







| 今月の特集

# 甲状腺機能の異常 予防 歯科



₩ とうふの小判やき



介護のプロフェッショナル

◯ ヘルス・アップ・ノート



■ 首周りの血行をよくしよう



薬は何で飲む?

# 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

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 徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661 徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000 宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100 与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055 石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123 よみたんクリニック ☎(098)958-5775 徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755 グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

# 第11回徳洲会カップを開催

















第 11 回徳洲会カップ「中頭地区小学生バレーボール大会」が平成 27 年 4 月 18 日・19 日の 2 日間の日程で、うるま市具志川総合体育館をメイン会場に開催致しました。今大会には 42 チームが参加し、ちゅーばーリーグ 20 チーム、チャレンジリーグ 22 チームに分れ、熱戦が行われました。ちゅーばーリーグは西原クラブ(女子)が優勝、西原東クラブ(女子)が準優勝、チャレンジリーグは津覇クラブ(女子)が優勝、西原東クラブ(男子)が準優勝で、両リーグともに決勝戦は手に汗握る素晴らしい試合でした。また、今大会の優秀選手賞を金城光映選手西原クラブ(女子)、長嶺侑花選手津覇クラブ(女子)の 2 名が受賞しました。

大会終了後は、6年生(250名)対象に中部徳洲会病院バレーボールチームによるバレーボール教室を行いました。教室では、パスの基本を中心に行い、スパイク、トス、レシーブなど楽しみながら一生懸命に指導を受けていました。

その後、徳洲会チームとミニゲームを行い勝利するチームもあり、また、負けて悔しがる子供もいました。約3時間笑いありの楽しい時間を 過ごすことができました。

本大会に参加された子供達が、沖縄県代表、日本代表として活躍されます事を期待し、子供達の夢への実現の為、これからも大会が継続して行っていけるよう頑張ってまいります。大会開催におきまして関係各位の方々のご尽力感謝申し上げます。





















# 平成26年度 ドクターカー運用報告

当院では、沖縄市消防本部の管轄内で発生した救急救命処置事案に対して、消防及び病院が迅速かつ適切な救命処置を施し、相互の協力のもとに救命率の向上に努めることを目標として平成 18 年 6 月 12 日、沖縄市と「医療救護活動に関する協定書」を締結しました。行政側と医療機関と合同で救急活動に取り組むのは県内初でありましたが、平成 18 年 7 月より病院の救急医療班によるドクターカー運用を本格的に開始しました。







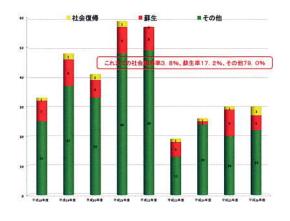
# ドクターカーとは

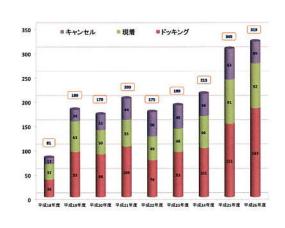
あくまでも救急現場へ医師・看護師を搬送し速やかな救急救命処置を行う為の車輌のため、傷病者の 搬送は原則行わないこととなっており、また資器材は必要最低限の物を搭載し、ドライバー・ナビゲー ターを含め4名体制での出動となります。

出動基準は、心肺停止やこれらに準ずる重症例で迅速な救急救命処置を必要とする場合。多数傷病者 発生時の現場でのトリアージを必要とする場合。事故等で救出に時間を要すると判断した場合。その他、 専門的な治療が必要と判断される場合。(建物火災等の逃げ遅れ等を含む)となります。

ドクターカーはこれまで重傷症例 1,835 件(平成 27 年 3 月末現在)出動していますが、平成 26 年度の出動件数は 319 件で前年に比べ 15 件増、年間を通して本格稼働となった平成 19 年度に比べ 1.78 倍となっており年々増加傾向です。昨年度のドッキング件数は 183 件、現着引き上げは 92 件(内 1 件は、1 出動で 2 名傷病者あり)、キャンセルは 45 件となりました。昨年度の心肺停止からの社会復帰率は 10.0%、蘇生率 16.7%、その他 73.3%となりました。社会復帰率は昨年度に比べ 3 倍、人数では 2 名増となりました。現場からいち早く処置を行い、脳の保全も行いながら活動した結果だと思います。

今年度は、救急総合診療部に新たに医師 1 名が加わり現在 6 名の医師、救急外来看護師 7 名、機関員 3 名のスタッフで運用しております。来年度は、北中城村に新築移転を予定しております。新たなドクターカー運用も検討しながら救命率を上げられるような取り組みを考え、地域住民が安心して暮らしていける社会を目指して頑張って行きます。







# 6月6日は何の日?

片手で1本ずつ指を折りながら数を数えると、語呂がいいからなどと言われていますね。また、法の人、から始めるのがよいと『風姿花伝』に大成した世阿弥が、芸の稽古は7歳(つまり、大成した世阿弥が、芸の稽古は7歳(つまり、日野い事は6歳の6月6日に始めるといい」と

ともいわれています。つまり「子どもが独立する」と、縁起を担いだ6で小指を立てることになるので、「子が立つ」

います。「いけばなの日」も6月6日です。協同組合は「邦楽の日」に、それぞれ制定して日を「楽器の日」に、また、東京邦楽器商工業芸事に因んででしょう、全国楽器協会がこの



6月6日を「梅の日」に制定しています。 をきの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂ときの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさの後奈良天皇が雨乞いのために京都・賀茂とさいます。

2つ並ぶこの日を「ワイパーの日」。 ワイパーのよく使われる梅雨どきで同じ数字がケーキの日」。2本で1組のワイパーに準えて、その断面が数字の「6」に見えるので、「ロールまだまだあります。ロールケーキの「ロ」と、

6月6日は「かえるの日」。「けろけろ」鳴くから、るを2つ、むかい合わせると耳の形に見える

日」。「ローカロリーの日」。等々。「6月6日」が出て来ることから「コックさんの『かわいいコックさん』という絵描き歌の詞に

発想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか? を想はあるのでしょうか?

