

がじまる

2015



📅 今月の特集

肝臓がん

📖 ヘルス・アップ・ノート

食物アレルギー



土びん蒸し



便秘を解消しよう



歩きたくなる靴選び



DDSって？



9月の花【コスモス】（キク科コスモス属）

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

～5連覇達成～ 全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会優勝

平成27年度第68回全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会が7月24日から7月27日の日程で、石川県金沢市（石川総合スポーツセンター他）にて開催され、中部徳洲会病院バレーボールチーム（沖縄県代表）が出場しました。1日目の予選リーグ、2日目の2、3回戦を危なげなく勝利し、3日目の準々決勝明治大阪（大阪府）戦では、センター岡部・川満の鋭いスパイクが次々と決まり2対0のストレートで勝利、準決勝富士通（兵庫県）戦でも有馬・金城両エースの活躍で2対0のストレートで勝利しました。決勝戦の相手は大阪府代表の住友電気チーム。セッター小嶋の上手いトスワークに、センター高橋を中心のブロック、粘りのレシーブで終始徳洲会のペースで試合が行われ、セットカウント2対0で勝利し、全6試合ストレート勝ちの5年連続の優勝を決めました。

本大会5連覇したチームは史上3チーム目、来年は今大会史上初の6連覇を目指し、本年度は全国3大会優勝（グランドスラム）を目指して頑張っています。これからもご声援宜しくお願い致します。



第8回沖縄県全病院対抗Futsal大会がティーダイン豊見城で開催され、当院から3チームが出場しました。これまで第6回で優勝、第7回では準優勝とここ数年常に決勝まで進み、好成績を収めておりました。今回は年末近くに行われる関西・大阪ブロックの徳洲会CUPに招待されており、是が非でも優勝して大阪に繋げたいと望んで挑みました。

今大会では当院から30名3チームで出場しました。チームAとチームBはFutsal経験者で構成。チームCはFutsal未経験で、楽しくやるチームに構成しました。

予選リーグは4病院との総当たり戦で1・2位が決勝トーナメントに進出。チームA・Bは共に全勝で、予選1位通過。チームCは本当に楽しみ過ぎ、全敗で下位トーナメントへととなりました。

決勝トーナメント1回戦チームAは中頭病院と対決、序盤お互いの様子を見ながらの戦いで、前半途中でチームキャプテン小山（検査部）の得点で先制。それを皮切りに追加点土田真史（外科医）、更に2点を追加して終わってみれば4-0の圧勝。

続いて準決勝では因縁の対決浦添総合病院で、今まで通算成績2勝1敗とほぼ互角で毎回点差は1点差という好ゲーム。試合は序盤いきなり浦添総合病院の果敢な攻撃に、キーパーの股を抜かれ先制を取られました。チームAもチャンスを作りながらも決められず、前半中盤から終盤にかかった所で、前泊秀斗（ICU 看護師）のスライディングゴールで同点、更に前泊からパスを受けた小山が追加点で逆転しました。後半は一進一退が続き、キーパー新里ジュリアン（医事課）の好セーブもあり、そのまま辛勝。またもや浦添総合病院とは1点差の決着となりました。

決勝トーナメント1回戦チームBは那覇市立病院と対決。対戦相手には元中部徳洲会病院の整形外科医屋比久博己先生がいるチームで、試合運びはチームBが優勢だったのですが、前半途中那覇市立病院に決められました。しかしチームBキャプテン比屋根仁（リハビリ）が更に攻撃を増やし、盛吉大地（5階南看護師）の同点ゴールで前半終了。後半はほぼチームBの優勢で、宮平佑磨（医事課）の値千金の逆転ゴール2-1で勝利しました。次の対戦相手は情報が殆どない豊見城中央病院との決勝をかけた戦いで、幸先良く盛吉のゴールで先制したのですが、すぐに追いつかれてしまいました。選手にやや疲労が出てきたのですが、盛吉が追加点で2-1に更にハットリックとなる3点目を決めて3-1、前半で試合は決まったかと誰もが思ったのですが、後半連携ミスが重なり立て続けに2失点で同点になりました。残り時間も少なくなり勝敗はPK戦になると思っていた矢先、盛吉のこの試合4点目のゴールで決勝進出となりました。

