

がじまる

2015

3

今月の特集

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

ヘルスアップノート

脳を活性化しよう!



小津安二郎監督『東京物語』(1953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

新年干支の書を院内に掲示



介護支援専門員 下地郁子

ハンビークリニックは、東シナ海を一望しコバルトブルーの空と海の恵まれた環境のなか通所介護事業を行っております。その環境のなかで当クリニック通所に、お年寄りの方々が機能回復訓練に日々頑張ってお通われております。

クリニックに併設されている介護支援事業所の介護支援専門員下地郁子さんは、毎年、年初めにその年の干支の書をしたため院内に飾り、利用者さんだけではなく外来に来られる患者様にも鑑賞して頂いております。小学校の時から書をされ、利用者や患者様からは趣味を越えた作品だとお褒めのお言葉を頂いております。利用者や患者様が書を見て頂き、励みになりまた今年も楽しく過ごして頂けるよう、これからも頑張ってお書をして行きたいと思っております。

● デイケアセンターのご案内

場所 クリニック 2F

通院方法 当院の専用車が送迎いたします。

対象 介護保険を申請されている、第1号保険者65歳以上、第2号保険者40歳～64歳未満までの方で、要支援・要介護と認定された方が利用できます。

● 居宅介護支援事業所のご案内

場所 クリニック 1F

お気軽に、介護保険などに関する相談をして下さい。

ハンビークリニック

〒904-0117

沖縄県北谷町北前1-21-1

TEL: 098-926-3000 (代表)

FAX: 098-926-3131

外来時間: AM 9時～PM 6時



手話通訳にて医療講演会開催

1 月 30 日中部徳洲会病院友の会事務所にて、定例で開催しています医療講演会に今回初めて手話通訳を交えて講演を行いました。

演題は下肢静脈瘤について講師は心臓血管外科医長西島功先生で、事前に聴講希望の方より手話通訳での講演会希望の申し出があり、各関係機関を確認し最終的には、県の支援を受けて今回の開催となりました。

会場には 27 名の参加者がおりましたが、その内 12 名は手話通訳の根間様の呼び掛けで聴覚障がい者の方々の参加でした。講演会終了時には、西島先生に手話による質問等も行い有意義な講演会を行う事が出来ました。

これまで手話通訳での講演会を考えておりませんでした。今後も機会があればこのような講演会が開催できるよう頑張っていきたいと思えます。



■ 新病院開設準備委員会を開催 ■

中部徳洲会病院は、平成 28 年 4 月現在の沖縄市照屋から北中城村の泡瀬ゴルフ場跡地に新築移転致します。

新築移転に向け新病院開設準備委員会を立ち上げ、1 月 20 日に新病院開設準備委員会全体会議を開催。会議は、90 名の職員が参加し、開院に向けての準備・進捗状況を話し合いました。統括責任者の呉屋事務部長から「新病院を成功させるためには、全職種・職員が一丸となって完璧なスケジュールを立て実行しなければならない！常に先手必勝の気持ちで取り組んでもらいたい」とのメッセージが伝えられました。また、眞玉橋事務長から工事の進捗状況の報告があり、工事は計画通りに進んでいることが報告された後、各部門の準備状況が報告されました。

中部徳洲会病院は、新築移転後も地域医療の中核となるべく一層の医療福祉施設を目指して参ります。



歳時記

春の小川

春の小川は　さらさら行くよ
岸のすみれや　れんげの花に
すがたやさしく　色うつくしく
咲けよ咲けよと　ささやきながら

きっと誰もが口ずさんだことがあるでしょう。
ここで歌われている「小川」は、作詞者の高野
辰之氏が当時、居を構えていた東京府豊多摩郡

代々幡村（現・東京都渋谷区代々木）を流れる
河骨川がモデルといわれているそうですね。
しかし、一面の田園地帯を流れていたという
河骨川は、残念ながら昭和39年に暗渠となり、
いまやこの歌の風情を偲ぶ縁はありません。
ところで前述の歌詞を読まれて「あれ？」と
思われた方もいらっしゃるのではないでしょう
か。実は明治45年に尋常小学校4年生用に発表

されたオリジナルの歌詞は、以下の通りでした。

春の小川は　さらさら流る
岸のすみれや　れんげの花に
にほひめでたく　色うつくしく
咲けよ咲けよと　ささやく如く

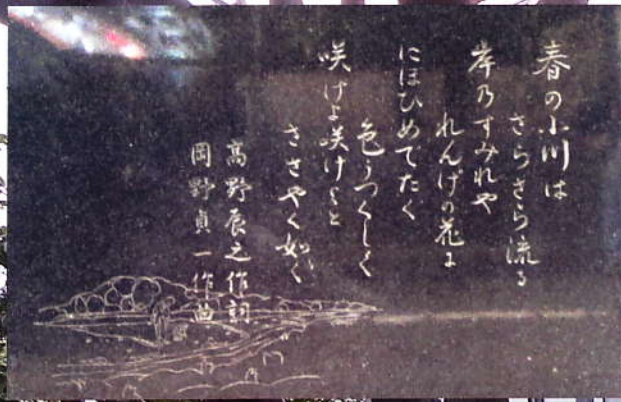
それが国民学校への移行に伴って（文語文を
教えるのは5年生からとする指導要領に沿って）
昭和17年に3年生用の教科書に採用されたとき
には、林柳波氏の加筆により、次のような口語
体の歌詞が掲載されました。

