

がじまる

2015



📁 今月の特集

パニック障害

📖 ヘルス・アップ・ノート

変形性股関節症



かつおの手こねずし



食欲不振を予防しよう



認知症の人に接するとき



薬の用法



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

平成 27 年度 中部徳洲会病院 入社式



平成 27 年 4 月 1 日に平成 27 年度の入社식을執り行いました。本年度中部徳洲会病院に、医師、保健師、看護師、コメディカル、介護職、事務職に 88 名、おきなわ徳洲苑には、介護職 3 名、ハンビークリニックにケアマネージャー 1 名の合計 92 名が新たに仲間入り致しました。

入社式では安富祖久明副理事長はじめ伊波潔院長の祝辞、新入職者の辞令交付を行った後、新入職 92 名の代表として挨拶した新研修医新里健人先生と看護師池原帆南さんの 2 名が社会人として何より中部徳洲会病院の一員として、これからの抱負や決意を力強く表明致しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持ち、何事にも果敢に挑戦して頂きたいと思います。「全力投球」で共に頑張りましょう！



「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域住民のために医療人としてこれから頑張っていくのでどうぞ宜しくお願い致します。

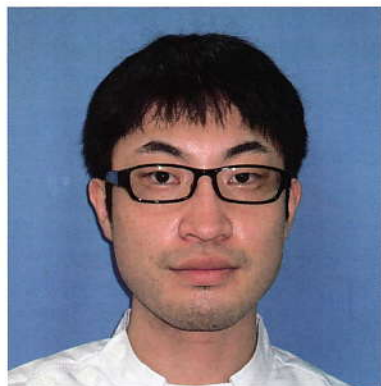
今年度入職医師の紹介



大城 吉則 副院長



儀間 朝太 整形外科



丸山 修幸 歯科口腔外科



長島 有毅 歯科口腔外科

初期研修医の紹介



1 年次研修医 青木智之
琉球大学医学部卒



1 年次研修医 新垣裕太
琉球大学医学部卒



1 年次研修医 泉響介
琉球大学医学部卒

初めまして、青木智之と申します。生まれも育ちも千葉県ですが、花粉から逃れるために琉球大学に進学し、居心地の良さに甘えて沖縄の残ることを決意しました。私は父の手術がきっかけで医師を目指すようになり、この春、医師としての第一歩を踏み出す事になりました。そして、その記念すべき第一歩を中部徳洲会病院で始めることができることに心から感謝申し上げます。

見学させて頂いた際に医局の雰囲気やコメディカルとのコミュニケーションなど病院全体に一体感があり、先生方は忙しいと言いつつも、とても生き生きとされている姿に感銘を受けました。友人に中部徳洲会病院で研修するというと必ず「ほんとにか！！大丈夫か！！」と言われる。やはりそこで自信を持って「大丈夫」と返すことができません。不安でいっぱいです。不安：楽しみ＝8：2といったところ。先輩方は口を揃えて「始めの半年が地獄」と言います。たまたま立ち寄った美容室でも「とりえず半年はキツイらしいね」と言われました。コワイです。

しかし、不安だけでなく楽しみもあります。目標があります。それは、先輩方です。見学した際に感じた「頼もしさ」です。2年間で少しでも先輩方に近づけるように必死に働き、研修を修了したときに「やっぱり、自分の選択は正しかった」と胸を張って言えるようにしたいです。これから、多くの方にお世話になります。ご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い致します。

はじめまして。4 月より中部徳洲会病院に入職することとなりました新垣裕太と申します。中部徳洲会病院という熱い環境で働けることを光栄に思います。中部徳洲会病院は私が初めて見学に行った病院であり、正直言うとその時にはこの病院に入職するとは全く考えていませんでした。沖縄で一番忙しい病院との評判は前々から聞いており、実際見てみるとその名に違わぬ忙しさで、大学 2 年で卓球部をやめてしまうほどの体力の私には到底やっていけないところではないかと思っていたからです。しかし、ここで働く研修医の先生方のバイタリティを見て、ここで研修をすれば先生方のようなスキルの高い研修医になれるかもと心のどこかに憧れを抱いていました。病院職員の方々の仲の良さや、厳しいながらも明るい環境も魅力的で、同期からの誘いもあり、気が付くと中部徳洲会に出願していました。私にとって同期の存在は非常に大きく、頼もしいです。これから待つであろう想像を絶するような幾多の困難や壁を思うと不安ではありますが、このメンバーとなら乗り切れるだろうと信じています。二年目からは病院も新しくなりますが、私たちがこの病院を作っていくという気持ちで臨んでいきます。とはいうものの、今はまだ右も左もわからない毛虫のような存在なので、まずは、みんなの足を引っ張らないように日々精進し、死にもの狂いで頑張っていこうと思います。中部徳洲会らしくない性格の私ですが、途中でへばっていたら、ぜひともご指導のほど宜しくお願い致します。