決勝は、まさかの当院チームA対チームBとの戦いとなりました。試合はチームAが2-1でチームBを下し、2大会ぶりの優勝。大会MVPには失点2好セーブのゴールキーパー新里が獲得しました。大会主催者の浦添総合病院整形外科医島川先生からは、とても素晴らしいチームだったと賛辞を頂きました。

FC 徳洲会の次なる目標は、関西・大阪で頂点を取ることです。これからも練習に励み更なる上を目指して頑張っていますので、今後ご声援応援を宜しくお願い致します。

沖縄県全病院対抗Futsal大会で優勝



平成 27 年度沖縄県赤十字有功会総会にて 金色有功章表彰



7月23日（木）に行われました平成27年度沖縄県赤十字有功会総会にて、当院は金色有功章を授与致しました。

この総会は、崇高な人道的任務を遂行する赤十字を支え、志を同じくするものが相互に協力して赤十字思想の普及や赤十字事業の推進、赤十字を通して福祉の増進と平和に寄与するために貢献することを目的に誕生しました。

今回赤十字社の活動資金にご協力した個人、法人（計32件）に感謝状並びに有功章を授与されました。当院職員一同は、互いに助け合い、より住み良い平和な社会が築けるようにと、これからも協力して行っていきたいと思っております。

平成 28 年度看護師採用面接

8月1日（土）当院にて、平成28年度看護師の採用面接を執り行いました。

今年は各看護学校より67名の応募がありました。面接中は緊張感が漂っておりましたが、面接官の大村恵美子看護部長や各師長の優しい口調に、学生も笑みを浮かべながら和やかな雰囲気で行われました。

志望動機には、当院が実習先であったことや、またその時の職員間の雰囲気が良かったこと、新人職員教育がしっかりしていることが挙がっておりました。

当院では来年度新築移転を予定しております。来年度の入社式は新病院で行い、新人の皆さんと一緒に働くことを楽しみにしております。



桃栗三年、柿八年

「桃栗三年、柿八年」という諺ことわざがありますね。辞書を引くと「芽が出て実になるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかる。何事も成し遂げるまでには相応の年月が必要だということ」とあります。

実は仏教の世界にも似たような言い方があり、

「唯識三年、俱舍八年」といって、仏教の教理を説いた「唯識論」を理解するには三年がかかり、「俱舍論」をマスターするためには八年の歳月を費やさねばならないと論さとしているのだそうです。（但し「俱舍を八年学べば唯識は三年で終わる」ほか、その解釈には諸説あるようです。）

『二十四の瞳』の作者・壺井栄氏は、サインを求められると「桃栗三年 柿八年 柚の大馬鹿十八年」と好んで書き、小豆島にある氏の文学碑にもこの言葉が刻まれています。ここでいう「柚の大馬鹿十八年」には、長い歳月の後に実を結ぶ柚の実直さを温かく見守り、辛抱をすれば願かないは適うと信じる氏の強い思いが籠められているように思われます。

そしてこの「桃栗三年、柿八年」には続きがあり、様々に伝えられているようです。

例えば（柚は十八年とは別に）、

柚は九年でなりかねる（なりさがる）

梅は酸すいとて（梅は酸い酸い）十三年

梨はゆるゆる十五年

枇杷は九年でなりかねる（なりかかる）

林檎にこにこ二十五年

……などと口承されているようですが、大林宣彦氏監督の『時をかける少女』の中で「桃栗三年 柿八年」と歌われたことから、この一節を知っている世代も多いようです。

しかし実際に桃と栗は三年、柿は八年で収穫できるのでしょうか？ ある記事によると桃や栗は実が成るまでに約三年、柿は六〜七年ほどかかるそうで、この諺はほぼ現実に即しているようです（もっとも柚や梅は十三年あるいは十八年もかからないそうですが）。

何でも手軽に出来てしまういまの時代には、実に味わい深い言葉といえるでしょう。



肝臓がん



肝臓がんには、肝臓にできた「原発性肝がん」と、別の臓器から転移した「転移性肝がん」があります。原発性肝がんには、肝臓自体の細胞に生じる「肝細胞がん」や、胆汁を十二指腸に流す管（胆管）に生じる「胆管細胞がん」などがあります。

