

がじまる

2015



📅 今月の特集

男性生殖器の病気

📖 ヘルス・アップ・ノート

顔面神経麻痺



とり肉と野菜の揚げびたし



おいしく食べるために



たのしいりハビリ



プラセボ効果って？



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

全日本 9 人制バレーボールトップリーグが開催 ～ V9 チャンプリーグ～



第1回 全日本9人制バレーボールトップリーグ(V9チャンプリーグ)

男子大会 2015

【試合スケジュール】

※試合順等は開催地での設定(別途作成)になります。

■ 大阪大会(強化練習会共催)

開催日	コート	時間	対戦カード	開催地	会場
5月2日(土)	A・B	9:30	2 住友電工 VS おかやま 0	大阪府 大阪市	住友電工 体育館
			2 住友電工 VS JT東京 0		
			1 JT東京 VS 富士通 2		
5月3日(日)	A・B	9:30	2 横河電機 VS JT東京 0		
			2 富士通 VS サンデン 0		
			0 横河電機 VS おかやま 2		
			2 JT東京 VS サンデン 1		
			2 横河電機 VS 富士通 1		
			2 サンデン VS おかやま 0		

■ 群馬大会(赤城カップ大会共催)

開催日	コート	時間	対戦カード	開催地	会場
6月13日(土)	A・B		2 中部徳洲会病院 VS 横河電機 0	群馬県 伊勢崎市	
～			2 中部徳洲会病院 VS サンデン 1		
6月14日(日)			1 JFE西日本 VS 横河電機 2		
			1 JFE西日本 VS サンデン 2		

■ 宮城大会(IAOカップ大会共催)

開催日	コート	時間	対戦カード	開催地	会場
9月26日(土)	A・B		住友電工 VS 横河電機	宮城県	
～			住友電工 VS サンデン		
9月27日(日)			横河電機 VS サンデン		

■ 沖縄大会(徳洲会カップ共催)

開催日	コート	時間	対戦カード	開催地	会場
10月10日(土)	特設		住友電工 VS JFE西日本	沖縄県	
10月11日(日)			中部徳洲会病院 VS JFE西日本		

■ 大阪大会

開催日	コート	時間	対戦カード	開催地	会場
10月24日(土) ～ 10月25日(日)	A・B		住友電工 VS 中部徳洲会病院	大阪府 大阪市	住友電工 体育館
			住友電工 VS 富士通		
			中部徳洲会病院 VS 富士通		
			中部徳洲会病院 VS JT東京		
			中部徳洲会病院 VS おかやま		
			JFE西日本 VS 富士通		
			JFE西日本 VS JT東京		
			JFE西日本 VS おかやま		
			富士通 VS おかやま		
			JT東京 VS おかやま		

第1回 9人制バレーボールトップリーグが5月2日から、大阪府大阪市において開催しました。この大会は、9人制バレーボール競技は国民体育大会が2010年をもって廃止となり、以後は群馬銀行に見られる6人制への移行などにより、チーム数が減少し閉塞感が漂い、この状況を打破すべく、「9人制バレーボールの一層の普及と発展を目指す」とし、愛好者の輪を拡げて、ジュニアからマスターズまでの男女チームの拡充を図ることを目的として、メジャースポーツに欠かせないトップチームによるリーグ戦を開催するため、急ピッチで決定しました。主催は日本実業団バレーボール連盟、日本クラブバレーボール連盟で、後援は日本バレーボール協会。こうして2015年5月2日、男子は住友電工大阪製作所体育館で、女子はかぎん(鹿児島銀行)体育館で開幕試合が行われました。

このリーグ構成チームは、日頃の練習で培われた強固な意志と、チーム意識に根ざした磨き抜かれた技術による長いラリーの応酬で観客を魅了し、9人制バレーボールの醍醐味を存分に発揮してその普及・発展に寄与するものとなります。

第1回リーグの開催日程は、男子は2015年5月2日から10月25日、女子は2015年5月2日から6月7日の期間で、出場8チームによるシングルラウンドロビン(1回戦総当たり)を行います。また、順位決定方式は、1.勝ち数、2.セット率、3.得失点差で、決定します。

中部徳洲会病院バレー部は、この大会が盛り上がるためにも、第1回の優勝を目指して頑張っていきたいと思います。

参加チーム(男子)

中部徳洲会病院(沖縄県)、JFE西日本(広島県)、おかやま(岡山県)、富士通(兵庫県)、住友電工(大阪府)、JT東京(東京都)、横河電機(東京都)、サンデン(群馬県)

参加チーム(女子)

鹿児島銀行(鹿児島県)、日田検診(大分県)、マツダ(広島県)、富士通テン(兵庫県)、パナソニックESブルーベルズ(大阪府)、イビデン(岐阜県)、山梨中央銀行(山梨県)、パイオニア(埼玉県)

人間ドックのご案内

「検診」は、病気を早期に発見し、早期に治療すること（二次予防）が目的です。一方、「健診」は、病気になるのを予防すること（一次予防）が目的です。

成人病（生活習慣病）を防ぐためには、成人病の原因となる生活習慣を改善して健康の増進に努めなければなりません。当総合健診センターを皆様の健康増進のためにご利用いただければ幸いです。

沖縄は、全国でも長寿県と言われておりますが、それは私達の祖先が培ってきた古来からの生活・習慣及び気候風土など、数えあげればきりが無いほどの良い環境に恵まれたからだと思います。しかしながら、この複雑な現代社会において、「私は健康だ!」と自信を持って言える方が何人居るでしょうか。

癌や生活習慣病のかかり始めは、これといった自覚症状がないものです。知らないうちに病気が進行していくのを未然に防ぐ為にも、また健康な人はそれを維持していく為にも年に一度、定期的に人間ドックを受けるようお勧めいたします。