私が初めてこの中部徳洲会病院を訪れたのは、大学 5 年生の夏休みでした。大学ではすでに病院実習が始まり、皆徐々に研修先について意識し始める時期でした。多くの医学生が全国のさまざまな病院を見学し、将来の職場を探していました。そんな中、人より面倒くさがりな私は、その時まで一度も病院見学に行ったことがなく、見学の予定すら立てていない状況でした。「どうせ行ったら都会の病院を見に行きたい」と心の奥でひそかに思いついていながらも一人で見学に行く度胸はなく、なにかと自分に言い訳をしてはズルズルと好機を逃し続けていました。病院見学は医学生にとってちょうど就職活動に当たり、出来るだけ病院側に好印象を与えることが求められます。従って、ただの見学ではなく学生側にもある程度のプレッシャーがかかります。この頃の私はそんな状況に立ち向かうどころか、むしろ黙殺して心の平穏を保っていました。そんな私に一人の友人が声をかけてくれました。のちに同期になる青木君でした。「中部徳洲会病院に見学に行こう」青木君はそう言って誘ってくれました。正直心細いと思ってしまったのですが、せっかくのチャンスをまた無下にするわけにも行かず、悩んだ挙句もう一人の友人である新垣君にも声をかけ、3人で門を叩きました。初めて経験した病院見学は衝撃でした。研修医は早朝から馬のように走り回り仕事をしなかつたかと思うと、夕方には看護師さんに叱られていました。「こわい…」と一瞬恐怖を覚えたのですが、それでもその時私が見た研修医の先生方、そして看護師の方々も、皆目が輝いているように感じました。そして何より一番印象に残ったのが、誰も愚痴をこぼさず、むしろトラブルが起きた時ほど「患者さんのため」と全員が必死になって頑張っていたことでした。その時以来、私は「こんな病院で働きたい」と思うようになりました。あれから時が経ち、私はいま無事に研修医としてスタートラインに立つことができました。ようやくあの時憧れた研修医の先生方のようになれると思うと本当に感無量です。一緒に入職した同期や先輩方と少しでも早く信頼関係を築き、一日でも早く一人前になれるよう、粉骨砕身して日々の仕事に臨みたいと思っております。そしていつかは自分が、将来病院見学に来るであろう医学生の憧れの的となれるよう、一生懸命研鑽を積みみたいと思っております。



1 年次研修医 岡崎友理子
東京女子医科大学卒

私が初めて中部徳洲会病院を知り、ぜひ初期研修をこの病院で行いたいと志望したのは 2 年前のことでした。病院実習としてお世話になった際、とても忙しいはずなのに常に充実した表情で働いておられる先輩研修医の皆様の姿が印象的で、「忙しいけれど充実している」という表現そのものであるこの病院で働きたいと心から思うようになりました。それから 2 年の間、私の至らなさを為多くの方々にご心配とご迷惑をおかけしてしまう期間が出来てしまいました。この期間中、本当はご迷惑をかけてしまっているはずなのに病院の皆様からは温かな言葉ばかりを頂き、大きなこと小さなこと一つ一つが不安に思えてしまう中で前を向く強さを持つことができました。改めて、回り道をしてしまった私の弱さを申し訳なく思うとともに、温かなお言葉をくださった皆様に感謝するばかりです。結果として少しの回り道をしてしまいましたが、本年度より初期研修医として入職させてことが出来ました。この回り道も人間としての経験の一つと捉えて、悲観するのではなく吸収・昇華させることで、患者さんの抱えるさまざまな不安や心の痛みを理解し支えることの出来る良き医療人になれるよう職務に励みます。これからの二年間、もちろん精神的にも肉体的にもつらいこともあると覚悟した上で、「忙しくて充実した中部徳洲会病院の初期研修」を満喫したいと思います。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



1 年次研修医 齋藤智哉
旭川医科大学卒

4 月 1 日から中部徳洲会病院に入職させて頂きました。齋藤智哉と申します。出身は北海道札幌市で、生まれも育ちも北海道です。身寄りも友達もない沖縄の地に行くことはとても不安でしたが、同期はじめ先輩職員の皆さんの温かい心に支えられ、今は思い切って北海道を飛び出し 3000 キロ離れたここ沖縄の地に来て本当に良かったと思います。

さてこの 4 月から臨床の場に立たせて頂くのですが、正直とても怖いです。まだまだ働くという事に対して気持ちの準備ができていません。国家試験勉強や実習で学んだことを実際の現場で活かせるかは、とても不安でいっぱいですが、

ですが、昨年病院見学の際の頼もしい先生方に、少しでも早く仲間入りしたいという気持ちはあります。色々教えていただけて嬉しいのですが、自分から積極的に盗んでいく気持ちを常に持って働いていこうと思います。

医師としてのスタートを中部徳洲会病院で始めて本当に良かったと思える初期研修にしたいです。また研修が終わったときに 2 年間で成長したと評価していただけるよう頑張ります。

はじめまして。今年度から中部徳洲会病院でお世話になります高橋啓と申します。ここで研修できる機会を頂き大変嬉しく思っております。私は同期研修医の中では最年長の 33 歳になります。筑波大学体育専門学群（競技は硬式野球）を卒業後、スポーツクラブや建設現場でのアルバイトを経て、琉球大学医学部に再入学しました。琉球大学ではラグビーに取り組み、昨年の病院実習中ではあることラグビーの試合で顔を強打し、目の周りを真っ黒に腫らしながら実習を続けました。先生方には実習生にも関わらず顔面の CT をとって頂き、更には骨折がないか診断までして頂きました。そんな中、研修先を選択する要素として、私は 3 つのポイントを決めました。まず本気で叱ってくれる先生がいること、困った時に相談できる先生や職員の方がいること、そして一緒に切磋琢磨できる同期がいることです。実習では他の病院は学生を褒めちぎることが多い中、中部徳洲会病院は異なりました。CT 画像の読み方の講義に参加した時です。ある学生が発言するとその答えが間違っていました。すると先生から「分からないなら黙っている！」と衝撃の言葉を耳にしました。怖気づきましたが、その後、正解を細かく解説して頂きました。この病院には研修医を本気で叱ってくれる先生がいる本気の病院だと確信し入職を決意しました。そんな私を温かく迎えてくれた中部徳洲会病院の方々は、どんな患者さんでも断らず、皆さんが激しく仕事をされ活気に満ち溢れていました。その姿に非常に感銘を受け、私も激しく働きたいと門を叩きました。これまで培った持ち前の体力で、若い同期と切磋琢磨していきます。ご指導の程よろしくお願い致します。



1 年次研修医 高橋啓
琉球大学医学部卒

皆様、はじめまして。4 月から中部徳洲会病院で研修させて頂くことになりました琉球大学出身の新里建人と申します。つい先日大学を卒業したばかりで、まだ人生で一度も社会に出たことも無く、今は 4 月から本当に社会人として働く実感も湧いて来ないような状態です。私はもともと、研修は関東が福岡でやりたいと漠然と考えていたのですが、内地の有名病院などを見学しているうちに物足りなさを感じ、沖縄県全体としての研修のレベルの高さや研修医に求められるレベルの高さを実感し、やはり沖縄で研修をしようと心に決めました。沖縄でも多くの病院を見学しましたが、自分に合う雰囲気、中部徳洲会出身の先生の優秀さを理由に、私は中部徳洲会に研修することに決めました。

