体制を整え、介護保険のサービスなども利用しましょう。

介護する側が介護に疲れてしまわないためにも、訪問診療医や地域の緩和ケア病棟、地域のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターなどに相談して下さい。がん相談支援センターは、誰でも無料で利用できます。医療相談室、がん相談支援室、よろず相談室、地域医療連携室などの名前で呼ばれていることもあります。

中部徳洲会病院が 新しく生まれ変わります。

平成28年春開院



新病院は、現在の病院より約1.9 km 南下した場所にあり、嘉手納基地所有のゴルフ場跡地で返還面積は約48ヘクタール（145,000坪）東京ドーム約10個分の広大な敷地の一角に建設されます。新病院の向かいには、大型ショッピングセンター「イオンモール沖縄ライカム」が来春にはオープンいたします。

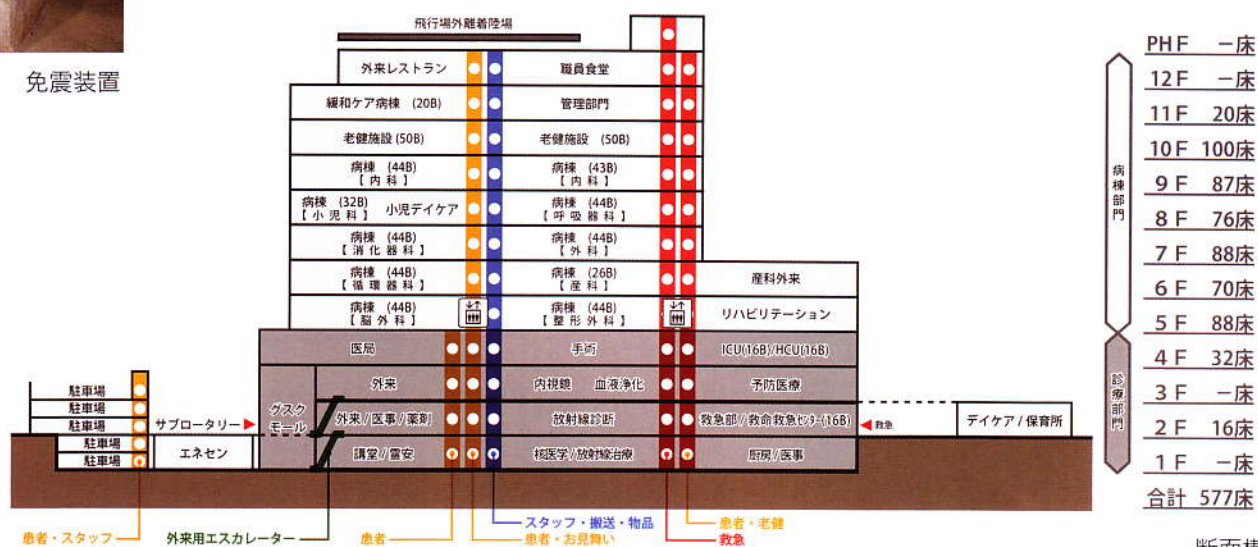
このエリアは海拔94 mと高い場所に位置しており、地震による大津波の対策等、また嘉手納基地、普天間基地が隣接している関係上、航空機事故等の大規模災害及び多数傷病者等の事故発生時には災害拠点エリアとして重要な役割を担う医療（病院）・物流（イオン）・避難場所（アリーナ）の災害拠点エリアとし、県内初のモデルケースとして注目されることでしょう。ちなみに、病院とイオンとアリーナは歩道デッキで繋がる計画（構想）で現在進めております。



空撮 11月20日撮影



免震装置



断面構成図

病院は、敷地面積約12,300坪、延床面積15,200坪で、地上12階建てとなっております。病院の規模としては577床を予定（許可病床数331床）しており、屋上にはヘリポート設置、駐車場は、約1,000台分を予定しております。別館として敷地内に「デイケア棟」「保育所」を約430坪、エネルギーセンター約380坪の建設予定です。