羽を広げたような形をしてい

ます。

P わら

か

気管を包

う 0 IF.

位

てい

ちょうど蝶が

状 腺 は 首

どぼとけ

0

すぐ下

側に、

甲状腺はのどぼとけの下で、鎖骨の上にあります。自覚症状のない人を含め、 日本人の10人に1人は何らかの甲状腺の病気を持っているといわれています。 イライラする、気力がない、暑がる、寒がる、心臓がドキドキする、熱が出るなど、

さまざまな症状がみられます。

甲状腺の機能の異常による病気として、 バセドウ病や橋本病をご存じの方も、多い でしょう。甲状腺の病気は圧倒的に女性に 多くみられますが、近年では男性のバセドウ 病も増えてきています。

> また、 ため、 もわかるようになります。 で触れるとわかるようになりま るか ある程度以上に大きくなると、 腫れたり、 わ 通 常 かりませ は 首 0 かたくなってきたり 皮膚を上 か から し甲状腺の 触 0 てもどこに (下図参 病 目で見 7 気に

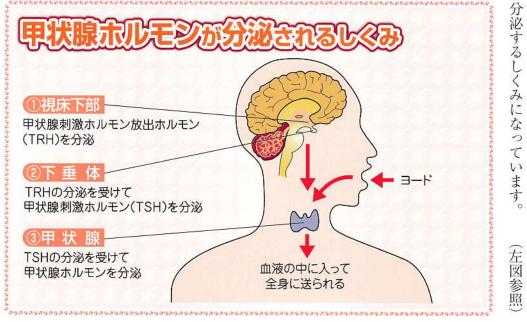
して 細胞 月分です。 日 ホ 進には、 肉から精神 ホ E 1 ル 甲 ル 状 モンは K が影響を受けます。 E 腺 状 Т З 、ます。 を原 腺 ホ لح 甲 は、 ル 状 料 Vi Ŧ 血 神経系に至るまで、 腺 貯蔵 に甲 えま T 新陳代謝を活 ンとは、 液によって全身に送られ、 ホ 4 してい ル す。 状 モ をつくっ 腺 > から 甲 ホ 0 また、 るホ 状 ル 存在が欠かせませ だのの 腺 Ŧ 発にする甲 7 は ル を モン 食物に 子どもの成長促 元気の源となる Vi すべての臓器 ま 0 量は約2ヶ 含ま n 状 骨や 甲 腺 状 貯 れ ホ る ル

# 甲状腺ホルモンの分泌のしくみ

ます。 状 体 くったりします。 腺 甲 n が 状 を コ 12 IΠ 腺 ょ 刺 1 液 ホ 0 激 口 中 ル す 甲 0 Ŧ 1 る 1 ホ 状 ル ホ は ル L 腺 ル 逆に、 7 モン Ш́. は Ŧ 液によって全身に送ら ホ ン 濃 ま ル す。 ホ TS 度 モ ル は、 ンを分泌 モン濃度が高く 濃 Н 脳 度 が 0) を分泌 低 中 したり 0 F 甲 垂

のどぼとけの下にあります。





分泌 床 なると T 状 下 0) することで、 腺 部 分 泌 刺 が コン 激 が S ホ 減 Н ル 1 n 0 ぎす。 モ 口 量 下 1 が 垂 放 ル 抑 えら 体 出 L が ホ 7 0 刺激 ル 11 下 n Ŧ ま 垂 て、 され す。 体 甲 0)  $\widehat{T}$ 視 て T S H 作 状 R 床 用 腺 Η 下 は、 ホ 部 ル を が 視 七

# 甲状腺機能の異常による症状は、別の病気にもみられます

	甲状腺機能亢進症(バセドウ病)	甲状腺機能低下症(橋本病)	似た症状が現われる病気の例
心臓	胸がドキドキ(動悸) 頻脈 走ったり階段を上がったりするとさらに 脈が速くなり、動けなくなる		心臓病?
消化器	口が渇く 食欲が高まり、よく食べる 下痢	食欲がなく、便秘がち	糖尿病?
精神面	イライラする 興奮しやすい 集中力がない 落ち着かない	気力が湧かない 気持ちが落ち込む ぼんやりしている 記憶力が低下 ろれつが回りにくく、ゆっくり話す	躁・うつ病? 認知症?
手・足	手指がふるえる 爪が白くなったり、変形する	手足がしびれる	神経の病気?
皮膚	頭髪が抜けやすい いつも湿ったような皮膚 皮膚が黒っぽくなる 白班ができる	頭髪がパサパサになり、眉が薄くなる 皮膚がカサカサに乾燥 冷たく蒼白	加齢? 皮膚病?
体 温	微熱 のぼせる 暑がる 汗をかく	体温が低くなる 寒がる 汗が少ない	更年期障害?
筋力	腕に力が入らない しゃがみ立ちができないなど、 筋力が落ちる 疲れやすい		筋肉・神経の病気? 加齢?
月経	月経が不順になる 周期が長くなる ときには無月経になる	月経の量が一時的に増え、 月経不順から無月経になる	更年期障害?
尿		尿たんぱくが出る	571#.÷0
むくみ		全身がむくみ、 声帯がむくむと声がかすれる	腎臓病?