なお、当院では最終診断は専門医師が行うという最高の形を準備いたしました。二次検診も当院で完全サポートさせていただきます。ご自分の日程にあった人間ドックを受診され、これまで以上のよりよい幸せな生活を送られるよう希望いたします。

半日コース・・・¥30,000
・血圧
・身体測定
・採血
・視力・眼底・眼圧検査
・歯科口腔検査
・生理検査
【心電図・超音波・聴力・肺活量】
・採尿
・胸部X線検査
・胃部検査【胃透視】2,100で胃カメラに変更可
・内科診察
・ドクターによる結果説明
・栄養指導

フルドック・・・¥53,000
・血圧
・身体測定
・採血
・視力・眼底・眼圧検査
・歯科口腔検査
・生理検査
【心電図・超音波・聴力・肺活量】
・採尿
・胸部X線検査
・AI検査
・胃カメラ・大腸カメラ
・子宮がん・乳がん検査
・内科診察
・ドクターによる結果説明
・栄養指導

脳ドック・・・¥30,000
・血圧
・身体測定
・採血
・心電図
・採尿
・MRI・MRA検査
・頸動脈エコー
・内科診察
・ドクターによる結果説明

※別途消費税がかかります。

各種オプション検査

検査項目	金額	検査内容
MRI・MRA(磁気共鳴診断)	¥20,000	脳腫瘍・脳梗塞・脳動脈瘤の検査
マルチスライスCT	¥6,000	肺がんの検査
骨密度	¥2,500	骨粗鬆症の検査
心臓エコー	¥5,000	心臓の動き等々の検査
大腸カメラ	¥13,000	大腸がんの検査
甲状腺エコー	¥1,000	甲状腺腫瘍の検査
マンモグラフィ	¥5,000	レントゲンによる乳がんの検査
乳腺エコー	¥3,000	エコーによる乳がんの検査
頸動脈エコー	¥2,500	エコーによる動脈硬化の検査
AI(心臓ストレスの検査)	¥1,000	血圧と脈波測定による動脈硬化の検査
子宮粘膜細胞診(頸部)	¥3,000	子宮がんの検査

※別途消費税がかかります。

※オプション検査は各種ドックと併せて受診することが可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

また、予約制になっておりますので、お早めにご連絡下さい。

検査日

月曜～土曜（日曜、祝祭日を除く）

※各コースにより、開始時間、所要時間が異なりますので、詳しくは受付へお問い合わせ下さい。

受付方法

お電話または、健診センター受付窓口へ直接お越し下さいませ。

受付時間

9:00～17:00（月曜～金曜）

9:00～12:00（土曜）

お申し込み・お問い合わせ先

中部徳洲会病院 総合健診センター

TEL: 098-939-7555（直通）

FAX: 098-937-9595

ゴーヤを生けてみました

上京して以来「庭」に縁の薄い私が現在住んでいるのは、狭いベランダのあるマンションの7階です。不動産屋と契約を済ませて、まだ何もないがらんとした部屋に一番に私が持ち込んだのは、大きなアレカヤシの鉢植えでした。続いてやはり大きなモンステラやクワズイモ、コウモリラン、等々。そして数年前にベランダの半分にネットを

張り、以後「緑のカーテン」を続けています。真夏には1日に2〜3回の水やりが必要となりますが、太陽をいっぱい浴びて、日に日に驚くばかりの勢いで成長して立派な「緑のカーテン」となり、毎年ここを慰めてくれます。最初の何年かは、花に惹かれて西洋朝顔を混植していましたが、ここ数年はゴーヤに限定して、

特に昨年は2ヶ月ほど毎日のように収穫が出来、炒めものや浅漬などにして、「ゴーヤを食べない日はない」といつてもいいくらいでした。

自分で栽培・収穫するまではあの独特の苦みに抵抗がありましたが、その苦み成分が血を綺麗にして血圧や血糖値・コレステロールなどを下げ、がんの抑制にも効果が認められる……という健康意識に駆り立てられたからではなく、私は、ただ、自宅の狭いベランダで力いっぱい育て、毎日いくつも収穫できるといふ愛おしさからでしょうか、知らず知らずのうちに、苦手な苦いゴーヤを食べることが楽しみになって来たのです。

ゴーヤも朝顔や芙蓉、立葵などと同じく一日花なので、早朝に咲いた花は午後には凋んでしましますが、毎朝次々に花を咲かせます。ただ残念なことに花は基本的には陽の当たる方に咲くため、部屋にいて花を楽しむことは出来ません。

そこで一枝（一蔓というべきでしょうか）をガラスの花弁に生けてみました。その黄色い花は数時間で凋んでしましますが、まだ成長する前の可憐な実も鮮やかな緑の葉も、その蔓と巻毛も、いずれも生花として充分に楽しめます。

さて老婆心ながら一言。ベランダ全面を「緑のカーテン」にしてしまうと、洗濯ものを干すのに困ってしまいます。ベランダが一面しかない我が家では、その半面だけで我慢しています。

男性生殖器の病気

男性生殖器の病気は、排尿時に「尿がすっきり出ない」「勢いがなくなってきた」「痛みがある」「尿がもれる」などさまざまな不快な症状をもたらして、日常生活に支障をきたすものから、生命に関わる病気もあります。

また、男性が発症するがんは、胃・肺に次いで前立腺に多いとされています。

男性の平均寿命が80歳、そして健康寿命が71歳を上回る現在、加齢に伴う変化の大きいものが、生殖に関わる機能です。



男性生殖器のしくみ

尿は、腎臓で血液が濾過されてつくられます。腎臓に炎症が起きて尿をつくることができなくなると、血液中の老廃物や余分な水分が排泄で

きなくなり、生命に関わることもあります。

腎臓がつくった尿を膀胱に運ぶのが尿管です。直径約5mmの管で、生理的湾曲といわれるカーブ（狭窄部）が3ヶ所あります。血液中のカルシウムが多すぎたり、痛風その他の原因によって結石ができ、それが尿管の狭窄部にたまったものが尿管結石で、背部や側腹部の激痛や血尿を伴います。尿は尿管を通して膀胱にたまりま