また、北中城村とイオンと病院の三者共同で天然ガスの使用も検討し、設置・使用する予定で進めております。（このような運用は県内でも初めてとなります）

病院としては、新築移転を機会に災害拠点病院の指定を取得するべく準備を進めております。T M A T、D M A Tチームを保有しこれまで災害等についての活動実績があることに加え、新病院の屋上にはドクターヘリの離発着が可能なヘリポートを設置予定であります。また、地震の備えとして「免震装置」を装備した建物となっております。そして、県内初でのドクターカーの運用（同時出勤、現場でのドッキングシステム）は国内でも数少ないドクターカー運用として注目されております。



中部徳洲会病院バレー部 同



最優秀選手賞（林 利彦）



表彰式

念大会で優勝

平成26年度第29回「櫻田記念」全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会（日韓国際親善交流試合）が北海道札幌市（北海道立総合体育センター）で平成26年12月6日から7日の日程で開催されました。本大会は全国の実業団トップ16チームで行われる、レベルの高い大会となっております。

1日目の予選リーグでは攻撃がうまくかみ合わず自分たちのリズムでのバレーができません。セットを落とす試合もありましたが、3戦全勝で予選グループを1位で通過し、2日目の決勝トーナメント戦へ進出しました。

2日目の準々決勝、JR九州（福岡県）戦ではセンター攻撃が次々と決まり、2-0のストレートで勝利。準決勝のJT東京（東京都）戦は相手の粘り強いプレーに苦しめられる場面もありましたが2-1で勝利し、決勝進出。決勝戦の相手は今大会快進撃を続け、勢いのある



VS JT東京



VS 日立製作所



VS JR九州

JFE西日本（広島県）との対戦となりました。第1セットはスタートから中徳のサーブポイントなど終始リードで21-12で先取。第2セットは序盤からシーソーゲームの展開になるが終盤にミスが出てしまい、18-21と相手にセットを奪われる。第3セットも序盤からシーソーゲームの展開となり、終盤は相手にリードを許すが、22-20で逆転し5年連続6回目の優勝を決めました。（通算で23回目の日本一）今大会の最優秀選手（MVP）を中部徳洲会病院チームから林利彦選手が受賞しました。

年間に全国大会は3回あり平成26年度は7月実業団（愛媛県）優勝、12月実業団選抜（北海道）も優勝しましたので、来年1月の全日本総合（京都府）開催で優勝を目指し2年連続でグランドスラムを達成できますよう頑張っていきます。これから皆様のご声援よろしくお願い致します。

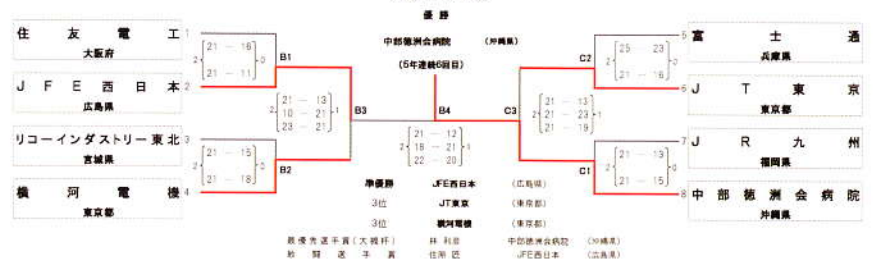


第29回櫻田記

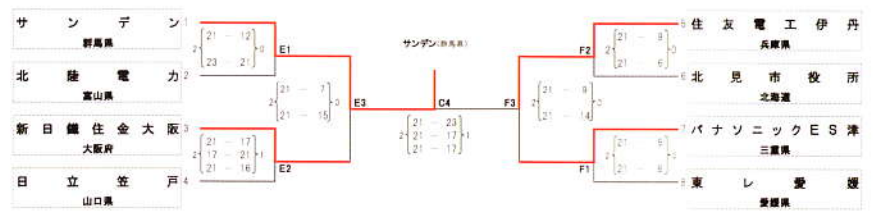
平成26年度 第29回「櫻田記念」全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会
(日韓国際親善交流試合)