# 今月の気になる用語



甲状腺のしてり

甲状腺に1個または複数のしこりができることがあります。良性のものと悪性のものがあり、ほとんどは良性のものですが、甲状腺機能に異常が生じたり悪性腫瘍を合併したりすることがあるため放置しないで下さい。悪性の場合でも他の部位に比べると進行が遅い傾向がありますので、定期的な受診と検査を続けて下さい。

# 甲状腺 機能の状態

# 低 **八 進** (甲状腺ホルモンが増える)

# 首にふれると 腫れがある

- ・単純性びまん性 甲状腺腫
- バセドウ病
- **低 下** (甲状腺ホルモンが減る)
- ·無痛性甲状腺炎
- 橋本病 (慢性甲状腺炎)

# 首にふれると しこりがある

- · 結節性甲状腺腫
  - 甲状腺腺腫
  - 腺腫様甲状腺 腺腫

が

破

感壊され

7

ホ

ル

Ŧ

量

が

- 甲状腺 悪性腫瘍
- · 亜急性甲状腺炎
- ·甲状腺機能性結節 (プランマー病)
- · 中毒性多発結節性 甲状腺腫
- · 亜急性甲状腺炎 の回復期

# その他

め が

ホ

ル

モ

ン分泌がなく、

成

長

な

ま

たは

小さい

など

チン症

生

ま

n

0

き

甲

状

甲状腺刺激 ホルモン産生腫瘍

- · 中枢性甲状腺機能 低下症
- クレチン症

し攻

撃 0)

L 臓

こてし

まうため

起

ま

È.

セ

K

ウ

病

P 12 物

橋

本 き 2

病

も

分

器

細

胞

を

異

す。 などがあります。

低下症

· 医原性甲状腺機能

ホ セドウ病 ル モン 過ぎます。 量が 甲 增 状 え、 腺 が 代 刺 謝 激

泌

活発になり 7 本 病 ホ ル モ ン をつ くる 細 が さ

染が などの症状があります 原 代謝が落ちます。 因とい 性甲 一状腺炎 わ れ、 ウ 高 1 熱 P 11 痛 ス 感

ているので、全

見)。 期発

生後3

か

月以

内に治療を開

查 発

甲

状腺 未熟に

ホ

ル

E

ン

T

S 生

Н

ほ

か

12

よ 0

り、

見され

ってい

ます

(約80

0

0

人に1人の

発 早 検

達

が

になり

ります。

後

5

H

以

内

Ш.

液

IE.

常な発育が可

能になります

腺腫

瘍

0

原

今のところよく

わ

か

0

疫 甲 疾 状 患で 腺 0 す。 病 気 何 0 5 大 # か 0 は、 理 Á 由 で す Vi

11

\$ せ

の、

進

行

が

速 瘍 因

Vi

\$

b

あ 骨

ります

が、

ま

ん。 や腫

悪性腫

0 は

中

は

や肺

に転

移

P 7

場

合5

10年と進

行が

遅 0 13

手術などで完全

に治すこともできます

とらわれず、 ょう。 す。 あ 科 0 ります。 が多く、 状腺の病気の症状は、 内分泌代謝科 気になる症状があれば、 まずは 症状の現われ方にも個 全身をチェックし 0 か ほ か か 1) 別 甲 0 0 1+ その症状だけ 状 まし 病気と似てい 医に 腺 人差があ 0 ょ 相 )専門 う。 談 病 ま る 院 分

1 食事は3食、 カロリーを



# 

# とうふの小判やき

とうふはたんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄分も含みます。 かにと枝豆を加えて、風味のよいおかずに仕上げます。

【調理時間】30分 【カロリー】1人分:249kcal

# ● 材料 ● (2人分)

もめんどうふ…1丁(300g) かに缶詰…正味70g 枝豆(さやつき)…100g

> - 卵…1/2個 酒…小さじ1 塩…少々

かたくり粉…大さじ1

油…小さじ1と1/2 ししとうがらし…10本

塩…少々 だいこん…100g

しょうが…小1かけ(5g)

しょうゆ…少々

\*枝豆は冷凍でも可。



# ●作り方●

- かには汁気をきり、あらくほぐします。枝豆は ゆでて、さやから出します。
- 2 とうふはふきんなどに包んで絞り、最初の重さの 2/3 くらいになるまで、しっかり水気をきります。(半分ずつ、2回に分けると絞りやすくなります。)
- 3 2をボールに入れて手でつぶし、△を加えて混ぜます。1を混ぜて4等分し、小判型にまとめます。
- 4 だいこんはすりおろし、ざるにとって軽く水気 をきります。しょうがもすりおろします。
- 5 フライパンに、油小さじ1を中火で温め、3を入れます。両面を色よく焼いて、器にとります。 続いて油小さじ1/2を加え、ししとうをいためて塩をふります。
- 6 だいこんおろしとしょうがを添え、しょうゆを かけていただきます。