今現在、4 月からの新生活に対して期待半分、不安半分です。果たして本当に自分がこれから先、人の命を預かることができるのかと多くの不安でいっぱいですが、私は同じくらい 4 月からの医師としての第一歩に胸を膨らませております。

この研修の 2 年間では、1 ～ 11 期までの優秀な先輩方の顔に泥を塗らないような医師に成長できるように、全力で努力していきたいと考えております。病院の先輩方、同期、コメディカルの方など、多くの方々には大変お世話になり、そして迷惑をかけるとは思いますが、どうか厳しく見守って頂けると幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。

私は去年、有名な病院をいくつか見学しました。将来、外科医になりたかったので実習は全て外科を見学させて頂きました。その中に中部徳洲会病院も入ってはいたのですが、正直その時点では 1 番ではありませんでした。この時、恥ずべきなのは見学もせず世間の風評のみで病院の善し悪しを決めていたことです。しかし、実際に見学して実習してみると、世間的に優秀と言われている病院が必ずしも満足のいくものではなかったということです。実際に、実習してみると自分の思い描いていた病院像とのギャップが大きくなっていくのを感じていました。中部徳洲会病院の実習は最後だったのですが、とても印象的な出来事がありました。ある時伊波院長に、なぜ中部病院など忙しいと言われる病院では研修医の途中リタイアがあるのに、中部徳洲会病院ではそれが無いのかと質問したことがありました。伊波院長は何気なく、それは研修医だけでなく周りのスタッフ全員が忙しいから、中部徳洲会ではリタイアすることなく頑張れるのだと仰っていました。なるほどだから部活のようにこの病院では一体感が生まれ、スタッフ同士の距離が近いのかと、ある種の新鮮な感動を抱いたのを今でも強く覚えています。また病院実習で見学させて頂いたとき、一番手術に関わりを持てたのも中部徳洲会病院であつたし、何より一番に学生との距離が近かったのも中部徳洲会病院でありました。この病院で 2 年間頑張ればきっと大きくなれるという期待を胸に中部徳洲会の門を叩くことを決意しました。正直、期待とは裏腹に本当に激務と言われるこの病院でやっていると不安はありました。しかし、研修を 2 年終え、自信を持った先輩方をみるとやはり、この病院を選んでよかったと思います。私も 2 年後、新しい研修医の瞳に自信を持った先輩像として映れるようにこれからの研修医の日々を頑張っていこうと思います。



1 年次研修医 辺土名克彦
琉球大学医学部卒

中部徳洲会病院の皆様、並びにそのご家族、群星沖縄の関連病院の皆様、初めまして。兵庫県出身、三重大学を卒業しましてこの春から中部徳洲会病院で初期研修医として働くこととなりました山下薫と言います。私の研修目標を簡潔に申しますと、「修羅場をくぐる」ということです。初期研修の 2 年間は、医師としての今後の姿勢の基礎を作る 2 年であると私は考えています。初期研修の 2 年は医療漬けの日々を過ごし、思い通りにいかないことや苦しい状況から目をそらさず、むしろ積極的に臨んでいくつもりです。そのようにすることで自分の限界を知り、挑戦するという姿勢を築き上げられると思っているからです。しかし自分は楽観的な人間なので、このまましていると医療漬けの日々など到底送れません。中部徳洲会病院は厳しい研修で有名ですが、研修医の先生方の活気や勢いが溢れていて、ここならば間違いなく私が望む研修ができると思えました。ここでは自分自身がイニシアチブをとっていかねば忙殺されてしまうかもしれません。しかし、この遠い沖縄にまできて自分の目標を遂げずに研修を終えることはできません。絶対に成長してやるのだという強い気持ちを持って、この春から頑張っていこうと思っています。今後色々迷惑をかけることもあると思いますが、どうぞ御指導御鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、これまでも多大な迷惑をかけてきた両親へ。ここまで色々支えて頂いて感謝しています。少し遠いところへ来ましたが、しっかりと成長していきますので楽しみにしておいて下さい。



1 年次研修医 山下薫
三重大学医学部卒

■ ■ ■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■ ■ ■

リハビリテーションセンターは、理学療法室、作業療法室、言語聴覚室の3部署で業務を行っております。今回は、4階にある理学療法室を紹介いたします。理学療法とは、何かご存じでしょうか？簡単に説明しますと、身体に障害がある方に対して物理療法（低周波治療、温熱療法など）及び、運動療法（マッサージ、筋トレ運動など）を行う療法です。

現在理学療法室は、療法士21名（通所リハビリ2名を含む）リハビリ助手1名、22名の大所帯です。

呼吸リハビリ、心大血管疾患リハビリなど新しい専門分野にも取り組み、歩行介助用ロボット（HAL）も取り入れて患者様に、最良の医療サービス（治療）を提供できるよう、これからも療法士一同頑張っていきたいと思います。

【リハビリテーションセンター】 ～理学療法室～



Hybrid Assistive Limb

救急総合診療部勉強会

3月26日に救急総合診療部による定例の勉強会を開催しました。今回は2年次研修医三川知子先生による「発熱なしの髄膜炎」についての発表となりました。

髄膜とは頭蓋骨と脳の間にある脳を包み込み、脳を保護している膜です。この髄膜に細菌やウイルスがつくと髄膜炎になります。髄膜炎について細菌やウイルスは脳脊髄液の中で、あっという間に増えてしまいます。特徴は、発熱、頭痛、嘔吐が3大症状です。また意識が低下したり、けいれんを起こしたりすると髄膜炎からさらに脳炎を起こしていることが強く疑われます。