日時:12月7日(第2日) ●第1試合開始 午前9時30分
会場:北海道立総合体育センター・メインアリーナ B・C サブアリーナ E・F

男子トーナメント戦結果

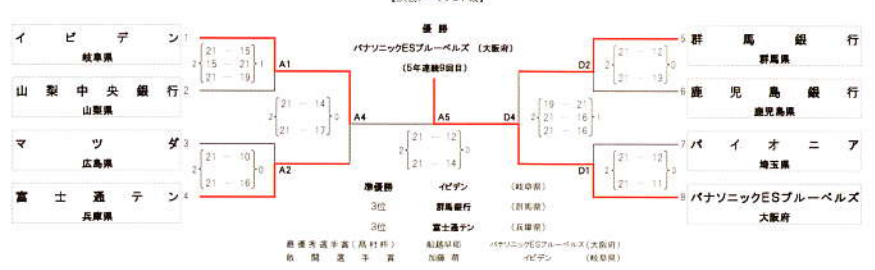


【順位トーナメント戦】

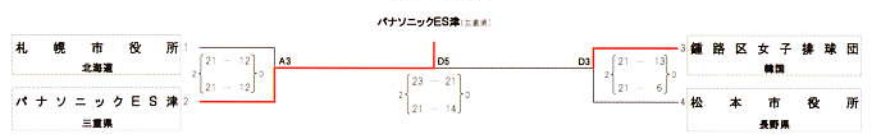


日時:12月7日(第2日) ●第1試合開始 午前9時30分
会場:北海道立総合体育センター・メインアリーナ A・D

女子トーナメント戦結果



【順位トーナメント戦】



平成26年度九州・沖縄ブロックDMAT実働訓練の参加



ヘリによる消火訓練



車両からの救助



当院 DMAT

11月22～23日に福岡県久留米市内の久留米リバーサイドパーク（久留米市東郷原河川敷）において、緊急消防援助隊九州ブロック合同訓練と一部共同でDMAT実働訓練を行いました。今回の訓練では、主に参集訓練・E・M・I・S入力訓練・DMAT本部訓練・現場活動訓練・域内搬送訓練が行われました。

平成26年11月22日午前9時00分頃、福岡県久留米市付近にある「水縄（みのう）断層西部」を震源とする地震が発生し、久留米市内では震度6強を観測した。この地震により、山岳部では土砂災害が発生し人的・建物等の被害や道路寸断によるライフラインの途絶が発生したほか、市街地においては建物倒壊や多数の火災が発生しており被害が拡大しているという想定で訓練が行われました。

22日にDMAT調整本部が福岡県庁に設置され、DMAT参集拠点は久留米ICと久留米大学病院となり、九州・沖縄からDMAT隊が参集。23日は、久留米リバーサイドパークにDMAT調整本

部、DMAT活動拠点本部が久留米大学病院・朝倉医師会病院・小波瀬病院に設置されました。当院DMATは22日久留米大学にて参集し、E・M・I・S訓練。23日は久留米リバーサイドパークに参集し、橋梁崩落現場の救護所での活動となりました。橋梁崩落で車両が埋まり、救助隊によって救助された傷病者を救護所で、トリアージ・治療・病院への搬送訓練を行いました。不慣れの土地での活動や九州ブロックDMATとの訓練でしたので連携が上手いかない場合がありますが、実際の災害では規模によってはブロック単位での活動もありえるので、今回訓練に参加できたことは良い勉強になりました。このような大規模な訓練に参加することで、互いに顔の見える関係が構築できると思います。当院DMATは、これからも積極的に参加して行きたいと思っています。

DMAT とは？

「災害急性期に活動できる機動性を持った トレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム、Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略して DMAT（ディーマット）と呼ばれています。

医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね 48 時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