# 【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」を開催し、料理の本も多数出版しています。簡単でおいしいレシピ 58 品に、料理をいたみにくくする工夫が満載の冊子「いたみにくい&安心 作りおきとお弁当読本」を発行しました。(Tel. 03-3407-0471)

# ● ● お薬の

# E PO PO PO POP

# 薬は何で飲む?

薬を、ジュースや牛乳などで 気軽に飲んでしまうことはあり ませんか? 実はそれは、とて も危険な場合があります。

以前、よく「薬はお茶で飲んではいけない」と言われていたのは、緑茶に含まれるタンニン酸が鉄分と結合して、吸収されにくくなる(薬の効果が期待できにくくなる)からで、「貧血用の鉄剤はお茶で飲まないよう

に」という意味でした。しかし 最近では、それは心配する必要 はないと考えられています。

むしろ、牛乳と一緒に飲むと 効果が発揮されなくなる薬や、 逆に効き目が強くなりすぎて副 作用が現われる薬もあります。

特に血圧降下剤や不整脈などの薬をグレープフルーツジュースで飲むと、効き目が強くなりすぎ、命にかかわる場合があります。同様にコーラで飲んではいけない薬もあります。また、

\*

お酒で薬を飲むのは非常に危険な行為です。喫煙者が薬の服用期間中に突然禁煙を始めると、危険な場合もあります。

薬は、必ず充分な水かぬるま 湯で飲みましょう。錠剤やカプ セル剤を水なしで飲み込むと、 効き目が低下したり、食道炎を や胃潰瘍を起こすといったケー スもあります。薬の服用に あたっては、医師や 薬剤師の指導を必ず 守りましょう。

# 知っててよかったで息手当

過呼吸(過換気症候群)

ストレスなどが原因で呼吸が 速くなり、空気を吸い込み過ぎ て血液中の二酸化炭素が少なく なって起こるのが、過呼吸です。 頭痛やめまい、手の指先や口の 周りのしびれ、呼吸困難、失神 などが起こります。

血液中の二酸化炭素が不足すると、意識とは無関係に脳から「呼吸を止めろ」という指令が出ます。しかし一方では「呼吸をしなければ、死んでしまう」といった恐怖にかられます。この状態が過呼吸の発作で、過換気症候群とも呼ばれます。

男性より女性に、とくに若い 世代に多く見られますが、直接 的に命にかかわることはありません。以前は常識とされていたペーパーバック法(紙袋を口にあて、吐き出した二酸化炭素を再び吸い、体内の二酸化炭素を増やそうとする方法)は、極めて危険なことが、いまでは広く知られるようになりました。

それは、吐き出した息を吸う ことで酸素が不足して窒息状態 になってしまうことや、もしも 過呼吸に重篤な病気(たとえば 心筋梗塞や脳出血など)が潜ん でいた場合には死を招く危険が あることなどから、この方法は は推奨出来ず、その有効性も疑 わしいと言われています。

# 【過呼吸の応急処置】

ゆっくり息を吐く ことを意識すれば、

二酸化炭素不足を解消すること ができます。 落ち着いて呼吸の リズムを整えましょう。

- 「吸う」「吐く」を1:2の割合で呼吸する。
- 息を吸ったら1~2秒間息を止めて、気持ちを落ち着かせる。
- 3)10秒くらいかけて、息を 吐く。
- ※介助するときは、相手の胸や 背中を静かに押しながら、ゆっくり呼吸するように促しま しょう。

★ 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

梅雨入りの6月。雨が多くて気が滅入るという人もいるでしょう。 そんなときは、お気に入りの傘や長靴を用意してみて。外出が楽しくなるかも♪

1月生まれ

総合運 交際運 金 運

安定期。淡々と現状維持を目指しましょう。 親しい人とマメに連絡を取り合うとラッキー。 節約運が好調。目標を決めて取り組むと吉。

★6日、24日、30日 ☆ベージュ

★4日、13日、22日 ☆オフホワイト

7月 生まれ 金

総合運 交際運 金 運

のんびりムード。甘いものやお酒はほどほどに。 人から相談されそう。じっくり話を聞いてあげて。 金銭感覚がルーズになる暗示。散財にご用心。

★12日、23日、28日 ☆ラベンダ·

2月

総合運 交際運 金 運

華やかな運気。散歩や小旅行に出かけると吉。 レジャー運が好調。年下の人を誘うとラッキー。 散財の暗示。高い買い物は品質を要チェック。 ★14日、23日、25日 ☆真経

対人運が好調。たくさんの人と交流しましょう。 インターネット上のコミュニケーションが活発に。 通信販売にツキあり。お得な買い物ができそう。 ★2日、11日、25日 ☆シルバー

3月 生まれ

総合運 交際運金 運

アットホームな運気。のんびり読書を楽しんで。 懐かしい人と連絡が取れそう。旧交を温めて。 親しい間柄でもお金の貸し借りは禁物。

9月 総合運 交際運 生まれ 金 運 注目度アップ。服装や髪型を整えておくと吉。 好調。年長者の話にじっくり耳を傾けましょう。 無茶な投資は禁物。儲け話にダマされないで。 ★1日、19日、28日 ☆ブラウン