今回は高齢の女性が2週間前に転倒し意識障害を発症後救急外来を受診したケースで、発熱もなくバイタルも安定しているため頭部打撲を疑ったのですが、アセスメントをしていくと炎症反応が高いこともあり結果的に髄膜炎と診断されたケースでした。転倒による頭部打撲に続いて意識障害が発症したという先入観を持ってしまい、初期鑑別に大きな影響を与えてしまいました。高齢者は意識障害が先行して外傷をきたすことがあります。診断所見や検査所見に返りがみられる場合は一元的に説明がつく病態がないかを常に考えなければなりません。様子がおかしい高齢者は常に感染を疑い、発熱のない感染症でも髄膜炎を疑うよう心掛けていきたいと発表しました。



2年次研修医 三川知子

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。

ハンカチの木

ハンカチの木をご存知ですか？

毎年、ゴールデンウィークになると、「今年は見に行けるかなあ」と、私はこころが浮き立ちます。都内では、新宿御苑（新宿区）や小石川植物園（文京区）などで見ることが出来ますが、開花期が短いのか、満開の姿に出逢えたことはわずかに数回しかありません。しかし、爽やかな初夏の風を孕んで、新緑の枝々に数々の純白の

ハンカチ（？）が揺らめく様子は、何度見てもこころが洗われるようで、「今年も見たいな」と毎年のように思っています。

ところで、つい、満開、開花と書いてしまいましたが、ハンカチのように見える部分は実は「苞」と呼ばれて、荳を包んでいた葉の変形したもののだそうです。水芭蕉やアンスリウムなどと同じと思っていただけなのではないでしょうか。では

「本当の花は？」というと、それは中央の球状の部分で、よく見ると分かりますが、その部分は小さな花の集合体です。またの名を鳩の木ともいい、その苞が白いハンカチにも、白い鳩にも見えたということでしょう。

ハンカチの木の属名は *Davidia* といいます。

これは、1860年代に中国・四川省の山地でこの木を発見したフランス人宣教師、アルマン・ダヴィッド (Armand David) 神父の名にちなむものです。ダヴィッド神父は中国の奥地で精力的に博物学上の調査を行ない、ジャイアント・パンダや金絲猴をはじめ、数多くの動植物を発見しました。そのためか、ハンカチの木は「植物界のパンダ」とも呼ばれているそうです（尤もここでいう「発見」とは、ヨーロッパ人が初めて目にしたという意味に過ぎませんが……）。

初夏になると、高い梢に緑の百合のような花を咲かせる百合の木や、遠くから見るとまるで白い雲がかかったようななんじやもんじやの木など、ちよつと変わった花々に誘われて、ふと、外出を試みたくくなります。

案外、思わぬ身近なところが珍しい花の名所だったりすることもあるものです。開花情報は、各公園や庭園の管理事務所に（中には各地区の役所の観光課などでも）確かめてから出掛けることをお勧めします。ふらりと行ったのはいいけど、もう少し早く、あるいは遅く来れば最盛期だったのに……と、がっかりしないために。



パニック障害

パニック障害は、不安障害のひとつです。不安は誰もが持つ感情ですが、その大きさや強さ、質が、健康な人とは違って、日常生活に支障をきたすような場合は病気であり、不安障害といえます。

ストレスを回避して、規則正しい生活を送ることが予防への第一歩となります。不安や悩み、心配ごとなどはひとりでかかえ込んでしまわないで、周りの人やかかりつけ医に相談するようにしましょう。

パニック障害は、早期に正しい治療を始めれば治る病気です。



パニック障害とは

不安を感じたり、安心したりするのは、脳の神経伝達物質の働きです。その働きにトラブルが起こるきっかけは、ストレスだとされます。

パニック発作

次の症状のうち4つ以上が同時に起こり、10分以内にピークになり、急速におさまっていきます。

1 動悸、心悸亢進、または心拍数増加

6 胸痛、または胸部不快感

10 気が変になるのではないかという恐怖

2 発汗

7 吐き気、または腹部の不快感

11 死ぬのではないかという恐怖

3 体の震え

8 めまい、ふらつく感じ、または気が遠くなる感じ

12 しびれやうずきなど、異常感覚

4 息切れ感、または息苦しさ

9 現実感がない、離人症状(自分が自分でない感じ)

13 体のほてり、または寒気

5 窒息感

14 口が渇く



パニック障害とは、突然激しいパニック発作におそわれて、その発作がおさまっても「また起こるのではないか」と不安になる(予期不安)病気です。7〜8割の人は電車や人ごみが怖いなどの広場恐怖、また5割の人がうつ状態を伴います。

緊張したり、不安を感じやすい場所や状況

電車やバス
飛行機 車の中

銀行のATM待ち
スーパーのレジ待ち

病院
歯科治療中
美容院 会議中



トンネルや
エレベーターなどの狭い空間



入浴中

ひとりのとき

散歩中

家で
くつろいで
いるとき

就寝中に突然発作で
目が覚める

人ごみの中

早い段階で正しく診断を受けて治療を始めれば、治る病気です。パニック発作の症状はあまり長くは続かず、ほとんどの人は30分以内に、長い人でも1時間以内におさまります。症状が3つ以下の場合には症状限定発作といい、パニック発作とは区別されます。

症状が似ている別の病気があります



メニエール病

めまいが数10分～数時間、ときには数日持続し、くり返します。難聴、耳鳴りもあります。→耳鼻科的検査で診断します。

狭心症

胸がしめつけられるように痛み、胸部不快感などが1～5分位持続します。安静にするとおさまるものもあります。→心電図検査等で診断します。

発作性頻拍期外収縮

不整脈のひとつです。脈の乱れ、動悸を感じます。→心電図検査で診断します。

バセドウ病

甲状腺の病気です。甲状腺が腫れ、眼球突出、頻脈、多汗、動悸、震え、イライラ感などがあります。→血液検査で甲状腺のホルモン値などを調べます。

過換気症候群

過呼吸になり、両手の指先や口のまわりにしびれを感じます。めまいやふらつき、胸が詰まった感じ、息が吸えない苦しさから、死の恐怖を感じることもあります。パニック障害の人に合併することもあります。→血液検査や胸部エックス線検査、心電図検査で診断します。