春の小川は　さらさら行くよ
岸のすみれや　れんげの花に
すがたやさしく　色うつくしく
咲いてゐるねと　ささやきながら

しかしそれがさらに、新制小学校が発足した
昭和22年には、冒頭の歌詞になっていました。

文部省唱歌は複数の委員に拠る合議制で作詞
作曲されていたため著作権の判断は難しいのだ
そうです。人に歴史ありといいますが、歌にも
歴史があるということでしょうか。

聞けば、河骨川などの宇田川の支流を集めて
渋谷駅のそばを流れていた渋谷川が、現在進行
中の駅前再開発計画に伴って暗渠から地上に、
再びその流れを現わすかもしれないそうですね。



『春の小川』の歌碑（オリジナルの歌詞が刻まれている）
（東京都渋谷区代々木／平成24年1月28日撮影）

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

肺胞や気管支などが障害を受け、長期にわたり気管支が細くなる病気の総称で、以前は肺気腫や慢性気管支炎などと呼ばれていました。

COPDは世界の死因の第3位で、日本を含む多くの国での有病率は人口の10%弱を占めています。日本の潜在患者は約530万人、治療を受けている人は約22万人います。

Chronic
Obstructive
Pulmonary
Disease

慢性
閉塞性
肺
疾患



肺のしくみ

肺は背骨（脊柱）、あばら骨（肋骨）、胸骨がつくる籠（かご）のような骨（胸郭）に囲まれ、胸膜という二重の膜に包まれています。空気は鼻、も

しくは口から吸い込まれ、気管、気管支を通り、左右の肺に運ばれます。気管支は16〜20回枝分かれし、その先端の肺胞に空気が届きます。

肺胞は0.1mm程の泡のような薄い袋状で、両肺に合わせて約6億個あり、網の目のように毛細血管が囲んでいます。肺胞内の酸素は毛細血管内の赤血球に取り込まれ、引き換えに二酸化炭素が肺胞内に排出され、吐く息の中に排出されます。酸素を取り込んだ赤血球は、心臓の拍動で全身に送られます。

COPDはどんな病気？

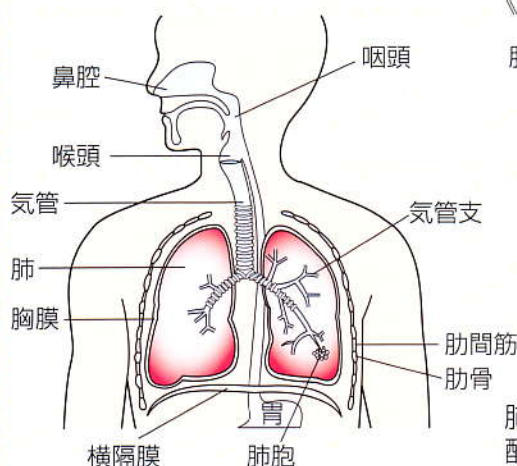
COPDは、空気の通り道である気管支が炎症を起こし気管支が狭くなり、さらにはもともと奥の肺胞が破壊される病気です。

主な症状は長引く咳や痰、動く時の息切れなどで、徐々に呼吸機能が低下してきます。重症になると呼吸困難を起こし、日常生活に支障をきたすだけでなく、肺炎や心不全などの合併症で命にかかわる場合があります。

原因

COPDは「タバコ煙を主とする有害物質を長期間吸入することで生じた肺の炎症性疾患」で、日本ではタバコ以外の原因物質は知られて

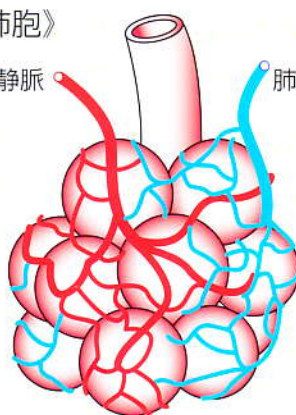
肺の構造



《肺胞》

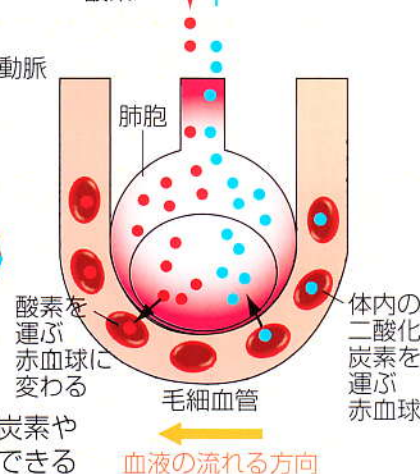
肺静脈

肺動脈



肺胞の壁はうすく、二酸化炭素や酸素の分子が自由に入出力できる

吸う息の酸素 ↑ 吐く息の二酸化炭素



酸素を運ぶ赤血球に変わる

体内の二酸化炭素を運ぶ赤血球

血液の流れる方向

いません。長期間の喫煙により、ヘビースモーカーの10〜15%が将来発症するといわれています。COPDの患者の約90%は喫煙者ですが、10年前に亡くなった夫の受動喫煙が原因と思われる女性がCOPDを発症した例もあります。