4月

総合運交際運金

コミュニケーション運が好調。情報交換は吉。 開運数は3。友達を2人誘って出かけると◎。 「安物買いの銭失い」にならないよう要注意。 ★3日、12日、23日 ☆黄緑

10月 総合運 交際運 生まれ 金 運 開運期。新しいことを始めるのに良いタイミング。 普段あまり交流のない人と親しくなるチャンス。 突発的な出費がありそう。備えておくと安心。 ★9日、18日、27日 ☆スカイブルー

5月

総合運 交際運 金 運

運気はスローペース。何事もじっくり進めると吉。 頑固になりがち。相手を立てることも必要です。 資産管理をしっかりと。財産目録を作るのも◎。 ★2日、20日、29日 ☆イエロー

11月 総合運 交際運 生まれ 金 運 悩みが増える暗示。信頼できる人に相談を。 心の交流ができそう。自分から心を開いてみて。 金回りが良くなる時期。交際費はケチらないで。 ★6日、17日、23日

**6月**生まれ

総合運 やる気アップ! 初めてのことに挑戦するとグッド。 交際運 人前で話す機会が増えそう。 笑顔を心がけて。 金 運 衝動買いの暗示。 使った金額を覚えておいて。 ★11日、19日、21日 ☆ゴールド

12月 交際運 生まれ 金 運 対人運が好調。おしゃべりに花を咲かせて。 おしゃれな人から良い刺激をもらえそう。 どんぶり勘定は禁物。1円単位で確認を。 ★7日、16日、25日 ☆ブラック

伊藤マーリン:占術家。雑誌原稿執筆や個人鑑定の他、アストロカード ®、タロット、占星術などの講座やセミナーも開催。 著書は『ザ・トート・タロット』『コンポジット占星術』。

ハッピーコンパス株式会社 Tel: 03-3464-2662 HP: http://www.happycompass.jp/

# **乙関わる専門**

# 国家資格

# 医師

医学に基づく予防・医療および保健指導を司る。

医師の診療の補助。患者の日常生活を援助する。

地域の公衆衛生活動を行なう。

# 社会福祉士

介護にかかわる相談に応じる。

### 精神保健福祉士

精神に障害のある人の社会復帰のための相談に応じ、 日常生活に適応するための援助を行なう。

# 介護福祉士

生活上の介護を行なう。

# 理学療法士

機能回復訓練(リハビリテーション)を行なう。

### 作業療法士

工芸などの作業を通して動作機能訓練を行ない、生活 への対応力を高める。

# 言語聴覚士

コミュニケーションの機能回復訓練を行なう。

#### 視能訓練士

両眼視機能の矯正訓練や検査を行なう。

#### 義胺装具十

義肢や装具の装着部位の採寸・採型、製作および身体へ の適合を行なう。

# 認定資格(公的資格)

#### 介護支援専門員ケアマネージャー

ケアプラン作成、介護サービスの情報提供、介護給付の 管理。介護にかかわる相談を受ける。

#### 訪問介護員 ホームヘルパー

家庭へ訪問して、身体介護や援助を行なう。

# 福祉住環境コーディネーター

介護の必要な人にとって住みやすい住環境をアドバイ スする。

# 福祉用具専門相談員

福祉用具の選び方や使い方をアドバイスする。

#### 福祉レクリエーションワーカー

レクリエーションを企画・準備・運営する。

# そのほか

## ケースワーカー

相談者に必要な福祉サービスを紹介する。

# 医療ソーシャルワーカー

自立・社会復帰のための援助を行なう。

#### 民生委員

地域において保護を必要とする高齢者や障害者・児童 などを見つけ、支援と相談を行なう。



門

職

0

人による介護サービスを受け

るに

は

なけ は各市町 介護保険 か 介護保険 かわらず、 n ば なら を 村 0 が 利 な 運営するも 用するとよ 40 入者 社会保険です 歳になっ 0 V たら で、 で L 介護 玉 よ う。 民 全員 0 必要の 介護保険と が加入し 有 ス 無

を受けることが 加 出 一来ます は、 が 65歳を過ぎれ その ためには ば ++ 本人 ビ

活用

しまし アマネー 訪問

1]

ビ

IJ

々なサ

スがあり

ま

ジャ など、

とし 様

しつかり

相 ピ

談

ピ

談

こスには、 アプラン

訪問

介護、

問

看

護、

訪問

入浴

介護

が作成されます。

利用できる介護サ

冢庭

ものではなく、 必要です。 スは受けられ て、 要支援または 自動的 ただ待 ませ にサ 要介護の認定を受け 0 7 E ス V が受けら ても介護保険 ń ると ることが 0) +)-

まずは 定 市町村の窓口で要介護認定の 申 請

しまし 保険証が交付されたらケアマネージャ よう。 そこで、 介護される人に 適

10

被保険者

が

保険

0

運

営者

市

町

村

1

申

請



首周りの血行をよくしよう

# 【首の運動】

重たい頭を支えている首には、常に 大きな負担がかかっています。さらに、 首にはたくさんの神経が集まっている ので、首の凝りをほぐすことは重要で す。しかし、首を無理に真横に倒すと、 骨に負担がかかるので危険です。