す。膀胱は筋肉の袋状の臓器で、尿が250〜300ml程たまった時点で、神経の働きにより尿意を感じますが、容量が500ml程あるため排尿を我慢することができます。

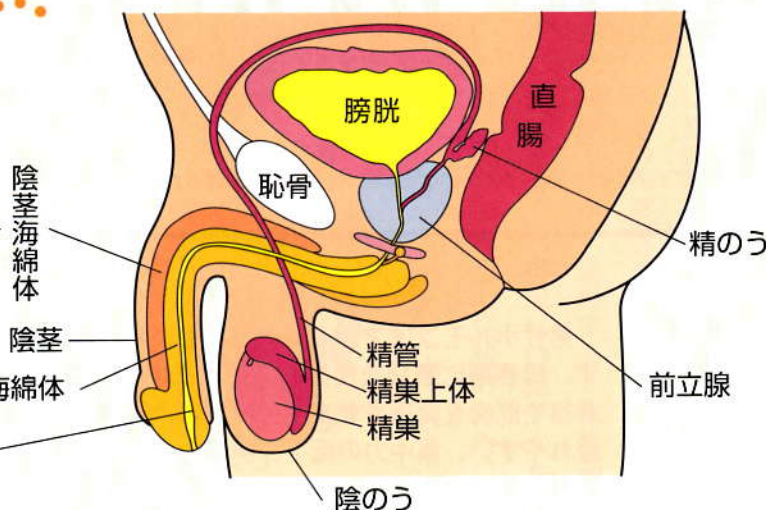
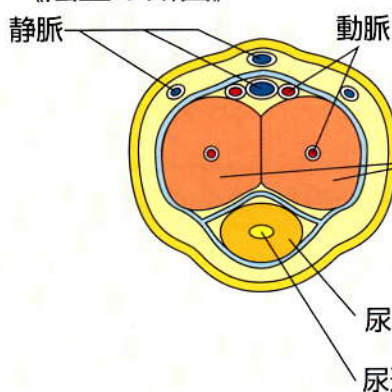
男性には、膀胱の出口に尿道を取り囲むように栗の実程の大きさの前立腺が存在し、前立腺と膀胱の後ろに精のうがあります。前立腺と精のうで精液がつくれ、精液は、精巣でつくられた精子とともに尿道を通して排出されます。

前立腺は男性の生殖機能に重要なはたらきをしています。加齢により肥大してくると尿道を圧迫するようになり、尿が出にくくなることもあります。

尿道は膀胱のすぐ下から陰茎を通り亀頭部まで、長さは約16〜20cmです。陰茎は尿道が通っている尿道海綿体と、勃起に関係する2本の陰茎海綿体で成り立っています。ふだんは柔らかい状態ですが、性的刺激を

男性生殖器のしくみ

《陰茎の断面》



症状と主な病気

① 血尿



肉眼的血尿

見た目に血液がまじっていると思われる赤い尿



顕微鏡的血尿

普通の尿にしか見えず、尿検査によって初めて血液がまじっているとわかる尿



痛みや発熱、頻尿などをともなう

尿路結石や膀胱炎など

血尿以外に症状がない（痛みをともなうこともある）

腎がん、腎盂、尿管がん、膀胱がん、尿道がんなどの疑い

尿細胞診、超音波検査、内視鏡検査、CTなどの画像検査

健康診断の尿検査などで早期に見つかることが多い
手術、内視鏡を使って切除、抗がん剤の投与、放射線療法など

② 陰のうの腫れ

痛みがあり、発熱がある

精巣上体炎など

抗菌薬の投与

痛みがほとんどない

精巣腫瘍の疑い

腫瘍マーカー、画像検査など

手術、放射線療法、転移がある場合は、抗がん剤の投与など

③ 排尿障害

国際前立腺症状スコア (I-PSS) をつける
(前立腺肥大症や前立腺がんの患者の約98%は55歳以上)

尿検査、直腸診、尿流量測定検査、残尿検査、尿細胞診、腫瘍マーカーのPSA検査、超音波検査、生検、画像検査など

前立腺肥大症

薬物療法、手術

前立腺がん

PSA監視療法、手術、放射線療法、ホルモン療法

受けると中の海綿体に動脈血が充満し、硬くなって勃起状態となり、生殖器としての役割を果たすようになります。

尿も精液も尿道を通して排出されますが、射精するときには膀胱の出口の括約筋が締まっているため、尿は出ません。精巣は精子をつくり、

さらに男性ホルモンをつくり出します。

排尿の異常を感じたり、生殖器に異常を感じたときに受診するのは、泌尿器科になります。

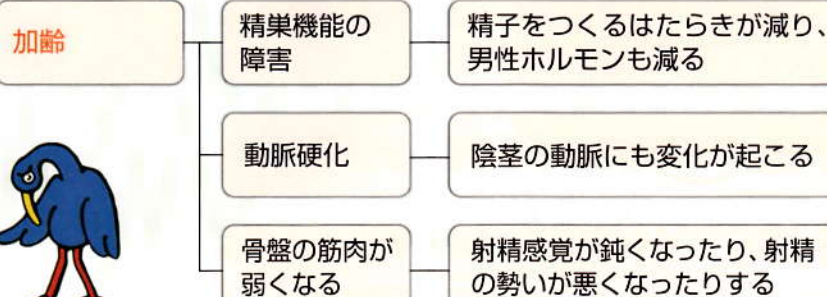
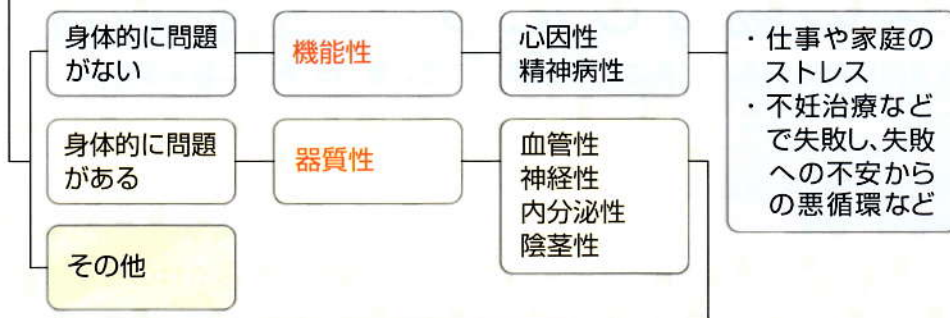
泌尿器科では、腎臓や膀胱のほかにも、生殖器（男性の場合、前立腺、精巣、陰茎など）も含め、さまざまな病気を診察しています。