たばこの煙には約250種類の有害物質と、約70種類の発がん物質が含まれています。ごくわずかな副流煙（受動喫煙）でも健康に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。「いつもベランダや換気扇の下で吸っているので大丈夫」という人もいますが、家族が家の外で吸っている場合、子どものニコチン摂取量は通常の2倍、換気扇の下で吸った場合は3倍以上、さらに家の中で吸っている場合は通常の15倍ものニコチンが子どもが吸っていることがわかりました。喫煙者の吐く息や髪や衣服からたばこのにおいがすることからも、非喫煙者に影響を与えることを考えて、自分自身のためだけでなく、子どもや家族のためにも、禁煙外来を受診するなどして、禁煙にチャレンジしましょう。

検査

① 肺機能検査（スパイロメトリー）

普通の呼吸から、できる限り大きく息を吸い、できるだけ早く、たくさん吐き出すという検査

肺機能検査って何を調べ、何がわかるの？

① 1回換気量

安静時に1回の呼吸で肺に出入りする空気量。
成人は約500ml

② 努力性肺活量

最大限に息を吸った状態から、できるだけ早く、そして最後まで、最大限に息を吐ききったときの、吐き出した空気量。
男性：3,000〜4,000ml、女性：2,000〜3,000ml

③ %肺活量

年齢、性別、体格による標準値を100%にしたとき、②の努力性肺活量が何%になるか計算したもの。
80%以上を正常とする

④ 1秒量 (FEV)

②の空気量のうち、最初の1秒間に吐き出した量。

⑤ 1秒率 (FEV 1%)

②の空気量のうち、最初の1秒間に吐き出した量は、何%になるかを計算したもの。
70%以上を正常とする。

肺活量＝肺の容量を調べる

一杯に膨らんだ肺が円滑に縮むことができるかを調べる

肺活量が低下した場合

肺線維症、肺がん、肺結核など、肺や肺胞が膨らまず、肺への空気の流入量が減る病気（拘束性換気障害）の可能性ある。

1秒率が低下した場合

気管支喘息やCOPDなど、空気の通り道である気道が狭くなり、肺内への空気の流通が障害される病気（閉塞性換気障害）の可能性ある。特に、喫煙により肺構造が破壊されると、1秒率が低下していく特徴がある。直ちに禁煙が必要。



今日の気になる用語

呼吸困難

呼吸は、肋骨と肋骨の間にある肋間筋と、肺の下にある横隔膜という呼吸筋の働きによって、肺が膨らんだり縮んだりして行なわれています。深呼吸のように意識的な呼吸もありますが、普通は自律神経に支配されて無意識に行なわれています。呼吸困難とは、例えば肩を上下して呼吸しているような状態です。努力して呼吸しなければならないときには、補助呼吸筋（首筋にある胸鎖乳突筋・斜角筋や腹筋）が異常に収縮する補助呼吸運動が見られますので、本人が大丈夫と言っても、直ちに専門医の診断を受けましょう。

マッチ吹き検査

マッチの火を口もとから15cm(ノック式のペン1本分)離し、口を大きく開けて「ハッ!」と一息かけてみてください。(このとき口をすぼめてはいけません。)

火が消えなかった人は1秒量が減少している状況にあり、COPDが疑われます。



これはCOPDの診断のための正式な検査ではありませんので、気になる症状がある場合には、早目にかかりつけ医や呼吸器科を受診して下さい。

なお、火の始末には充分に注意して下さい。

COPDは合併症で命にかかわる場合があります

早い段階で病気に気づき、治療を開始しましょう

です。COPDでは気管支が細くなり息を吐き出しにくくなるため、最初の1秒間で吐き出す量(1秒率・FEV1%)が減ります。

②胸部レントゲン写真

横隔膜の位置が下がり、肺が膨張したように見えます。初期のCOPDではわからない場合もあります。

③血液ガス分析

肺胞は吸った息の到達部位で、そこで酸素と二酸化炭素の交換が行われます。COPDでは肺胞の障害や気管支が細くなって息が吐き出しにくくなるため、血液中の酸素が減り二酸化炭素が増えていきます。

治療

現在COPDを根本的に治し、肺を元の状態に戻す治療方法はありません。治療の目的は、呼吸機能を改善し、咳、痰、息切れなどの症状を緩和し、QOL(生活の質)を高めることにあります。

①禁煙 喫煙を続ける限り病気の進行を止めることはできません。きっぱり止めましょう。

②薬物療法 狭くなった気管支を広げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬の吸入です。内服薬で代用することはできませんが、新薬が次々に登場しています。即効性や持続性があり、悪化を抑え、QOLの改善が期待できます。

③呼吸リハビリテーション 症状緩和や身体機能を良好に保つためのものです。運動療法を中心に、口すぼめ呼吸や腹式呼吸、ストレッチなどの胸部可動域訓練を行ない、痰の多い人には排痰訓練を行います。

④酸素療法 入院中だけでなく、在宅酸素療法(HOT)も行なわれています。

⑤インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン接種 COPDの急性増悪を予防するために勧められています。発熱や膿性の痰がある場合はカゼと自己判断せず、できるだけ早く受診しましょう。