低血糖

冷や汗、口が渇く、動悸、震えなどがあります。糖尿病の人が薬を飲みすぎた場合などに起こります。→血糖値を測定します。

側頭葉てんかん

大脳の側面の側頭葉という部位の神経細胞が異常放電することで起きます。発汗、顔面紅潮、過呼吸、頻脈のほか、全身のけいれんなどがみられます。→脳波や脳の画像検査をします。

これらの病気とパニック発作は検査により判別されます。

パニック発作の場合は、体の異常がないことが診断のひとつになっています。



もしもパニック障害が疑われるようでしたら、早いうちに迷わず精神神経科や心療内科を受診しましょう。



今日の気になる用語



広場恐怖

「アゴラフォビア」という外国語を直訳したもので、空間恐怖ともいいます。精神医学上の「恐怖」とは、特定の物事や現象を必要以上に恐れて、それを避けることです。

「もしパニック発作が起こったら」という心配から、人前や、すぐに逃げられない場所、あるいは助けを求められない場所にいることに不安を感じてしまう病気です。

パニック障害は病気です

ひとりでかかえ込まず、相談しましょう



パニックになる原因は脳

パニック障害は脳の中の情報がうまく伝わらなかったり、間違って伝わったりすることから、予期しない心身の反応、つまり発作や不安、恐怖に襲われるものと考えられています。神経伝達物質のノルアドレナリン、セロトニン、GABA（ギャバ）などが関係しています。

ストレスはきっかけになりますが、パニック障害と診断される人の中には、昼夜が逆転したような生活をしているケースが多くみられます。

治療

①薬物療法 パニック発作を抑え、予期不安の症状を改善する働きがあります。

SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）：脳内の神経伝達物質のセロトニンのバランスを整えます。

SNRJ（選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）や、三環系抗うつ剤：

セロトニンとノルアドレナリンのバランスを整えます。抗不安薬は脳の興奮を抑えるGABAの働きを高めます。

②認知行動療法

自分自身を見つめ直し、考え方（認知）のゆがみを、行動によって変えていきます。電車に乗れなくなった人の場合は、例えば「ひとりで電車に乗れるようになりたい」と目標をたててから、「改札口まで行く」「すいている時間帯にホームまで行く」「1駅だけ乗る」など、段階的に無理をせずに進めていきます。

大切なことは、ひとつひとつの段階で、「ここに来て何も起こらないのだ」ということを、しっかり確認することです。

リラックスする方法

パニック発作や予期不安、広場恐怖などの不安な感情や、緊張状態を解くため、リラックスする方法を身につけましょう。

①入浴 40度位のぬるめの湯に20分位ゆっくり浸かり、全身をほぐしましょう。

②深呼吸 お腹に手をあて、ゆっくり息を吐いてみましょう。

③肩の上下運動 両肩に力を入れて上げます。7秒後、一気に力を抜き、肩を下げます。

④足の交差運動 足をくるぶしのところで交差させます。息を止めながら、交差した足に力を込めます。7秒後、ゆっくり息を吐きながら力を抜きます。こぶしを握る、膝をつける、イスに坐って、立ったままなどで、自分のやりやすい方法を見つけて下さい。力を抜いたときには、「リラックス」とつぶやいてみましょう。

パニック障害を予防するために規則正しい生活をしましょう

1.睡眠不足はストレスのもと!

体の自然なリズムに合わせて、午後10時～午前6時の睡眠が理想。午前0時までには眠りましょう。

2.神経伝達物質のもと食事です!

主食、肉、魚、乳製品、野菜、豆類、果物など、バランスのとれた食事をしましょう。

3.音楽や体操で心(脳)と体のリフレッシュ!

好きな音楽を聞いたり、歌ったり、家の中ででもいいので、軽く体操しましょう。

★ものごとを深刻に考えすぎず、楽天的に捉えて、楽しいことを考えましょう!

パニック障害は治る病気です。心配ごとや悩みはひとりでかかえ込まず、周囲の人、そして、かかりつけ医に相談しましょう。



食べる健康づくり

かつおの手こねずし

【調理時間】 25分（米の浸水・炊飯時間を除く）
【カロリー】 1人分：437kcal

かつおはたんぱく質や鉄分のほかビタミンB₁も豊富で、疲労回復にきく食材です。
香味野菜をたっぷり使って、風味よく仕上げます。

●材料●（4人分）

米…2合（300g）	しょうゆ…大さじ3
水…360ml	酒・みりん…各大さじ1/2
こんぶ…5cm	砂糖…小さじ1
酒…大さじ2	しその葉…15枚
A 酢…大さじ3	しょうが…1かけ（10g）
砂糖…大さじ1と1/2	いりごま（白）…大さじ1
塩…小さじ1/2	卵…2個
かつお（さしみ用さく）…300g	サラダ油…小さじ1
	きざみのり…適量

●作り方●

- 1 米は洗い、分量の水に米とこんぶを入れて30分以上おきます。酒を加えて炊きます。
- 2 Aを合わせて、すし酢を作ります。
- 3 かつおは1.5cm角に切り、Bを合わせて約20分つけます。
- 4 しそとしょうがはせん切りにして、それぞれ水にさらし、水気をきります。ごまはあらく切ります。
- 5 卵はほぐして塩少々（材料外）を混ぜます。フライパンに油を熱し、いり卵を作ります。



【カメラマン】大井一範

- 6 炊きあがったごはんのこんぶをとり、ごはんを大きめのボールにあけます。熱いうちにすし酢を回しかけ、しゃもじで切るようにして手早く混ぜ、人肌にさませます。
- 7 ごま、しそ、しょうがを全体に混ぜ、かつおをざっくり混ぜます（好みで、かつおのつけ汁も）。いり卵、きざみのりを散らします。

【レシピ提供】ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 全国18カ所で「ベターホームのお料理教室」を開催（Tel.03-3407-0471）。料理の本も多数出版し、卵焼き、巻きずし、茶碗蒸し、肉じゃがなど定番和食103品を掲載した『ベターホームのかあさんの味』（1,512円）も好評発売中。