首を傷めないよう充分に気をつけながら、首周りの血液の循環を良くし、 凝りをほぐしましょう。



椅子に腰掛け、首すじの右側から右肩あたりの 凝っている箇所に左手を当てる。頭は下げて、 左の膝を見るようなつもりで。 リラックスして、鼻から息を吐く。 切手にもなっている菱川師宣の浮世絵 「見返り美人」のポーズを意識して、 後ろを振り返ってみましょう。



2

下から見上げるような感じで、左腕に 沿うような気持ちで、息を吐きながら 右肩の方へ頭をまわす。

3 次に、右手を左肩に置いて、息を吐き ながら左肩の方へ頭をまわす。

※左右  $5 \sim 10$  回を 1 セットに、 1 日 3 回程度行ないましょう。



首を痛める原因となるので、 真横には曲げない。 生守っていきます ケアを行なうという 含むトータルな口腔 一つの連携したケア お口の健康を

プロケア

れる、 科医師や歯科衛生十 歯科医院で歯

ショナルケアといわ

プロフェッ

的とした取り組みです。 持していくために、 を管理しながら守っていくことを目 歯とお口の健康

らないように、

または今の状態を維 虫歯や歯周病にな

予防歯科とは、

# お口の健康を守る大切なポイン

プラークと呼ばれる歯の表面についた汚れを落とす。

門的な予防処置と、 が定期的に行なう専

セルフケアとして個

人が毎日の歯磨き、

定期健診

- 感染症である虫歯や歯周病の原因になる細菌の数を減らす。
- 歯の表面のエナメル質を丈夫にする。

生活習慣、

食生活を

(歯科医院で定期的に行なう)

# 口腔診査

歯や歯ぐきの状態のチェック。

お口の中の写真、レントゲン、お口の 細菌数、唾液の量、歯周ポケットの深 さなどいろいろな診査から一人ひとり の虫歯のリスクやお口の状態をチェッ クします。

# 歯磨き指導

診査の結果や生活リズム、食生活など を考慮しながら、一人ひとりにあった 清掃用具の紹介と歯磨き指導をしてい きます。

# スケーリング

歯石を除去する機械や手 用の器具を使って、歯石 除去をします。



# PMTC -

歯磨きでは落とせない歯 垢を専門的な器具を使っ てクリーニングします。



# フッ素塗布

フッ素のジェルや泡をトレーに入れて 歯全体に3~5分、浸透させます。

# 歯の溝が深い人は・・・ シーラント

歯垢が残り虫歯になりや すいやすい歯のかみ合わ せなどの歯の溝を樹脂で カバーして、虫歯を予防 する処置をします。



# (自分で毎日行なう)

# 歯口清掃

歯ブラシ、洗口液、歯間ブラシなどを 使って虫歯や歯周病の原因になる歯垢 を落とします。

奥歯の噛み合わせのみぞ



歯と歯ぐきの境目

洗口液 5~10 ㎡ 程度をお口に含んだ ら、しっかり唇を閉じて、顎を引いて顔 が下に向くようにして30~60秒、歯列 に十分行き渡るように、ぶくぶくうがい をし、お口の細菌数を減らします。

# フッ素を使う

歯ブラシでフッ素のジェルを歯面全体 に塗布します。または、フッ素の洗口 液でうがいをします。

# 《フッ素のはたらき》

歯の表面の質を強化 する。 虫歯の原因菌の働き を弱める。

※洗口液には多くの市販品があり、薬局で 購入できます。

を始めてみましょう。

べものを一生自分の歯で良く噛んでおいしく味わえるように、 が報告され、 うだけです。 2012年に厚生労働省から「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項 歯は治療しても元には戻りませ 生健康なお口でいるために虫歯や歯周病を予防しましょう。 歯の健康は乳歯が生えてきた段階から正しい知識を持って守 「予防歯科」 が注目されるようになってきました。 虫歯で失った部分をほかの材料で 一予防歯科 大好きな食

補



# 

# ① 口腔清掃用具でプラークを落としましょう

プラークは、歯の表面にネバネバと張り付いてしまうので、うがいでは落とすことができません。ご自分のお口の中の状態(歯並び・歯の大きさ・かぶせもののある場合はその形)に適した歯ブラシ、洗口液、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどの清掃用品は、歯科医院で選んでもらい、一人ひとりのお口にふさわしい清掃方法でプラークの除去をしましょう。

# ② 洗口液で細菌の数を減らしましょう

お口の中にはたくさんの細菌がいて、1ミリグラムのプラークの中に2~3億個の細菌がいるといわれています。そしてそれらが虫歯や歯周病、口臭などの原因にもなっています。歯磨きと共に洗口液を使って、その薬用殺菌効果をお口の中の隅々まで行き渡らせ、口腔内の細菌数を減らしましょう。

# **③ フッ素でエナメル質を強化しましょう**

- ・エナメル質の修復を促進:食事などで口腔内が酸性になり、その酸によって歯から溶け出したカルシウムやリンを歯に戻して補うこと(再石灰化)を促進します。
- ・歯の質を強化:歯の表面を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。
- ・酸産生の抑制:虫歯の原因細菌の働きを弱めて、酸がつくられるのを抑えます。

# うがいのしかた (3歳くらいから練習していきましょう。)

コップに水やぬるま湯を用意。 (洗口液を使うと効果的です。)