早い段階で適切な治療を

COPDでは体を動かすと苦しくなるため、寝たきりになりがちです。呼吸トレーニングや口すぼめ呼吸で楽に息を吐けるようになりますが、息を吐くときに特にエネルギーを使うため、総カロリーを多くする食事が必要になります。食事により体力が維持でき、体力が維持できることで運動ができ、呼吸も楽になり、食欲も促されて、好循環が得られます。

COPDは、軽症から重症までは薬物療法が可能ですが、超重症になると薬の効果が不十分となります。そのため早い段階で病気に気づき、適切な治療を開始することが大切です。

一緒に 食べる健康づくり

ブランマンジェ

ブラン・マンジェとはもともとフランス語で「白い食べ物」といわれるもので、食べやすく、見た目も華やかなデザートです。暖かくなってきたこの季節には友人を招いてお茶会を開くのも良いかもしれません。季節ごとにさまざまなフルーツなどを用いてアレンジしてみるのもおすすめです。

■ 材料

(2人分)

牛乳…1/2 カップ、砂糖…20g
コーンスターチ…大さじ 1 と 1/3
粉ゼラチン…大さじ 1/2、水…大さじ 1
バニラエッセンス…少々
ブルーベリージャム…15g、レモン汁…少々
ラム酒…少々

■ 作り方

- ① 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしてから湯煎にかけてとくす。
- ② コーンスターチに砂糖を混ぜ、牛乳を加えてのばす。漉して鍋にいれ火にかけて混ぜながら煮る。
① のゼラチンと、バニラエッセンスを加えて水にぬらした型に流し入れて冷やし固める。
- ③ 鍋にブルーベリージャム、レモン汁、ラム酒を合わせて弱火にかけ、柔らかくなるまで煮、裏ごししてなめらかにする。食べるときにソースをかける。



【ブルーベリー】

色素成分、水溶性のアントシアニンによる視力回復効果と強い抗酸化作用が期待できます。また食物繊維も豊富なため便秘解消にも役立ちます。アントシアニンはビタミンC・E、フラボノイドとの相乗効果で老化やがん予防の効果が高まることが分かっており、適量のワインなどのアルコールと組み合わせると吸収率が高まります。

お薬の おはなし

治療目的以外の薬

薬とは、日本の薬事法では「人又は動物の疾病の診断、治療又は予防に使用されることが目的とされている物」と定義されています。しかし、薬は古来より様々な目的で用いられてきました。媚薬や幻覚剤、ドーピング薬などがその例で、**願望の実現を目的とした薬**といえます。

【ドーピング】例えばフィットネススクラブに通う一般の人にも、

筋肉増強剤などのドーピング薬の使用が広がっています。

【スマートドラッグ】記憶力増強剤など脳へのドーピング薬です。

【マインドドーピング】うつ病ではない人が、明るい気分でいたいという願望から**抗うつ剤**を用いているケースがあります。

他にも、眉間の皺をとるなどといった**美容外科のための薬**、勃起促進のための**バイアグラ**、さらには**麻薬**をはじめ、興奮・幻覚作用などを引き起こす**危険**

ドラッグと総称される薬物類もあります。

薬といっても、なかには**毒薬**と呼ばれるものもあり、たとえ治療目的の薬でも使用法によっては健康を害したり生命の危険を伴うものも多くありますので、服用するときは必ず医師や薬剤師の指示を守りましょう。

筋肉や記憶力の増強、うつ病の予防などには薬物に頼らない方法を捜して、地道に実行することが望めます。



知っておきたい 体の知識

◆脚の変形◆

【変形性膝関節症】

○脚や**×脚**と呼ばれる脚の曲がり、膝の変形性関節症によって起こります。

脛骨は大腿骨に対してわずかに外側に反っているのが普通の状態ですが、この外反がひどくなった膝が外反膝で、いわゆる**×脚**です。日本人は膝関節面の内側の方がすり減りやすい傾向にあるため、×脚とは逆の内反膝、つまり**○脚**になるケースが多いようです。

内反膝になると、体重のかかるラインが膝より内側になるため、ますます内反する傾向があります。症状が進行すると痛み

だけでなく、水が溜まったり膝が変形したりして、運動が制限されることもあります。

【予防するには？】

骨は一度変形してしまうと元には戻りません。○脚や×脚の進行を和らげるためには、薬物や湿布、サポーターなどによる療法もありますが、効果がみられない場合には手術も検討されます。そのため何よりも予防が重要になります。まず体重を増やさないこと、膝周りを冷やさないこと、膝周りを中心とした筋肉トレーニングが有効です。

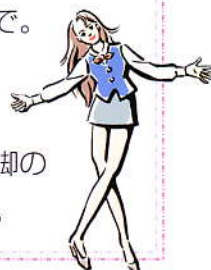
あぐらをかいたり脚を組んで座る、ハイヒールを履く、いつ

も同じ方の手に荷物を持つといった行動は身体の歪みを招き、○脚や×脚のリスクとなりますので、避けるようにしましょう。

【歩き方の注意点】

- ・足は踵から着地する。
- ・ぺたぺた足の裏で歩かない。
- ・体は真っ直ぐにして、左右に揺れない。
- ・重心は体の中心線の真下に。
- ・両膝の向きを揃える。
- ・顎を引き、頭が吊り上げられているイメージで。