なぜ？なに？ お薬の

薬の用法

薬の用法はさまざまです。それは薬を効かせたいところに出るだけ近道で到達する経路を選んでいるからで、例えば以下のような用法があります。

- ①口から飲む 水と一緒に飲み込み、主に小腸から吸収された薬は血管を通して肝臓から心臓に送られ、全身を巡る血液に乗って体の隅々に行き渡ります。
- ②口の中で溶かす 舌の裏側に

薬を置き、溶けるのを待ちます。粘膜から血管に移り、心臓や肺に送られます。

- ③皮膚に塗る 皮膚表面の治療はもちろんですが、表皮のすぐ下にある真皮の毛細血管から、体内に効率的に吸収されます。
- ④注射 薬の急速な効果が必要とされる場合には静脈内投与が効果的で、時間をかけて行なう点滴静注もあります。皮下注射、筋肉内注射などもあります。
- ⑤直腸に投与 直腸から血管に

入り、全身に送られます。坐薬なので、意識のない患者にも投与できます。

- ⑥鼻や口から吸い込む 霧状にした薬を鼻や口から吸入して、肺へ投与されます。

薬の服用にあたっては、たとえ遠回りをしてもその薬が効果的に目的地にたどりつけるルートを選ぶ必要がありますので、医師や薬剤師の説明をよく聞いて、その指導を守りましょう。



知っててよかった 応急手当



食べ物がのどにつまったら

高齢者になると、のどに食べ物を詰まらせて窒息するという事故が起こりやすくなります。3～6分の短い間呼吸ができなくなるだけで、死に至ることも多くあります。落ち着いて状況を見極め、適切な対処をすることが大切です。

「のどに詰まったの?」と尋ねてみましょう。対象者が声を出せない状態なら、直ちに救急車を呼んで下さい。

救急車が来るまでの応急処置

◆意識がある場合

【咳】

・咳をすることができれば、続けて咳をしてもらいます。

【腹部突き上げ法】

・対象者の上体を立たせ、後ろからしっかりと抱え込むように両脇から腕を通し、片手で握り拳をつくってみぞおちの下に当て、その拳をもう一方の手で覆い、手前前方に向かって素早く突き上げます。



【背部叩打法】

・対象者の横に立ち、片腕で対象者の体を支え、もう一方の手で肩甲骨の間を力強く上にこすりあげるように連続して叩きます。(対象



者は横になっていても座っていても対応できます。)

◆意識が無くなった場合

・すぐに心肺蘇生法を始めます。

◆のどに詰まったものが口の中に見えたとき

・対象者を横向きに寝かせ、開口してもらい、異物を引き出します。(無理に引き出そうとすると奥に詰め込むこともあるので、無理はしないでください。)

◆注意

対象者に意識がない場合は、口に指を入れたり、腹部を突き上げる方法は、気道に異物が逆流する場合があるので、してはいけません。

★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 今月の運勢

伊藤マーリン

新緑が目立ち始める5月。皐月の名前の由来は早苗を植える早苗月といわれています。さわやかな風を感じながら、自然を楽しみましょう。

1月
生まれ

総合運
交際運
金運

上昇運。開運のキーワードは「先手必勝」です。新しい縁に恵まれそう。笑顔で話しかけて。知恵を絞って欲しい物をお得に購入しましょう。

★3日、15日、29日 ☆さくら色

2月
生まれ

総合運
交際運
金運

穏やかな運氣。のんびり過ごすといいでしょう。突然のお誘いがありそう。落ち着いて対応して。欲しかったものを購入するのに良いタイミング。

★5日、17日、24日 ☆オレンジ

3月
生まれ

総合運
交際運
金運

刺激的な運氣。ワクワクする事を始めると吉。親しい人と美術館へ出かけるとラッキー。予定通りにいかない暗示。臨機応変に対応を。

★8日、14日、30日 ☆レモンイエロー

4月
生まれ

総合運
交際運
金運

波のある運氣。焦らずじっくり様子を見ましょう。無理は禁物。苦手な人とは距離を置きましょう。流行に左右されず、長く使える物を買おうと吉。

★7日、15日、29日 ☆マリンブルー

5月
生まれ

総合運
交際運
金運

努力が必要な時期。集中して取り組みましょう。知り合う人の数だけ面白い情報に恵まれそう。チリも積もれば山となる時期。小銭貯金は吉。

★6日、11日、23日 ☆水色

6月
生まれ

総合運
交際運
金運

体を労りたいとき。ストレスは早めに解消を。楽しく情報交換できそう。おしゃべりを楽しんで。メリハリが必要。散財した後はしっかり節約を。

★1日、12日、23日 ☆ブラック

7月
生まれ

総合運
交際運
金運

穏やかな運氣。マイペースで過ごしましょう。共通の話題で盛り上がる相手と親しくなれそう。散財にご用心。使った金額をマメに確認して。

★9日、13日、24日 ☆モスグリーン

8月
生まれ

総合運
交際運
金運

明るく華やかな運氣。花を見に出かけましょう。気心知れた相手とお茶会や食事会を開くと吉。怪しい話にご用心。詐欺にあわないよう警戒を。

★3日、22日、28日 ☆白

9月
生まれ

総合運
交際運
金運

レジャー運が好調。観劇や街歩きを楽しんで。年の差のある相手と交流すると新鮮な気分。リサイクルで金運アップ。中古品の再利用も吉。

★6日、15日、30日 ☆ミントグリーン

10月
生まれ

総合運
交際運
金運

慌ただしい運氣。予定を詰め込み過ぎないで。疎遠になっている人との縁が復活しそう。保険料や携帯電話の料金を見直すとグッド。

★2日、13日、30日 ☆イエロー

11月
生まれ

総合運
交際運
金運

アクティブな運氣。新しいことに挑戦すると吉。身近な人と仲違いの暗示。早めに仲直りを。買い物をするときは金額より品質に注目して。

★7日、18日、26日 ☆パープル

12月
生まれ

総合運
交際運
金運

開運期。歩きやすい靴で出かけましょう。にぎやかで明るい場所に行くとラッキー。レシートをきちんと保存しておくで安心です。

★8日、19日、21日 ☆ネイビー

認知症の人に対応するには

同じ言動を繰り返すとき

原因 脳の萎縮による記憶障害です。

対応 責めたり、聞こえないふりをしてはいけません。「○○なのね」と、相手の言葉を繰り返して相づちをうつといいでしょう。気軽に声をかけて、次にすべきことを確認しましょう。