日本では90%近くを肝細胞がんが占めるので、一般に肝臓がんといえば肝細胞がんのことだと思って下さい。



肝臓の役割

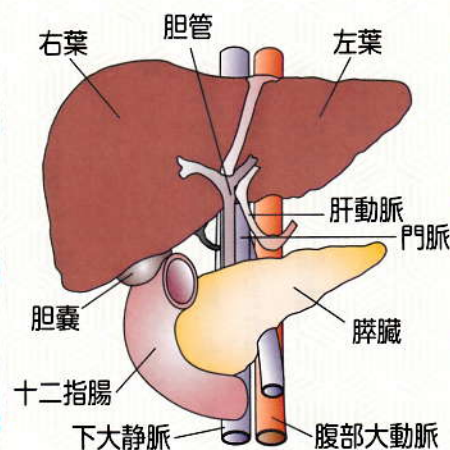
肝臓は体内最大の臓器で、その重さは成人男子で1200g～1400gほど、女子で1000g～1200gほどです。横隔膜と結合しており、呼吸運動と共に上下に動きます。

肝臓がんの原因

肝臓の働きには、消化液やたんぱく質を作る、栄養分を取り込み体に必要な成分に変える、有害な物質や不要な物質を解毒・排出しやすくする、など多岐にわたるため、その働きが弱ると私たちは疲労を感じやすくなります。

肝臓がんの最も大きな原因はウイルス感染です。肝臓に炎症を引き起こすウイルスは多く存在しますが、中でも特にがんに関係があるのはB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスの2種類です。これらは他のウイルスと異なり、肝細胞に持続感染（病原体が長期間体内に留まり、感染し続けること）して、慢性的に肝臓の炎症と再生を繰り返す、遺伝子を変異させて細胞をがん化します。肝細胞がんの場合は、原因の約75%がC型肝炎

肝臓と周辺臓器の構造

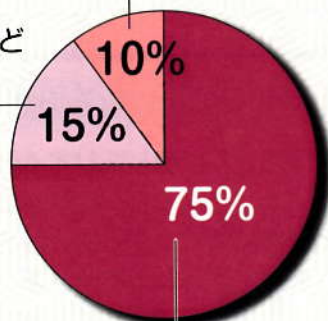


肝臓がんの発症リスク

【肝細胞がんの場合】

アルコール性肝炎・
非アルコール性
脂肪肝炎
(NASH) など

B型肝炎
ウイルス



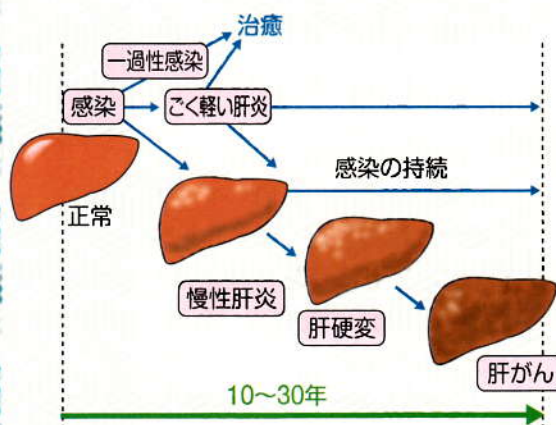
C型肝炎ウイルス

肝臓に感染する主なウイルス

ウイルスの種類	感染経路	肝臓の病気	日本での感染
A型	経口感染 (食べ物、飲み物で感染)	急性肝炎	あり
B型	非経口感染 (血液や体液を介して感染)	急性肝炎	あり
C型		慢性肝炎	あり
D型		肝硬変 肝がん	まれ
E型	経口感染	急性肝炎	まれ
TTウイルス	経口感染 非経口感染	急性肝炎 慢性肝炎	あり