以上の点に注意して、普段からきれいな歩き方を心がけることが、脚の変形の予防に有効です。



☆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【元気に芽吹くように、黄緑色を取り入れましょう！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	頼りにされる傾向。手を差し伸べて。財布の中を整理すると吉。笑顔が開運の鍵になりそうです。 ☆水色 ★3月12日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	笑いが大事です。面白い話で一息。財布の紐をちょっと引き締めて！なにかと誤解される暗示。 ☆緑色 ★3月3日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	屋内の交流が吉。投資は良い時期ではありません。好きな食べ物がリラックスのもと。 ☆やまぶき色 ★3月21日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	疲れを感じたら断りましょう。レシートや家計簿は溜めないで。窓を開けて空気を入れ替えると運気上昇。 ☆青色 ★3月17日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	競争には不向き。一歩引いて。多くを望まなければ吉。切り花や観葉植物で運気上昇。 ☆白色 ★3月28日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	楽しく過ごせそう、誘いは受けて。出るお金があれば入るお金も。慌てないで。体調を崩しがち。温かくして。 ☆金色 ★3月8日

7月 生まれ	交際運 金運 全体運	ちょっとした立ち話にも貴重な情報が。保険や貯蓄の見直しに良い時期。相談を。甘い物の摂り過ぎに注意。 ☆赤色 ★3月25日
8月 生まれ	交際運 金運 全体運	大きくない集まりの方が吉。まだ好調ですが、使い過ぎに注意。感謝の気持ちが良い方向へ導きます。 ☆黄色 ★3月6日
9月 生まれ	交際運 金運 全体運	仲裁役になりそう。引き受けて。安物買いの銭失いにならないように。色々な入浴剤で気持ちをリフレッシュ。 ☆オレンジ色 ★3月10日
10月 生まれ	交際運 金運 全体運	人を頼ってみるのも解決方法です。愚痴をいわないことで運気上昇。遠出は避けて、近場で済ませましょう。 ☆銀色 ★3月29日
11月 生まれ	交際運 金運 全体運	噂話にはのらないで。他人のために使うなら吉。無理をせず体力温存を。 ☆茶色 ★3月10日
12月 生まれ	交際運 金運 全体運	久しぶりの友人に電話をかけてみて。家財道具の買換えに良い時期です。嬉しい知らせ等、小さな幸運時期。 ☆黄緑色 ★3月9日

介護する側の健康管理

あなたは大丈夫ですか？

- ☐ 朝、すっきり目覚めていますか？
- ☐ ご飯、野菜、肉、魚など、バランスよく食べていますか？
- ☐ 便秘になっていませんか？
- ☐ 身だしなみは整っていますか？
- ☐ 周りの人に認められているという実感がありますか？



介護をする人の注意点

・十分な睡眠をとる

介護のためには、夜間でもすぐに対応することが求められます。そのため睡眠時間が充分にとれなかったり睡眠が浅かったりすると、高血圧となり、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

・バランスよく栄養をとる

短時間で食事を済ませようとしてインスタント食品や麺類しかとらなかったり、塩分の多いおかずをとりがちになって、食生活が乱れている人が多いようです。

・ストレスを溜めない

抑うつや高血圧、腰痛や首・肩・背中のこりには、介護による肉体的な動作だけでなく、ストレスも大きく関係しているといわれています。

「私が介護をしなければ」という責任感がストレスを大きくして、孤立してしまっている場合もあります。

➡ 周りの人の協力や支援制度などを受けて、気分の切り替えを行ないましょう。

➡ 安心して眠れる時間や趣味の時間など、自分のための時間を確保するようにしましょう。

➡ 野菜や海藻類など、ビタミンやミネラルを充分にとりましょう。

介護している人をサポート

家族や周りの人は介護者の話に耳を傾け、その負担を充分に理解して、少しでも手助けをしましょう。

- ・まず最初は介護の補助を申し出ましょう。
- ・介護する人の肉体的にはもちろん、精神的なサポートを心がけて下さい。

地域や自治体には以下の支援制度がありますので、積極的に利用しましょう。

- ・地域包括支援センター
- ・地方自治体の窓口
- ・介護保健
- ・ケアマネジャー



日々の介護に追われることで、肩こりや腰痛といった肉体的な問題だけではなく、ストレスからうつ病を発症したり、相手に対して虐待を行ってしまうケースがあるのも、残念ながら現実です。