今日の気になる用語

男性ホルモン

男性ホルモンはアンドロゲンともいわれ、精巣でつくられ、血液により全身に送られます。思春期に第2次性徴と呼ばれる生殖器の発達、発毛、声変わりや精子の形成を促し、骨格や筋肉を発達させます。加齢により男性ホルモンが減少すると、勃起障害、うつ症状、疲れやすい、集中力の低下、記憶力の低下、不安、焦燥などの更年期障害を起こすこともあります。

④ 勃起障害 (ED) 性交時に十分な勃起が得られない、あるいは十分な勃起が維持できないため、満足な性交が行えない状態



心疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、神経障害、喫煙、過度のアルコール、ストレス、てんかんやうつなどの薬剤、自転車のサドルによる長時間の圧迫などが関係している

男性ホルモンの低下だけでなく、複数の因子が関係し、とくに高齢者は動脈硬化が関係している

➡ 排尿などに関係する問診、EDに関係する問診、前立腺がんがないかの検査(前立腺がんは男性ホルモンの刺激により増殖するため)など

➡ ホルモン補充療法(HRT)や抗不安剤、経口勃起障害治療薬の投与

生殖器の病気は加齢により大きく変化します
定期的な検診を受け、かかりつけ医に相談しましょう

男性ホルモンの低下を防ぐために

- ① 楽しみながらウォーキングなどの運動をしましょう。気分のリフレッシュにもなります。
- ② 肥満は男性ホルモンの低下やEDを誘発します。適正体重を維持するよう心がけましょう。
- ③ タバコは動脈硬化を進めます。禁煙しましょう。
- ④ 過度のアルコールは生活習慣病のもと。ほどほどにしましょう。

年齢のせいと放置してしまわないで、定期的に検診を受け、気になる症状があればかかりつけ医または泌尿器科に相談して下さい。



前立腺がんは比較的高齢者に多く、60歳くらいから目立ちはじめ70歳代がピークになります。進行は比較的遅めですが、進行すると夜間頻尿、尿線が細くなる、飛ばない、排尿に時間がかかる、いきまないと出にくいといった症状のほかにも、背骨や腰部の痛み、足のしびれなど、さまざまな症状があらわれます。

加齢による変化



食べる健康づくり

とり肉と野菜の揚げびたし

【調理時間】 30 分

【カロリー】 1 人分：260 kcal

かぼちゃやししとうには、疲労回復効果のあるビタミン C が多いので、夏バテ予防におすすめ。
揚げてすぐ、熱いうちに汁につけると味がよくしみこみます。

【カメラマン】 大井一範

● 材料 ● (4 人分)

とりもも肉… 1 枚
(約 250 g)

A 酒…大さじ 1
塩…小さじ 1/8
かたくり粉…大さじ 2
こんにゃく… 1/2 枚
かぼちゃ…150 g
なす… 2 個

ししとうがらし…12 本
揚げ油…適量

B だし…カップ 1・1/2
しょうゆ…大さじ 2
みりん…大さじ 2
塩…小さじ 1/6
しょうがのしほり汁…小さじ 1

● 作り方 ●

- 1 とり肉は 4 cm 角のそぎ切りにします。A をもみこみ、10 分ほどおきます。
- 2 こんにゃくは縦半分に切り、7 ~ 8mm 厚さに切ります。格子状に切り目を入れ、熱湯でさっとゆでて水気をよく拭きます。
- 3 かぼちゃは 7 ~ 8mm 厚さに切ります。なすは縦に 4 等分します。ししとうは切り目を入れます。
- 4 小鍋に B を合わせ、ひと煮立ちさせます。大きめのボールに移し、しょうがのしほり汁を加えます。

- 5 揚げ油を中温 (160 ~ 170℃) に熱し、こんにゃく (油がはねやすいので注意) とししとうをさっと揚げます。続いてなすとかぼちゃを揚げます。とり肉にかたくり粉をまぶし、揚げて中まで火を通します。

- 6 5 が熱いうちに、4 につけます。

【レシピ提供】 ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> Tel.03-3407-0471

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。いたみにくい工夫をした、作り置きやお弁当に向く料理 58 品を掲載した冊子「いたみにくい&安心 作り置きとお弁当読本」が好評発売中です。

お薬のなぜ? なに?

プラセボ効果って?