◎うがい後、□とのどに分けてゆすぐ。

#### 口の清掃 1

口に水を含み、正面を向いて、 口を閉じてぶくぶくうがいを10

回くらいする。

(□の中の食べ物のかすをとる 目的)



## のどの洗浄 1

上を向いてがらがらうがいをして、はき出す。

(10秒くらいを2回)

のどについた埃やばい菌を洗い流す。



#### 口の清掃 2

はき出して、また水を含む。



# のどの洗浄 2

水を含み、少し下を向いてしっかり口を閉じて、30秒程度ぶくぶくうがいをして口の中に洗口液をゆき渡らせてから、はき出す。



予防において先進諸外国に遅れをとっていた日本でも、国、地方自治体で法律や条例を整えて予防歯科の考え方を広め始めています。積極的に予防歯科に取り組む歯科医院も増加してきていますので、ぜひ歯科医院での定期的な健診を受けるようにしましょう。

المهيوجة التروك ووقيا مهي بالماشورك ورويته مهيم بالماشوري ورويته مهيو بالماشورة أبري بالمنظرو ويتاء مهيوب الماضور والماسي بالماضورة ووالماسي

# Health Up PLUS

# 歯ブラシの選び方

■ヘッド(ブラシの部分)の大きさは、自分のお口にあったものを選びましょう。

ヘッドの長さは上の前歯2本

■毛束の硬さは歯ぐきの状態に合わせましょう。 歯磨きで歯ぐきから出血しないような、柔ら

اردور والمراجع وودرا والمراجع كالمواد والمراجع والمراجع المراجع والمراجع والمراجع والمراجع والمراجع والمراجع والمراجع

かめのものがお勧めです。健康な歯ぐきの人も、 ふつうか柔らかめのものが、歯ぐきや歯の表面 を傷つけにくいので使いやすいです。

■ハンドル (持ち手) は、握りやすく動かしや すいものを選ぶ

小さな子どもや高齢者の方は、 太めの持ち手のものが扱いやす いです。

#### ★歯ブラシの交換時期

毛束が乱れてきたら、取りかえ時期です。乱れていなくても1か月に1度は取りかえると、清潔に保つことができます。



歯ブラシの後ろから 見て、毛先が見えた ら取りかえ時期です。



# 救急総合診療部勉強会

4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開催しました。今回は2年次研修医田木総一先生による「急性中毒」についての発表となりました。

当院には救急車で様々な患者様が搬送されてきます。今回の症例は、薬を大量服薬し意識障害を起こした患者が救急搬送されたということで、情報収集と共有が重要だという勉強会となりました。





2年次研修医 田木総一

救急車にて搬送された患者様が急性中毒で意識障害を起こしている場合、情報収集がとても困難になります。現場で接触する場合が多い救急隊は、何をどれだけ飲んだかを明らかにするために、家族などの助けも借りて空の薬剤ケースを全部持ってきてもらったり、お薬等の情報をしつこいくらいに情報収集することが大事となります。次に身体所見についてですが、急性薬物中毒の患者さんは特に意識レベル、バイタルサイン、瞳孔所見、皮膚所見、匂い、神経学的身体所見に注意して、どのタイプの中毒症状がでているのか考えていく必要があります。症状によって対応処置が変わるため、それをいち早く搬送前に病院に情報を伝えることがとても大切なことを伝えて頂きました。

参加された救急隊より、服用量や薬剤の違いでどのような中毒症身体症状がでてくるのかという質疑も積極的に行われ、とても有意義な会が行われました。このように日頃から当院では勉強会を開き、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たいと思います。

シリーズ脳梗塞

体調が悪いのは、脳梗塞の前兆 (TIA) かもしれません!

# TIA(一過性脳虚血発作)とは?

- > 脳梗塞の危険信号で、脳梗塞と同じような症状がでます。
- > 短い時間(5~15分程度)で消えて、もとに戻るのが特徴です。
- すぐに病院に行かないと、数年以内に脳梗塞になってしまいます。



一つでも当てはまる場合、

<u>今すぐに病院へ</u> いきましょう!



TIAチェックシート ~こんな症状ありませんか?~	ある	ない
急にろれつが回らなくなった		
言葉が出てこない		
手や足がしびれたり、ふるえたりする		
顔が引きつったり、変な感じがする		
目が見えにくい、かすむ		
手や足に力が入らない、ものを落としてしまう		
めまいや耳鳴りなどがする		

# 部署紹介コーナー

私たち作業療法士(OT)は、病気や怪我により身体が不自由になってしまった方に対して日常生活や職場復帰、趣味活動などの再獲得を目指し訓練を行っています。主に、上肢機能・手指巧緻動作の改善を専門としており、自助具や装具の作成等、道具を介したアプローチがOTの特徴です。また、食事動作・更衣動作等、実際の日常生活(ADL)場面に沿った指導や訓練をプログラムに取り入れ、在宅復帰への支援をアプローチしていくことも特徴の一つとなっています。

現在13名のスタッフで、入院と外来を初め訪問リハビリとデイケアでの業務にも関わっています。患者様やそのご家族にとって、より良い医療サービスが提供できるよう、各部署との連携もより必要と考えています。皆さんの周りに気になる方がおりましたら、どうぞ私たちに気軽に声をかけて下さい。宜しくお願いします。