家庭介護をしている女性は、介護していない同

年代の女性に比べて、腰痛、首・肩・背中のこりだけでなく、抑うつや高血圧を起こしている割合が多いという調査結果も報告されています。

抑うつを起こす原因としては、介護のストレス、自分の時間を持つことができないために気持ちの

家庭

介護

の

知識基礎

介護する側の
健康管理

切り替えができないことなどがあげられます。高血圧の原因としては、食生活の乱れ、ストレス、睡眠不足などが考えられます。

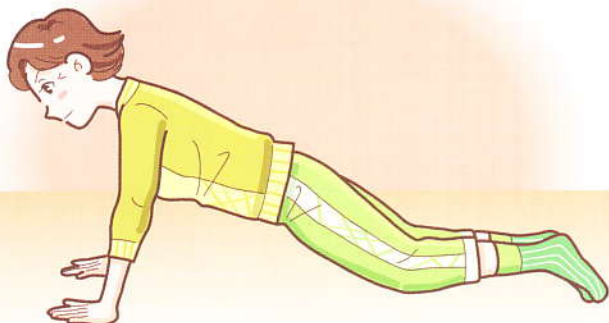
こうした問題を選けるためには、自分ひとりで抱え込んでしまわないことが重要です。家族や身近な人にも協力を求め、社会や地域の支援体制を把握して活用するようにしましょう。

周りの人も、介護している人をサポートする心遣いが必要です。直接に介護そのものをサポート出来なくても、まずは介護する人の話をきちんと聞くことから始めて、その負担を理解して、自分にも出来ることを探して協力しましょう。

おうちで

リハビリ・ストレッチ

1



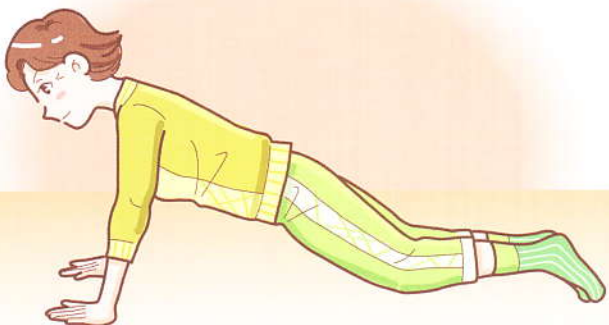
両手は自分から見て「ハ」の字になるように構えましょう（右のイラスト参照）。
体を沈めるとき、肘は外側へ突き出します。



2



3



一度に 10 ～ 15 回を目安に、腕立て伏せを行なって下さい。

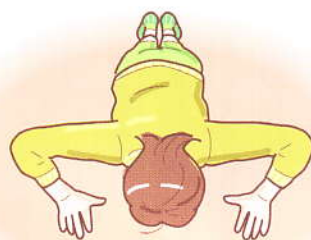
胸の筋トレで 体幹を鍛えよう！

【床に膝をついて腕立て伏せ】

体幹とは、頭や手足以外の胴体全体を指します。体幹を鍛えることで日常動かせる筋肉が増え、生活代謝も上昇します。膝は床についた状態で大丈夫ですので、まずは胸の筋肉を意識して腕立て伏せを行なってみましょう。

1

床に膝をつき、両手は肩幅の 1.5 倍～ 2 倍の幅で、床につきます。



2

そのままの姿勢で膝を支点にしてゆっくり、大きく息を吸いながら、胸が床につくまで上体を沈めます。腰が曲がらないように、肩から膝の線が一直線になるように注意して下さい。

3

今度は息を吐きながら、ゆっくり上体を起こして、もとの姿勢に戻ります。

負荷を弱くしたいときには、膝をつく位置を少し前にしてみましょう。

膝をつく位置を後ろに（手をついた位置から遠く）すると、逆に負荷を強くすることができます。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

脳を活性化 しよう！

年をとると誰もが視力や聴力が落ちたり、足腰が弱ったりします。それは脳も同じで、記憶力や判断力などが鈍って来たりします。脳の老化は30〜40歳代にすでに始まっていると考えられています。これは認知症とは違い、加齢に伴って誰にでも起こる自然な現象です。

しかし脳の老化は予防し、遅らせることが出来ます。今日から早速、脳の活性化に有効な生活を送りましょう。



脳の老化

脳にはニューロンと呼ばれるたくさんの神経細胞があり、それらが複雑なネットワークを結んでさまざまな情報交換を行なっています。その神経細胞の数や神経伝達物質をやりとりするシナプスの数は、30〜40歳代のうちから減少しはじめているといわれています。そのため脳が徐々に萎縮して行くのが脳の老化です。

脳の老化による「もの忘れ」は誰にでも起こることですが、認知症の初期にも、老化による「もの忘れ」とよく似た症状がみられます。年齢に関係なく、気になることがあれば早めに医療機関を受診しましょう。神経内科や精神科のほかに、最近では「もの忘れ外来」といった窓口も設けている病院もあります。



脳の老化予防

体を使わないと体力が落ちるのと同様に、脳も使わないでいると衰えて来ます。一番よくないのは、特に目的もなく終日ぼーっと過ごしてしまうことです。日々、意識して脳を使うことが大事です。

そのためには趣味の世界を広げて深めていくことはもとより、他人とコミュニケーションをとることが、最も有効な方法です。



脳の活性化

自分で計画して実行することは、脳の司令塔と呼ばれる前頭前野の働きを活発にします。「計画して実行に移す」ことは旅行やイベントなどに限りません。日常生活の中にもいろいろな場面があります。例えば



脳のトレーニング

献立を考えて買い物に行き、必要なものを揃えて調理をすることもそうです。なにごとにも他人任せにしたり面倒くさがったりせずに、自ら進んで考え、積極的に行動に移すことが重要なポイントとなります。

計算、音読、パズルやクイズなどは、脳の活性化のためのよいトレーニングとなります。しかし好きでもないのに無理にやらされたり嫌々行なうと、かえってストレスになるので好ましくありません。