興奮したり大声を出したりするとき

原因 ものごとが思うように進まないことへのストレス発散行為です。

対応 「○○しちゃダメ」などと行動を規制してはいけません。好きなことをさせると次第に心の落ち着きを取り戻します。相手の気持ちを読み取って、ストレスの原因を取り除くようにしましょう。暴力をふるうようでしたら、担当医にそのときの状況を詳しく説明して、相談しましょう。

徘徊するとき

原因 自分の置かれている状況が正しく認識できないことが原因と考えられます。

対応 一緒に外出することで本人は安心感を得て、疲れることで徘徊の減少も期待できます。ただし、常に衣服に住所や連絡先を記した名札を付けて、隣近所には事情を話しておくようにしましょう。(名札は本人の目にはつきにくい、襟や袖に付ける方法があります。)

「大事なものを盗まれた」などの被害妄想

原因 探しものがみつからないことを自分に納得させるために、描いた妄想を信じ込んでしまいます。

対応 一緒に探して一緒にみつめましょう。みつかったら、お茶を飲んだりして気分転換を図りましょう。「誰かに命を狙われている」などと妄想がエスカレートするようでしたら、専門医に相談して下さい。

タブー

認知症の人は、自信を喪失して傷つきやすくなっています。否定、無視、蔑視、命令、叱責、非難などを受けるとますます自信を失くし、心を閉ざしてしまいかねません。**ふだんから相手のプライドを尊重して接するようにここがけましょう。**

高圧的な印象を与えないように気をつけましょう。話をするときは腰をかがめるなどして目線を合わせ、肩や手を触れながら穏やかに話しましょう。

急かさず、本人のペースを尊重しましょう。行動が遅いからといって何もかも介護者が手を貸してしまうと本人の生活能力を低下させ、認知症の進行を助長してしまいます。ゆったりと構えて、待つことも重要です。



家庭

介護

の

知識基礎

認知症の人に
接するとき

家族の誰かが認知症になって、例えば自分の家にいるのに「うちに帰りたい」と言われたら、どうしていいか分からなくなってしまいますね。でも、**相手の立場になって考えてみてください。**自分が誰なのか、いまだこについて何をしているのか……それが急に思い出せなくなったとしたら、

大きな不安に苛まれることでしょう。そうした気持ちをほんとうの意味で理解することは不可能でしょうが、できるだけ相手の気持ちに寄り添って理解しようと務めること。それが認知症の人と接するための第一歩です。また、いわゆる問題行動を起こしたときには、

なぜそんな行動をとるのかを考えてみてください。徘徊してしまうのは、家の中にずっといたくないからかも知れません。昼間に一緒に外出しておけば、疲れも伴い、夜は寝入ってしまうでしょう。しかし介護の負担をひとりで抱え込んでしまうと、いらいらして怒鳴りつけてしまったり、そのつもりはなくても人格を否定するような言動をとってしまうと、相手の不安を増幅させてしまうことになるかも知れません。ときには周囲の人に協力を頼んだり、あるいは介護のプロに任せる時間を作るなどして、**相手を優しく思いやれるこころの状態をキープしておく工夫が、介護する側には重要なポイントです。**

おうちで リハビリ・ストレッチ

食欲不振を予防しよう

【胃の働きを活性化しよう】

胃の働きが低下すると、食欲不振や胃もたれを起こして栄養を十分に吸収することができなくなります。

胃酸の分泌や消化・吸収の働きは自律神経によってコントロールされていますので、自律神経を整える運動を行ない、効果的なツボを刺激してみましょう。胃が正常に働いて胃酸の分泌が高まることで、食欲も湧いて来ます。



風にそよぐ草をイメージしてみましょう

息を吸いながら、両手を真上に伸ばして背伸びをする。そのまま、今度は息を吐きながら、体側を伸ばすような気持ちで体を左右にゆらす。

左右に5回ゆらしたら、腕を下ろす。

5回 × 3 セット

大きくふくらんだかえるのおなかをイメージしてみましょう



おなかに手をあてて、息を吸いながら5秒間でおなかをふくらませる。

次に息を吐きながら、同じく5秒間でおなかをへこませる。

3回 × 3 セット

胃腸の働きを活発にするツボ



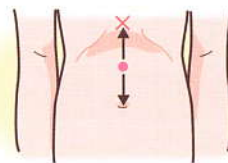
手のひらの側の手首のシワから指幅3本分のところ

左右各3秒
×3回



右手で左腕をつかむように持って、右手の親指を左腕のツボにあて、息を吐きながら5秒間、押す。次に、反対の手で同様に行なう。

胃の調子を整え、代謝を高めるツボ



みぞおちとおへそを結んだ線を等分した中心のところ

10秒 × 2回



まず両方の掌を強くこすり合わせて、温めておく。両掌を重ねてツボに優しくあてた状態で、10秒間深呼吸する。

変形性股関節症

変形性股関節症とは？

骨盤の左右にあつて胴体と左右の脚を繋いでいる股関節は、私たちの体の中で最も大きな関節です。両足で立っているときは、片方の股関節に体重の30～40%の負担がかかっています。片脚で立つとバランスをとるために体重の約3～4倍の負担がかかります。歩くときは、着地の衝撃が加わったりして体重の10倍の負担がかかることさえあります。

股関節は、骨盤側のくぼみ（寛骨臼^{かんこつう}または臼蓋^{きゅうがい}ともいう）が、大腿骨の上部（大腿骨頭^{だいたいこつとう}）を包み込む構造をしています（下図参照）。その骨と骨の間でクッションの役割を果たしている関節軟骨がすり減ったり、骨が変形したりする病気が、変形性股関節症です。