車酔いをする人が事前に酔い止めの薬を飲むことで、本来の薬効に加え、「薬を飲んだから」という安心感も働いて、酔いに悩まされない場合があります。

また、日頃から信頼している医師が「この薬は効きます」といって処方してくれた薬と、不信感を抱いたまま服用する薬とでは、その効果が違うように感じることはないでしょうか。

このような薬物の心理的効果を、**プラセボ効果**といいます。

つまり薬の効果は、

- ①薬物そのものの効果
 - ②プラセボ効果 (信頼や不安によって効果に影響が出る)
 - ③病気の自然治癒、または悪化
- 以上が複合した形で現われて来るのです。

ちなみにプラセボは「偽薬」と訳されています。乳糖やでんぷんなど薬効のないものでも、薬と信じて服用することで頭痛

が治ったという実験報告もあります。昔から「病は気から」といわれますが、「薬を飲んだ」という安心感から、自然治癒力が引き出されることがあるのかも知れません。しかし、この効果はいつでも、誰に対しても現われるというものではなく、その効果にも個人差があって、薬の基本的な治療効果とは全く別次元のものです。



知ってよかった 応急手当



熱中症



熱中症とは暑さによって起こる障害の総称です。軽度の場合は涼しい場所で安静にしていれば自然に回復しますが、重度の場合、適切な処置が遅れると死に至る率が高くなります。

熱中症が疑われたらまず意識障害の有無を確認しましょう。障害が認められるときはただちに救急車を要請し、同時に応急手当を行なって下さい。

【熱中症が疑われる症状】

四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛、倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、顔面蒼白、足のもつれ、転倒、立ち上がれない、など。

【意識障害の確認】

自分の名前や、いまどこで何をしているかを質問し、応答が鈍い、言動がおかしいときは、意識障害があると判断します。

【応急処置】

(1) 涼しい場所に避難させて、衣服をゆるめ、寝かせる。

(2) 水分摂取ができる場合は、0.1～0.2%の食塩水あるいはスポーツドリンクを補給する。

※自分で摂取できない場合は、無理に飲ませてはいけません。

(3) 体を冷やす（できれば、体温を測定して確認する）。

・水をかけたり、濡れタオルをあてて、風を送る。

・氷やアイスバツクなどで、頸部、脇の下、大腿の付け根など大きな血管が通っている所を冷やす。

※改善が見られない場合には、体を冷やししながら、一刻も早く病院へ搬送しましょう。

【屋内でも熱中症の危険】

屋内にいても熱中症にかかる危険があります。室温や通風の調整、水分・塩分の補給、軽い運動を、ふだんからこころがけましょう。特に水分は、起床時、午前10時ころ、午後3時ころ、入浴の前後、就寝前に補給するようにしましょう。

★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 占う 今月の運勢



伊藤マーリン

梅雨明けが待ち遠しい7月。夏の気配が感じられます。

最近会っていない人の顔を思い浮かべつつ、暑中見舞いの準備をしてみてもいいでしょう。

1月 生まれ 総合運 交際運 金運 緊張感が漂う運氣。肩の力を抜いてみましょう。正直な対応が好印象。嘘やごまかしは禁物。不安定。新規の投資は止めた方が良さそう。 ★7日、16日、25日 ☆ホワイト	7月 生まれ 総合運 交際運 金運 上昇運。興味のあることにチャレンジすると吉。交友関係が広がる兆し。会話を楽しみましょう。お得な情報に恵まれて上手に買い物できそう。 ★13日、16日、24日 ☆オレンジ
2月 生まれ 総合運 交際運 金運 明るい運氣。思い切り羽を伸ばしましょう。コミュニケーション運が好調。会話を楽しんで。手数料や延滞金など必要以上の出費に注意。 ★8日、17日、26日 ☆ブルー	8月 生まれ 総合運 交際運 金運 慌ただしい運氣。疲れ切ってしまう前に休息して。しばらく会っていない人に連絡を取ると吉。節約運が好調。家計の無駄を省きましょう。 ★5日、14日、23日 ☆イエロー
3月 生まれ 総合運 交際運 金運 考えごとが増える暗示。大事な決断は慎重に。文句ばかり言う人とは関わらない方がベター。貯蓄運が好調。確実に貯金を殖やしましょう。 ★9日、13日、30日 ☆ベージュ	9月 生まれ 総合運 交際運 金運 変化の多い時期。落ち着いて対応しましょう。グチや悪口は禁物。明るい話題を選ぶと吉。「無料」の誘い文句に惑わされないよう要注意。 ★15日、24日、26日 ☆パープル
4月 生まれ 総合運 交際運 金運 穏やかな運氣。リラックスして楽しみましょう。人に頼られることが増えそう。丁寧に対応を。買い物の際はお釣りをしっかり確認しましょう。 ★1日、19日、28日 ☆ブラウン	10月 生まれ 総合運 交際運 金運 発展期。面白いアイデアが飛び出してくそう。思いやりを大切に。元気がない人を励まして。お金の出入りが激しい時期。収支を要チェック。 ★2日、10日、18日 ☆シルバー
5月 生まれ 総合運 交際運 金運 明るい運氣。フットワーク良く動くラッキー。好調。親しい人達を誘って出かけましょう。先手必勝。欲しい商品を予約しておくで安心。 ★11日、23日、29日 ☆ピンク	11月 生まれ 総合運 交際運 金運 活発な運氣。散歩中に楽しい発見がありそう。ユーモアのセンスがある人と仲良くするとグッド。好調。不用品は捨てずにリサイクルすると吉。 ★5日、10日、25日 ☆ネイビー
6月 生まれ 総合運 交際運 金運 運氣はスローダウン。のんびり過ごしましょう。行き違いが増えそう。相談はできるだけ早めに。不穩。たとえ少額でもお金の貸し借りは禁物。 ★3日、12日、30日 ☆グリーン	12月 生まれ 総合運 交際運 金運 好奇心が旺盛に。芸術に親しむと運氣アップ。好調。相手の話にじっくり耳を傾けましょう。財布のヒモがゆるむ暗示。散財に気を付けて。 ★12日、20日、31日 ☆カーキ