自分が好きなこと、楽しく出来ることをみつけて、継続して取り組むことをお勧めします。



健康的な生活を送ろう

脳のエネルギー源となる糖質、脳を構成しているたんぱく質や脂質、脳の機能を維持して老化を防ぐビタミンやミネラルなどをバランスよく摂取しましょう。

そして、脳にも休養が必要です。十分な睡眠をとりましょう。ゆっくり入浴してリラックスするのも効果が期待できます。またウォーキングなど適度な運動をすると血流がよくなり、脳の働きが高まります。運動は健康の維持や体力向上、ストレス解消にも効果があるので、ぜひ習慣化するようにしましょう。

人生を楽しむ、充実した暮らしを送ることが、すなわち、いくつになっても生き生きとした健やかな脳を保つことだといえるでしょう。

【脳を活性化するために】こんなことを実践してみましょう!!

1 毎朝、その日の目標を決めて20字以内にまとめよう

→自分の行動を想定すること、目標を決めること、制限字数にまとめることは、すべて脳へのよい刺激となります。

2 利き手でない方の手を使って、絵や字を書いてみよう

→ふだんと違う筋肉や感覚が刺激されます。

3 目隠しをして食事を味わったり、物当てゲームをしてみよう

→ふだんは目からの情報で判断することに慣れすぎているため、視覚以外の感覚に集中して判断することが新鮮な刺激となります。

4 いつもは聴かないジャンルの音楽を聴いたり、いつもは見ないジャンルの映画を見てみよう

→ふだんと違う感覚が刺激されます。

5 いつもと違う道を少し早歩きで散歩してみよう

→通り慣れていない道を歩くことは新鮮な体験です。そして早歩きで20分ほど散歩するだけで、脳への血流量が増えます。

6 通勤・通学・散歩などの途上で、たとえば「7」という数字を数えてみよう

→目標を持って身の周りに注意を払うことで、脳の活動が促されます。

7 空想や想像をしてみよう

→例えば電車の中で見かけた人の様子から、その人のいまの環境や心理を想像してみよう。空想や想像をすることで、脳の活性化が促されます。

8 本を精読して内容をまとめたり、疑問点を提起してみよう

→読解すること、疑問点をもつこと、それらをまとめることで、脳の活動が促されます。

9 人と会話をしよう

→他人との会話は常に新鮮な刺激です。

10 楽しかったことを10件、思い出してみよう

→特に気持ちがふさいでいるときなど、過去の楽しかった記憶を蘇らせることで現在の感情もコントロールできます。そしてその過程が脳を刺激します。

ほかにも ・グループ活動に参加する ・相手のいいところを見つけて褒める ・おしゃれに気を使う
・アウトドアをこころがける ・旅行を計画して実行する
・歌をうたう ・声に出して本を読む ・人に見てもらう ・計算をする ・料理をする ・楽しく食事をする
・目標を持つ ・新しいことに興味を持つ
・日記をつける（短い文章でもいいので、1日を振り返る）
・人やものの名前が出て来なかったり、なにかが思い出せない場合などでも、途中で思い出すことをあきらめず、できるだけ自分の力で思い出そうにする



脳の活性化

ヘルス アップ プラス
Health Up PLUS

認知症を防ごう

「もの忘れ」は脳の老化だけではなく、認知症の初期症状の場合もあります。記憶力だけでなく、判断力、思考力、理解力などの脳の認知機能が徐々に低下して、やがて日常生活に支障を来すようになる病気が認知症です。

70歳ごろから増え始め、現在、80歳代では

5人に1人が認知症であるといわれています。

脳の異変は認知症を発症する20数年前から現われ、少しずつ脳の機能が低下していくことが、最近の研究で分かって来ました。

2つの課題を同時に行なう「デュアルタスク」が、記憶力などの認知機能の向上に有効であることも明らかになってきました。日常生活の中にデュアルタスクトレーニングを積極的に取り入れましょう。糖尿病、高血圧、肥満なども認知症の危険因子となりますので、運動習慣を身につけるようにしましょう。





トリアージタグ



START 法



沖縄市消防 仲松弥輝



救急総合診療部 比嘉信喜 副院長



1年次研修医 田木聡一

1月29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1年次研修医田木聡一先生による「バイタルサインから病態の異常を見抜く」についての発表となりました。

救急外来受診や救急搬送時は、必ずバイタルチェック（血圧・脈拍・呼吸数・酸素飽和濃度・体温測定）を行いその症状から状態を把握していきます。今回の症例はその体温測定の重要性の発表となりました。救急車にて搬送された患者様が低体温状態で、その後急速に症状が悪化していくという症例でした。低体温症に陥ると、早急な処置が必要となります。低体温症を早期発見するためにも、必ず体温測定を行うこと、南国の沖縄でも低体温症などを視野に入れて診断する重要性を経験した症例となりました。