摩擦や変形が進むと痛みが激しくなり、立つ・座る・歩くなどの日常動作に支障が生じます。

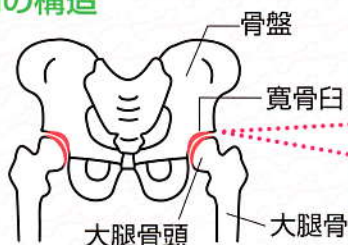
この病気は、40～50歳代の、特に女性に多く見られます。女性に多い理由は、男性に比べて関節が緩く、周囲の筋力が弱いこと、骨盤が広い。ため股関節が体の中心線から離れているので、より大きな負担がかかることなどが考えられています。

原因は？

日本人の場合、その原因は大腿骨頭を受け止める寛骨臼の面積が先天的に狭い寛骨臼形成不全が約8割に見られます。しかし軽度の形成不全でも、寛骨臼形成不全がなくても、加齢や肥満、激しい運動、けがなどで関節への負担が重なることによって、発症しやすくなります。

股関節の構造と変形性股関節症

股関節の構造



関節軟骨



大腿骨頭と寛骨臼の接触する部分はそれぞれ関節軟骨で覆われていて、クッションの役割を果たしている。

変形性股関節症の進行

前股関節症

痛みはほぼない

関節軟骨はほぼ正常な状態。寛骨臼の発達がやや悪い。

初期

痛みは少ない

関節軟骨がすり減り始める。

進行期

徐々に痛みが強くなる

関節軟骨がすり減り、隙間が狭くなる。

末期

痛みは強い

関節軟骨が消失して、骨と骨が直接接触。

骨が変形して骨棘^{こつせき}ができる。



立ち上がりや歩きはじめに股関節やお尻、太もも、膝などに痛みや違和感がある場合、変形性股関節症の疑いがあります。変形性股関節症は、股関節の関節軟骨がすり減って痛みが生じる病気です。徐々に進行して、重症化すると安静時や就寝時にも激しく痛むようになり、人工関節に置き換える手術が必要になる場合もあります。早期に発見して早めに治療を受けることが大切です。

適切な治療を行なわなければ、変形性股関節症は進行していきます。立ち上がりや歩き始めに痛むといった初期段階で、整形外科を受診しましょう。

椅子の股脚

2cm↑

E	C	O	=	V		X	M
	G	H		I	N	B	
K	J		F	L		A	
T	S	P	W		R	G	
Z		D	C	A	I	T	
	Y	U	E		A	E	
/	L	D		+	E	O	

5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	金	先負
2	土	仏滅
3	日 憲法記念日	大安
4	月 みどりの日	赤口
5	火 こどもの日	先勝
6	水 振替休日	友引
7	木	先負
8	金	仏滅
9	土	大安
10	日	赤口
11	月	先勝
12	火	友引
13	水	先負
14	木	仏滅
15	金	大安
16	土	赤口
17	日	先勝
18	月	仏滅
19	火	大安
20	水	赤口
21	木	先勝
22	金	友引
23	土	先負
24	日	仏滅
25	月	大安
26	火	赤口
27	水	先勝
28	木	友引
29	金	先負
30	土	仏滅
31	日	大安

生活便利帳



干し野菜を作ろう

野菜を気づかぬうちに悪くして、無駄にしてしまったことはありませんか？ 野菜は干すことで長期保存も可能になり、火の通りがよくなって調理時間も短縮できます。そのうえに、うまみや香り、栄養も増します。

どんな野菜でも干し野菜に出来ますが、レタスやモヤシは傷みやすいので避けた方がいいでしょう。ニンジン、ダイコン、キュウリ、カボチャ、アスパラ、ナス、トマトなどのほかにも、キャベツやハクサイといった葉もの野菜、シイタケ、エリンギ、シメジ、マイタケなどのキノコ類もおすすめです。

【干し野菜の作り方】

1) 水洗いして、皮は剥かずに薄く切り、クッキングペーパーなどで十分に水分を拭きとる。

切り方は、調理の都合を考えて切るといいでしょう。

2) 平らなザルなどの通気性の良い容器に、野菜が重ならないように並べて、ベランダや出窓など湿気がなく陽が当たる場所に置いておく。

天気のいい日の朝に干して、夕方取り込めばいいでしょう。表面にしわがよってしなりとしてきたら頃合いです。保存用の容器やジッパー付きの袋などに入れておけば、冷蔵庫で5日間ほど保存できます。

長期保存したいときは、数日間じっくり干して下さい。野菜に含まれている水分がほとんど抜けきるため、保存用容器に入れておけば常温でも数週間から半年くらい保存が可能になります。

ぜひ一度、試してみてください。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。A から G に入る文字を並べてできるのは？

1	2			3	4	
C						
5			6		B	
	7					8
		E				
9			10		A	11
			12			13
14	15			16		F
		G				
17			18		D	

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

【タテのカギ】

- これをかぶれば、おてんば娘も令嬢に
- お赤飯にバラバラ
- 中はからっぽ。緑の野菜
- 立つ鳥、濁さず
- あ〜あ、先に立たず
- いずれ〇〇〇かカツンバタ
- キミの香水が、ボクのシャツに
- 影絵遊びに最適、紙貼りの戸
- どら焼きの皮と皮の間に
- サル山でシッポをピン！
- ラブのスペルで、2番目は

【ヨコのカギ】

- 寝ているときは饒舌なのね
- 辻井伸行さんや山下洋輔さんが弾きます
- 飛車と角行はビッグ
- 広さは、サッカー>バスケット>バレー
- バーコード柄でサバンナをバカバカ
- 行く春や鳥啼き〇〇の目は泪
- 〇〇〇〇感激雨あられ
- 母のコレ、海より深いらしい
- 逆から読んでも「〇〇のため頼めよ」
- 花束にヒラリ、蝶結び
- ロバ耳や裸で行進の方も
- ライターに充填
- 仏語でソリはリュージュ。口紅は？

答えは前ページの下→