目標をもって リハビリを楽しみましょう

1 いまの自分の能力を見据えて、その最大の活用を考えましょう。右手が不自由なら左手を使い、些細なことでも自分の力で出来る喜びを見つけましょう。

2 寝たきりにならないよう、移動する能力を確保しましょう。自分でトイレに行けるようになるだけでも、かなりのストレスが解消されます。

3 なにごとも行き過ぎは禁物です。リハビリもむきにならず、余裕を持って、楽しみながら行ないましょう。

4 高齢になったことや大病をしたことが、こころの傷になってはいませんか？こころの健康を保つことが、体の健康に繋がります。

5 同じ悩みを持つ人と、悩みを分かち合いましょう。ひとりで悩みを抱え込んでしまうと、こころが閉ざされてしまいがちです。

6 過去を否定せず、若いときからの延長線上にある「いまの自分」の「存在意義・生き甲斐」を持ちましょう。

7 以前はとても大事に思えたものがつまらなく思えたり、何も感じなかったことが大事に思えたりという「価値観の見直し」が起きているはず。いまの自分にとって大切なものをみましょう。

8 自分の本当の能力は、誰も知りません。自分でもまだ気がついてない能力があるかも知れません。障害があればその機能をカバーする他の機能が発達します。しかしそれは、「念ずれば花開く」という言葉の通り、平素からの心がけが不可欠です。



「継続は力なり」といいますが、リハビリも続けることが大切です。リハビリによって障害をなかったことにすることは出来ませんが、何もしなければ何も変わりません。若いころや病気をする前と「いま」とでは、心身の状態が違って当然です。現状を見据えて、いまの自分とこれからの自分のために、新しい生き方を身につけることに目標を置いて、リハビリに取り組みしましょう。

若いころ、自由に動きまわったころがあつて、「いまの自分」があることを忘れないで下さい。その上に立って「新しい自分」をみつけましょう。具体的に小さな目標を立てて、ひとつひとつクリアしていくのはどうでしょうか。介助を受けずにひとりでお茶が飲めた。自分でお茶を淹れることが出来た。家族にお茶を淹れることが出来た。友人を招いてお茶会を開くことが

出来た——など、たとえ少しずつでも、目標を立てて結果を記録していくといいでしょう。リハビリテーションセンターやデイサービスなどでは、囲碁、将棋、トランプなどのゲームや、カラオケ、音楽、体操、プール、ダンス、絵画、手芸、書道、園芸、フラワーアレンジメント、料理、パソコンなど、趣味を生かした「楽しむリハビリ」の輪を広げているケースが増えています。

楽しみながら周りの人とコミュニケーションを取り合うことは、身体はもちろんですが、こころのリハビリテーションにもなるでしょう。



おうちで リハビリ・ストレッチ

おいしく食べるために

【噛む力と飲み込む力】

食事をいつまでもおいしく食べるには、噛む力と飲み込む力を維持することが大切です。こうした口腔機能が低下すると、唾液や食べ物が気管に入って、誤嚥性肺炎を引き起こす危険が高まります。ふだんから柔らかいものばかり食べないように注意して、噛む力や飲み込む力を維持する運動を食事前の日課にしましょう。

咳を出して、のどを鍛えましょう



お腹に掌を軽く当てて、「ごほっ、ごほっ」と咳をしながら、息を5回吐く。
次に胸に掌を軽く当てて、同様に咳をしながら息を5回吐く。

各5回×3セット

あごと舌をスムーズに動かしましょう



- ① 思い切り頬を膨らませて5秒。
- ② 頬をへこませて5秒。
- ③ 舌を出して3秒、引っ込めて3秒。
- ④ 舌を出して、片側に寄せて3秒。
反対側に寄せて3秒。

各3回×1セット

あごの関節をゆるめるツボ



耳から頬骨に向かって指を移動したとき、へこんでいる所（下顎を動かしたとき動く所）



人差し指・中指・薬指を揃えて伸ばし、中指の腹をツボに当てて息を吐きながら5秒間、やや強めに押す。
反対側も同様に行なう。

左右各5秒×5回

咳や息苦しさを和らげるツボ



喉仏の左右の斜め下



親指の腹をツボに当てて、5秒間、ゆっくりと押す。
反対側も同様に行なう。
※必ず、左右片側ずつ行なって下さい。

左右各5秒×3回

原因は？

症候性顔面神経麻痺の原因としては、ヘルペスウイルス感染症のほか、腫瘍や代謝疾患などがあります。

一方、特発性顔面神経麻痺の明らかな原因は不明ですが、ストレスをはじめ、寒冷曝露（冷たい外気に曝されて体が冷え、体温が戻らない）や、アレルギー、局所浮腫（静脈やリンパの流れの障害や、局所の炎症などで生じる腫れやむくみ）、ウイルス感染などが考えられます。

顔面神経麻痺の発症前に耳の中に痛みや水泡が生じた場合には、ヘルペスウイルス感染（中でも水痘・水疱瘡の治癒後に、潜伏していたウイルスが原因となるもの）が、まず疑われます。

いずれにしても、何らかの理由で

顔面神経麻痺

顔面神経が腫れて圧迫されることで麻痺が現われると考えられます。

診断は？

顔面神経麻痺は顔の表情から比較的容易に診断されますが、顔の両側に同時に発症したり何度も繰り返す場合には、MRIの画像診断などが必要になる場合もあります。

治療は？

軽症の場合、2〜4週間での回復も期待できますので、麻痺が軽度のうちに治療を始めましょう。

一般に副腎皮質ステロイドを投与する療法がとられますが、糖尿病や感染症がある場合にはそれらを悪化させる可能性もありますので、慎重な処置が求められます。

神経の修復を促すためにビタミンB12やビタミンEなどの製剤が使用され、眼が閉じにくい場合は、人工涙液を点眼して角膜を保護します。重度になると手術が必要となる場合もあります。