また今回は、沖縄市消防から START 法によるトリアージとトリアージタグの記載方法の講義をして頂き、その後実際に記載を行いました。

トリアージとは一般には災害医療において、負傷者等の患者が同時発生的に多数発生した場合に医療体制・設備を考慮しつつ傷病者の重症度と緊急度によって分別し、治療や搬送先の順位を決定することです。日頃なかなか行わないトリアージとトリアージタグの記載でしたが、災害などで救助側より傷病者が多い場合には必ず行わなければなりません。このように日頃から勉強会を開き、いざという時に活動できるようこれからも頑張っていきたいと思います。

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。

おきなわマラソン大会に救護班として参加



2月15日（日）に中部地区で第23回おきなわマラソン大会が行われました。

大会当日の天候は快晴で、最高気温が20度を超え2月の気温としてはかなり高く、日差しも強くてとても暑い日となりました。競技はフルマラソンと10kmコースが行われ、フルマラソンでは制限時間6時間15分以内に8,292人がゴールし完走率は72.56%、10kmコースは2,516人が完走しました。

当院は救護班として毎年参加しており、今大会は医師3名、看護師8名、搬送係り2名が救護処置にあたりました。救護所では、脱水・熱中症・全身けいれん・気分不良等の症状で40名以上を救護処置しましたが、今回は暑い天候のためかなり重症の方が多かったです。最終的には大きな事故もなく無事に終わることができました。

これからも当院では地域での健康増進やスポーツに貢献できるよう協力して行きたいと思います。

専門外来のご案内

当院では、下記の専門外来を行っております。

下肢静脈瘤外来

月曜日 PM2:00～4:00

ペースメーカー外来

月曜日 PM2:00～4:00

ダイエット外来

第1・3 火曜日 初診 PM1:30～3:00

再診 PM3:00～4:00

第2・4・5 火曜日 再診 PM2:00～4:00

水曜日 再診 PM2:00～6:00

子宮筋腫外来

水曜日 PM5:00～7:00

不整脈外来

火・木曜日 AM8:30～11:00

消化器外来

月～水曜日 AM9:00～12:00

PM5:30～7:00（新患のみ）

胆石外来

水曜日 PM2:00～4:00

禁煙外来

月・火・木・金曜日 AM9:00～9:30

金曜日 PM1:30～2:00

水・土曜日 AM9:00～12:00

外来に関してのお問い合わせは、
TEL098-937-1110（代表）までご連絡下さい。

緊急手術等で予告なく予定を変更する場合がございます。御了承ください。



生活便利帳

卵の賞味期限と消費期限

市販の卵に記載されている賞味期限は、生で安心して食べられる期限の目安です。冷蔵庫で保存しているものは、充分に加熱をすれば賞味期限を過ぎてても1週間程度は問題ないといわれています。しかし卵を割ったときに黄身が割れていたら、消費期限切れと判断して、廃棄して下さい。

卵の殻には食中毒の原因となるサルモネラ菌が付着していることがあります。殻にヒビが入ると菌が卵の中に侵入して増殖しますので、ヒビが入っていないことを確かめてから購入しましょう。

卵を割った状態で放置するのはよくありません。割ったあと少し時間が経ってしまったら、

充分に加熱して下さい。ホットケーキミックスやお好み焼きの生地などに卵を混ぜた場合も、加熱前に常温で放置すると、食中毒の原因になります。

卵は生での冷蔵保存が、一番日持ちします。ゆで卵にすると日持ちしませんので、ゆでた卵はなるべく早く食べましょう。

生卵は容器ごと冷蔵庫の奥で保存しましょう。冷蔵庫の卵ポケットは、開閉のたびに温度の変化を受けやすく、衝撃も受けやすいので、お勧めできません。

卵は、気室のある丸い方を上にして（尖った方を下にして）保管した方が、卵黄が安定するので長持ちします。



頭のストレッチ

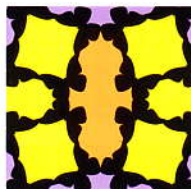
今月は視覚のトリック問題をご用意しました。よく目をこらしてチャレンジして下さい。



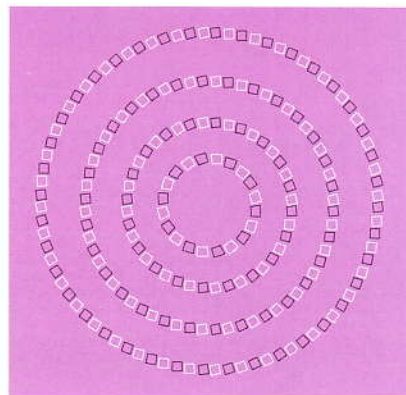
Q1 下の図にはある食べ物が隠れています。それは何でしょう？



Q2 右の図の中に隠れているものは何でしょう？



Q3 下の図の中に円はいくつあるでしょう？



答えは13ページの下

3月

MY DAILY MEMO
体温、血圧、通院日、
お薬などのメモに
ご利用下さい。

1日

大安

2月

赤口

3火

先勝

4水

友引

5木

先負

6金

仏滅

7土

大安

8日

赤口

9月

先勝

10火

友引

11水

先負

12木

仏滅

13金

大安

14土

赤口

15日

先勝

16月

友引

17火

先負

18水

仏滅

19木

大安

20金

友引

21土

先負

22日

仏滅

23月

大安

24火

赤口

25水

先勝

26木

友引

27金

先負

28土

仏滅

29日

大安

30月

赤口

31火

先勝