1995 年 1 月 17 日、戦中・戦後を通じて最大の自然災害である、「阪神・淡路大震災」が起こりました。

＜被害概要＞

1995 年 1 月 17 日 午前 5 時 46 分 マグニチュード 7.2

全壊家屋：104,906 棟 被災家屋：512,882 棟

死者・行方不明者 6,425 名 負傷者 43,772 名

この阪神・淡路大震災について、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後に報告されています。

この阪神・淡路大震災で災害医療について多くの課題が浮き彫りとなり、この教訓を生かし、各行政機関、消防、警察、自衛隊と連携しながら救助活動と並行し、医師が災害現場で医療を行う必要性が認識されるようになりました。

左上 橋梁崩落現場での活動 / 右上 久留米リバーサイドパーク現場会場
左下 橋梁崩落で埋没車両からの救助 / 右下 閉会式

“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。

研修は、独立行政法人国立病院機構災害医療センターにて開始され、平成 18 年 9 月には西日本の拠点として兵庫県災害医療センターでの研修が開始されました。

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。



現場指揮所



九州ブロック DMAT



現場情報収集

沖縄市消防とドクターカー定期合同訓練を実施



12月17日に沖縄市消防泡瀬出張所にて、今年度第4回目の沖縄市消防とドクターカーの合同訓練を行いました。今回の訓練は、乗用車が歩行者に突っ込み傷病者2名がいるというブラインドシュミレーションの想定となりました。

交通外傷でも全身を観察する事はとても大切ですが、全身観察することに捕らわれ過ぎて、生命を脅かす重大な疾患を見逃してはなりません。訓練ではその事の再認識と、現場の急がなければならない状況下で、「処置」もしくは「搬送」どちらを優先するのか判断しなければならないという、判断の重要性や難しさを学ぶ訓練となりました。

訓練の度に毎回反省点として上がっていた救急隊との活動中の連携は、これまでの訓練を通し、ドクターカースタッフと沖縄市消防とも顔の見える関係が構築されたこともあり、今回は上手くコミュニケーションも取れ、スムーズに円滑な活動を行う事ができました。

このようなことから実際の現場で訓練のような活動を行うためには、訓練で挙がる問題点を話し合い解決することが、とても重要になります。

これからも訓練を積極的に行い、地域住民が安心して暮らせるような社会を目指して、沖縄市消防と共に頑張っていきたいと思います。



救急総合診療部勉強会



11月27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開催しました。

今回は2年次研修医栗原信吾先生による「壊死性筋膜炎」についての発表で、症状から診断の難しさを発表して頂きました。先日救急外来に肩が赤く腫れ上がった患者さまが受診。蜂窩織炎ではないかと判断しましたが、後日激痛があったので念のためCT検査を行ったところ患部に膿が溜まっており、壊死性筋膜炎との診断に至りました。治療として患部の切開を行い、ドレーンにて膿を排出しました。

壊死性筋膜炎は蜂窩織炎よりも、更に深部の浅在性筋膜に広範囲に細菌感染が波及して組織壊死を生じる皮膚軟部感染症です。筋膜上を水平方向に急速に拡大していきます。一見症状からは蜂窩織炎ではないかと判断しがちですが、壊死性筋膜炎も視野に入れて診断する重要性を経験した症例を発表して頂きました。

また今回は、Dr.car 出動事案症例検討会も行いました。沖縄市消防と同時活動をしたアナフィラキシーショック疑いの事案を、消防から発表して頂き活動の検証を行いました。

搬送する際は原則かかりつけの病院ですが、今回の症例は、アナフィラキシーの症状で緊急を要するため、直近の病院へ搬送となります。しかし救急隊とDr.carの医師が、相互判断するための情報共有（搬送先の距離の確認）ができないまま搬送先を選定してしまいました。本来は情報共有を含めてコミュニケーションを図っていくのですが、相手が知っているだろうという解釈をしてしまう事がある難しさに、改めて気づかされました。これからも現場でスムーズな活動が行えるよう、このような検討会を行いたいと思います。