麻痺した筋肉をゆっくりマッサージして解し、顔面の筋肉を働かせるために百面相を試みることも有効です。

特発性顔面神経麻痺（ベル麻痺）の症例

- 1 男女、年齢に関係なく、突然、片側の顔面筋の運動麻痺が発症する。
 - 額にしわを寄せられない、眼を閉じられない、口角が垂れ下がる、口笛が吹けなくなる、口角からよだれが垂れる、など。
- 2 麻痺側の耳が過敏になる。
 - 音が大きく響くように感じる。
- 3 麻痺側の舌の前方3分の2に味覚障害を伴う。
 - ものを食べたとき、金属を口に入れたような感じがする。
- 4 眼が閉じにくい。
 - 眼を涙で潤すことができず、角膜が乾燥しやすくなる。角膜に潰瘍ができることがある。

ある日突然、顔の半分あるいは一部分が思うように動かせなくなるのが顔面神経麻痺です。顔面神経は顔面の筋肉を動かす神経で、脳を出て耳の骨（側頭骨）の中を通り、耳下腺（唾液腺）の中で眼、鼻、口唇に向かう3つの枝に分かれます。この神経に病気が生じることで顔面麻痺が起こります。顔面神経麻痺は、何らかの病気に起因する症候性顔面麻痺と、特に原因が分からない特発性顔面神経麻痺（ベル麻痺）とに分けられます。

顔面神経麻痺になったときに、自分でできること



顔面神経麻痺になると顔の筋肉(顔面表情筋)が動かないため、筋萎縮を起こして痩せてしまいます。

筋肉が痩せてしまうと、神経が回復しても動きが回復しません。

(表情筋萎縮は、完全麻痺になって1年から1年半くらい経つと後戻りできなくなります。)

そこで、自分でできるケアを紹介しましょう。

マッサージ>>>>

1日に数回、数分間、指先や掌を使って顔面の皮膚と筋肉をマッサージしましょう。動かなくなった筋肉を解して硬くなるのを防ぎ、萎縮を予防します。

暖める>>>>>

顔の筋肉の運動がなくなると血流が悪くなりますので、暖めたタオルを麻痺した側にあてて血液循環をよくしましょう。お風呂に入ったときも麻痺した顔を暖めるようにしましょう。

顔の筋肉の運動>>

顔の筋肉の動きが戻り始めたら、鏡を見ながら、額にしわを寄せる、目を大きく開く、目を軽く閉じる、まばたきをする、「いーっ」と歯を見せる、口をへ字に曲げるといった動きを行ないましょう。

いずれも軽くゆっくりと行なって下さい。

日常注意するポイント

顔の筋肉の動きが戻り始めたら、しゃべるときや食事をするときに、意識して目を大きく開きましょう。目を閉じるときは口を動かさないようにしましょう。

神経の誤った再生によって、目と口が無意識に一緒に動いてしまう後遺症(病的共同運動)を予防するためです。リハビリでは顔全体を動かさず、目のときは目だけ、口のときは口だけをマッサージしたり動かしたりします。

後遺症(麻痺から半年以上後に発症)

病的共同運動 口をすぼめると目が閉じてしまうのが特徴的な症状です。神経が誤った場所に伸びて、目と口を一緒に動かしてしまうことで起こります。

顔面のけいれん 顔面が勝手にヒクヒク動きます。

目が乾く 涙が出過ぎる 顔面神経は涙腺から涙の分泌を促して、唾液を出す機能もあります。食事のときに唾液の分泌と一緒に涙が出てしまいます。

いずれも、気がついたら早めに担当医に相談しましょう。

行なってはいけないこと

高度の麻痺がある場合に、顔面全体を同時に強くマッサージしたり、低周波や電気刺激で顔面の筋肉を無理に動かしたりすると、後遺症が重くなることがあります。無理をせず、適度に、部分部分をマッサージしましょう。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

顔面けいれん

顔面神経の病気には、顔面神経麻痺のほかに顔面けいれんがあります。顔面の半分の筋肉が自分の意志とは関係なくけいれんを起こす病気で、チックとも呼ばれています。

顔面けいれんは、顔面神経麻痺や頭部外傷の

後遺症として起こることもありますが、従来は明らかな原因のないもの(特発性顔面けいれん)が多いとされてきました。しかし、最近では、特発性顔面けいれんの原因は、頭蓋骨の中で、血管が顔面神経を圧迫して起こることが分かってきました。その治療のためにはこの血管の圧迫を取り除く手術が行なわれるようになり、治療の効果をあげています。



救急総合診療部勉強会

5月29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1年次研修医新里健人、高橋啓、山下薫先生による「外傷初期診療」についての発表となりました。

外傷による重症患者に対しては、まず生命維持のための生理機能を迅速に評価し、

必要な治療を直ちに開始します。この手順を「プライマリーサーベイ」と呼び、A：気道、B：呼吸、C：循環の順に評価します。それぞれの段階で異常があれば、気道確保や外傷に対する処置、治療などを行い、迅速にABCの安定化を図ります。さらに、全身の保温をすることも初期診療において重要です。外傷初期診療では生命の安全を確保した上で、身体全体を系統的に検索し、根本的治療の必要性を診断することを「セカンダリーサーベイ」と呼びます。解剖学的な異常に対して本格的な診断を行い、状態に応じてレントゲン、CTなどの画像診断もなされます。

今回は外傷初期診療の手順をシュミレーションで、1年次研修医3名の先生方が行いました。指導医（オーベン）として、救急総合診療部友利隆一郎先生が参加。酩酊時に道路に飛び出し交通外傷によって受傷を負った傷病者に対して、「プライマリーサーベイ」から「セカンダリーサーベイ」を行いました。3名の研修医の先生方は、一つ一つ手順踏みながら初期診療を開始、時々手順を飛ばしたり、時間がかかったりしましたが、最後まで真剣に行いました。友利先生からは、「今は時間がかかるかもしれないが、そのような症例を数多く診て経験を重ねていくことで、手順が身に付き時間もかからなくなるようになる。」とのことでした。