# 【リハビリテーションセンター】 ~作業療法室~



# 平成27年度

# 看護師国家試験対策勉強会を6月からスタート









中部徳洲会病院では6月6日(土)より、第6回・看護師国家試験対策勉強会を開催します。この看護師国家試験対策勉強会は平成22年から島内看護学生を対象に開催され今年で6年目。毎年6月初旬頃から11月中旬までの月2~3回・土曜日のPM13:00~18:00まで計14~15日開催を予定、講義は医療法・内科・外科・小児科など18分野別を伊波院長中心に医師19~21名、看護師4名、コメディカル2名が講師を務めます。

今年度も県内看護師養成校(1大学・2専門校)から134名の看護学生と准看護師資格を有し県外看護専門学校の通信教育課程(2専門学校)を受講されている学生20名、徳洲会グループ病院から4名が受講申込されました。

来年2月の第105回看護師国家試験まで残8カ月、受講者全員が国家試験に合格し、希望の職場で看護師として活躍・ 飛躍頂けるよう私達も全力で応援してまいります。

# 【受講申込みについて】

看護大学・看護専門学校在学中、又は来春看護師国家試験受験資格を有している方、対象の国家試験対策勉強会です。受講料は無料ですが、講義で使用する問題集(第 100 ~ 104 回看護師国家試験過去問題集)を購入頂きます。又、受講希望者は事前に受講申込が必要ですので、担当(平仲)までお問い合わせ下さい。

中部徳洲会病院 看護部 Web Site (勉強会のご案内)

http://www.cyutoku.or.jp/groups/nurse/school/001/index.html

## 【問い合わせ先】

中部徳洲会病院 地域医療連携室 担当:平仲 /代表:098-937-1110 内線番号:8355

mail: hiranaka@cyutoku.or.jp

# 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	赤口
2	火	先勝
3	水	友引
4	木	先負
5	金	仏滅
6	±	大安
7	H	赤口
8	月	先勝
9	火	友引
10	水	先負
11	木	仏滅
12	<b>金</b>	大安
13	Ė	赤口
14	E	先勝
15	<b>J</b>	友引
10	K	大安
17	k	赤口
18		先勝
19	È	友引
20		先負
21		仏滅
22		大安
23 <sup>9</sup>		赤口
<b>24</b> <sup>7</sup>	k	先勝
<b>25</b> <sup>*</sup>		友引
26		先 負
27		仏滅
28		大安
<b>29</b> <sup>)</sup>		赤口
30 %	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	先勝

# 建語硬和帳



# \*\*\*雨に濡れた靴のケア\*\*\*

6月といえば梅雨。突然の雨で靴が濡れて困ってしまった人も多いのではないでしょうか?濡れた靴には充分なケアが必要です。

# 【濡れた革靴のケア】

# (1)靴の中に新聞紙を詰める

まず乾いた布で水分や汚れを 拭き取り、靴の形を整えるよう にしながら中に新聞紙を詰め、 風通しの良い日蔭で半日くらい 乾かしましょう。

直射日光で乾燥させると、革 が硬くなってヒビ割れの原因に なりますので注意して下さい。

# (2) 塩を吹いたらクリーナー で拭き取る

濡れた靴が乾くと、白く塩を吹くことがありますが、これは革の塩分や履いた人の汗が染み出したものです。柔らかい布に専用のクリーナー(汚れ落とし)をつけて拭き取って下さい。

# (3) クリームを塗る

靴用のクリームを薄く、むらなく塗って磨きましょう。革に栄養と光沢を与え、ヒビ割れを防ぎます。

手入れが終わったら、風通しのよい日蔭に保管して下さい。

# 【雨の日の対策】

# (1) 出かける前に、撥水スプレーを吹きつける

特に革靴は水に弱いので、雨が降りそうな日には、撥水スプレーを使いましょう。

靴の素材によって専用のスプレーがありますし、スプレーによっては変色してしまう場合もありますので、スプレーの選択には注意が必要です。

# (2)長靴を履こう

できれば、雨の日には革靴でなく、レインブーツや レインシューズで 出かけましょう。

# POZILVYF

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは?

1		2		3	4	
		5 E	3			
6	7					8
9			10		11 D	
		12 C			13	
14				15	.,	
		16		Е		

Α	В	С	D	E
			- 1	ul.

## 【タテのカギ】

- 1. 明日は遠足、軒先に下げよう
- 2. 武士がギラリと抜き放つ
- 3. お岩さんやお菊さんが主人公
- 4. 分度器で○○度を計る
- 7. グッチも巨人軍も、ロゴにこの文字
- 8. 世界三大紅茶の一つ"ウバ"の生産国
- 10. 甲らを下にされてジタバタ
- 11. 足が百本? ホントかなあ?
- 12. 動物のカップル
- 15. ライオンさんは、○○の中

# 【ヨコのカギ】

- 1. 光秀さんが取ったのは3日間とか
- 3. 着の身着のまま、畑で寝ずの番
- 5. 動き回ったりする授業
- 6. トランプやコインが、あら不思議!
- 9. カレーは火を止めて割り入れる
- 10. 戴冠式でかぶります
- 12. マニキュアでオシャレ
- 13. 甘栗食べて…ポイ捨てはダメです
- 14. ゴンドラ行き交う、ベニスの水路
- 15. コンビニのお鍋でグツグツ
- 16. カッカ、ムカムカ、おさまりませんっ!