部署紹介コーナー

【総務課】

総務課は病院の人事や職員の給与、福利厚生を担当する「庶務」・財務管理や事業計画を行う「経理」・医療機器や備品を調達する「資材」・建物やライフラインの安全を見守り保守する「施設」、IT 社会に対応し、電子カルテやコンピュータ機器および情報通信管理を行う「企画情報室」、医師のスケジュールや学会・専門医資格、臨床研修の管理を行う「医局秘書」などの職務があります。いわゆる「人・物・金・情報」を掌っており、事務部長をはじめ総勢 39 名で構成されています。

どの業務も普段、表立って患者様に関わる仕事ではありませんが、病院の健全な運営には欠かせない重要な役割を担っていることを、それぞれが自覚し、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、今後も地域の皆様から信頼される病院を目指して業務に取り組んで参ります。現在は通常の業務のほか、国際的な第三者医療機能評価である JCI 認証プロジェクト、病院の新築移転プロジェクトが職員一丸となって進んでおります。2016 年春には現在の約 2 倍の規模の新病院が北中城村のアワセゴルフ場地区跡地に開院いたします。当院のより良い病院づくりを皆さま期待ください。



第 25 回中部トリムマラソン大会に救護班として参加



11 月 23 日（日）に沖縄市の沖縄県総合運動公園をスタートに、第 25 回中部トリムマラソン大会が行われました。今年も救護班として当院から医師 3 名、看護師 3 名、搬送係 2 名が活動しました。競技では 20Km・10Km・5Km・3Km の計 4 コースに 5001 人がエントリーし、今年は 3917 人が出走、3688 人が完走。完走率は 94.15%となりました。大会当日の天気は、前日の雨は嘘のように上がり秋晴れで、気温は 20 度くらいとランナーにとって最適な気温となったため要救護者も例年に比べ少なく競技場内救護所で 5 名を救護しましたが、今大会も大きな事故等もなく無事に終えることが出来ました。

当院ではこれからも地域の健康増進やスポーツ貢献できるように、積極的に参加協力していきたいと思います。

1

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

みかんの保存法



みかんの美味しい季節になりましたね。つい箱買いをして、気がついたら底の方のみかんを傷ませてしまったことはありませんか？ みかんの傷みにくい保存法を紹介しましょう。

まず、みかんを箱から全部出して下さい。空になった箱の底に、ヘタを下にして、みかんを1段敷きつめて、その上に新聞紙を載せます。同じ様にヘタを下にして、みかん、新聞紙、みかん、新聞紙と2段、3段に詰めて、最後に新聞紙を1枚載せます。そしてふたはしないで、**風通しのいい冷暗所で保存**して下さい。

暖房の効いている所や冷蔵庫での保存は避けて、常温で保存します。これで2～3週間保存

できます。

つぶれた痕があったり傷んだりしたみかんは、カビの原因になります。カビが生えると周りのみかんもすぐにカビが生えてしまいますので、こまめにチェックして、傷んだものやカビが生えたものは、すぐに取り除きましょう。

【おいしいみかんの選び方】

- ・表面が鮮やかな濃いオレンジ色のものを選ぶ。
- ・ヘタに付いている軸が細い方が甘い場合が多い。
- ・ヘタが綺麗な緑色のものほど鮮度が高い。
- ・丸のみかんより平らなものの方が甘い場合が多い。

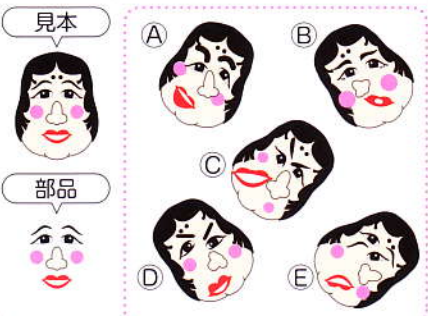


頭のストレッチ

新しい年の始まりです。寒さで縮こまっている脳を活性化させましょう。今回はお正月にちなんだ問題をご用意しました。

Q1

お正月の伝統的な遊び「福笑い」。下のAからEの福笑い、色んな顔がありますね。この中に見本と全く同じ部品を使ったものが一つだけあります。それはどれでしょう？



Q2

お正月にまつわるあるものを漢字で表現してみました。それぞれ何を表わしているでしょう？



答えは15ページの下→