当院では日頃からこのような勉強会を開き、地域住民が安心して暮らせるような医療が提供できるよう、これからも頑張っていきたいと思っております。



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ます。

シリーズ脳梗塞

すばやい行動（FAST）があなたを守ります！

「何か変だな…」は、体からの危険信号です！

FASTで脳梗塞の疑いがないか確認 ⇒ すばやく病院へ

あなたも、さっそくFASTでチェックしてみましょう。

※「はい」に○がついたら脳梗塞かもしれません！！



Face 顔

- ・片方の顔が下がっていないですか？（はい・いいえ）
- ・笑顔をつくれますか？（はい・いいえ）

Arm 腕

- ・ものを持ち上げることができますか？（はい・いいえ）
- ・もっていられますか？（はい・いいえ）

Speech 言葉

- ・いつものように話せますか？（はい・いいえ）

Tell to call 電話

- ・疑わしい症状が出たらすぐにお近くの病院へ！
- ・すぐに**119**で救急車を呼びましょう！

■ ■ ■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■ ■ ■

【リハビリテーションセンター】 ～言語聴覚室～

私たち言語聴覚士は、病気や事故、加齢、または生まれつきの障害で起こったコミュニケーション障害、嚥下障害で困っている方の検査・リハビリを行っています。当病院では、訓練対象の方が全病棟にいらっしゃるため、各病棟に出向いています。医師や各病棟のスタッフ、理学療法士、作業療法士、ケースワーカーと連携し、その人にとって最良の手助けが出来るよう日々検討を重ねています。最近はお小児のオーダーや嚥下造影検査(VF)、他施設からの嚥下外来も少しずつ増え、スタッフ一同頑張っています。

今年度からスタッフも2名増え、老人保健施設おきなわ徳洲苑へのフルタイムの応援も開始しました。コミュニケーションや言葉、飲み込みについてお困りの事があれば、お気軽にご相談下さい。



■ ■ ■ ■ ■ 無料 おでかけ出張講座 ■ ■ ■ ■ ■



下記のような演題で医療講演を出張して行っております。その他ご希望の演題がありましたら、お気軽にご相談下さい。

1 血液サラサラにする生活	11 食物アレルギーとエピペンについて
2 大腸がん	12 一次救命処置法(AEDを用いて)
3 転倒予防教室	13 脳梗塞について
4 誤嚥性肺炎(嚥下について)	14 ノロウイルスについて
5 熱中症について	15 感染予防について
6 認知症について	16 褥瘡について
7 インフルエンザについて	17 介護保険について
8 太る生活太らない生活	18 糖尿病について
9 生活習慣病について	19 突然の子供の病気について
10 動脈硬化症について	20 高血圧症・高脂血症について

講師：各科医師、薬剤師、認定看護師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、放射線技師、臨床検査技師、介護支援専門員

毎月無料定例健康講座も行っております。 場所：中部徳洲会病院入口から左へ 20M 先健康友の会事務所
演題タイトルは、ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp/> から参照できます。

日程や演題は、調整対応可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 098-937-1070 (直通) TEL 098-937-1110 (代表) FAX 098-937-1129 (直通)『おでかけ健康講座』係

担当：新垣 (シンガキ)

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

生活便利帳



*** 節水のポイント ***

節水の基本は「水を流しっ放しにしないこと」と「水の有効な二次利用」にあります。

1) 歯磨きやシャワー、食材や食器を洗うときなど、**水道を出しっ放しにしないで、容器に溜めて使う、ことを、家族みんなで行いましょう。**

洗いものはまとめてつけおき洗いで、洗剤は適量で、油分は拭き取ってから洗えば、使う水の量は格段に節約できます。

蛇口をいっぱいに開くと通常の4倍の水が出ますので、開きすぎに注意しましょう。

トイレのレバーも、大と小をきちんと使い分けましょう。

大きな効果を期待したい場合には、蛇口に節水アダプターを付け、シャワーヘッドも節水用に交換しましょう。水の使用量が半分程度に節約できます。

トイレ、食洗機、洗濯機など

も、最新型のものに取り替えることで節水効果がぐんと上がります。例えば現在の節水型トイレと10年前のトイレとでは、水の使用量が1回につき2～3倍の差が出ます。

ちなみに、日本の一般家庭において最も水を使うのはトイレ(28%)、次いで風呂(24%)、炊事(23%)、洗濯(16%)、洗顔その他(9%)という数字が報告されています。

2) 一度使った水を有効に二次利用しましょう。

米を研いだり、麺類を茹でたあとの水や野菜を洗ったあとの水も、食器や調理用具のおおまかな汚れ落としに使えます。

風呂の残り湯は、洗濯、掃除、打ち水、洗車などに有効に使いましょう。雨水を溜めれば、庭先の掃除や植物の灌水にも利用できます。



頭のストレッチ

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	
				A		
		5				
6	7					8
			9		10	
				E		
11					12	
13			14	15		
16					17	
					B	

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【タテのカギ】

1. キャンプでお泊まり
2. 日の丸になくてイタリアの国旗にある色
3. 「こんにちは！」と元気よく
4. エデンの園に、アダムとふたり
7. 消える前に願い事を
8. もうっ、両成敗よ
9. AIIBは〇〇〇インフラ投資銀行
10. 冷凍食品をレンジや流水で
11. サザエさんにとってのマスオさん
15. 動物なのに五輪に出場

【ヨコのカギ】

1. 拝啓〜としたためる
- 鹿とブタがジャンケンしたら
5. 車に乗ったまま利用。〇〇〇〇スルー
6. ジブリアニメ「〇〇〇のトトロ」
9. 「お酒は冷やで？」「いやホットで」
11. バレンシア産、西洋ミカン
12. スミは、スバゲティの真っ黒ソースに
13. 「そこ効くーっ」指圧のポイント
14. 判定はセーフ？ 〇〇〇？
16. 僕たち、一つ違いの兄弟だよ
17. クリックされてカチッと鳴くのは

答えは13ページの下→