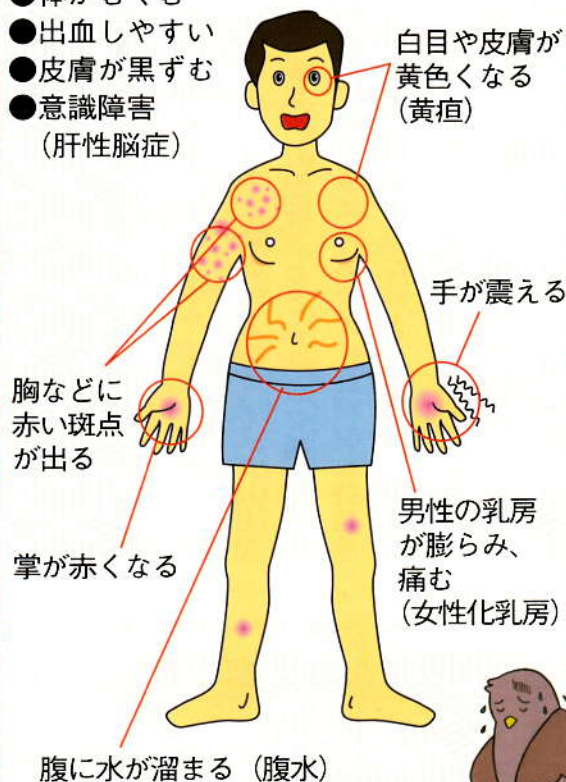
日本で肝臓がんの原因となる主なウイルスはB型、C型。

C型肝炎ウイルスに感染すると



肝臓がんの主な症状

- 右脇や胃のあたりの圧迫感
- 体がむくむ
- 出血しやすい
- 皮膚が黒ずむ
- 意識障害
(肝性脳症)



症状

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれます。そのため、肝臓がんの初期には特有の症状は現われません。しかし進行するにつれて食欲不振やだるさ、

慢性B型肝炎、慢性C型肝炎、肝硬変の状態は、肝臓がんの一手前、危険ゾーンだということを知っておきましょう。

ウイルス、約15%がB型肝炎ウイルスとされています。これらのウイルスに感染すると、B型では約10%、C型では約70%の割合で慢性肝炎に至り、肝臓の繊維化、肝硬変を経て最終的にがんへと移行します。近年では生活習慣病が原因で肝炎から肝臓がんになるケースも増加しています。

治療法

肝臓がんの治療法には、肝切除、ラジオ波焼灼療法、肝動脈塞栓術などがあります。

がんが肝臓の一部に限られる場合は肝切除が行なわれますが、肝機能が低下していて手術が難しい場合も多いため、肝切除の適応となるのは肝臓がん全体の3割程度です。

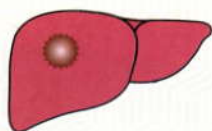
予防

現在、日本にはB型、C型肝炎ウイルスに感染しているながら自分では気づいていない人、あるいは治療を受けていない人が150万人以上いるとされています。肝臓がんは、40歳代から

おうだん 黄疸

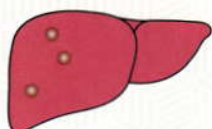
赤血球中の色素であるヘモグロビンは、寿命を迎えたり損傷したりすると脾臓で取り除かれ、暗黄色のビリルビンという色素へ分解されます。ビリルビンは肝臓に運ばれ、胆汁中に排泄されます。排泄されたビリルビンは腸内細菌によってさらに分解され、黄色い便をつくります。肝臓の働きが低下したり、胆管（肝臓で作られた胆汁を運ぶ管）の流れが詰まると、ビリルビンが胆汁へ排泄されなくなり、血液中のビリルビン値が増え、皮膚や白目の部分が黄色くなり、便が白色または灰褐色になります。これを黄疸といいます。

肝臓がん治療の3本柱



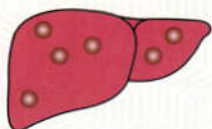
大きいが単発 肝切除

がんは5cm以上と大きい、数は1つ。
肝機能はよい。



小さいが複数 ラジオ波焼灼療法

がんは3cm以内だが、2~3個ある。
肝機能はあまりよくない。



多発 肝動脈化学塞栓療法

がんが4個以上ある。
肝機能はよい。

肝機能がかなり悪化すると、化学療法、肝移植などの治療が選択される。

肝臓がんの主な原因はウイルスです

「ウイルスに感染していないか、かかりつけ医に相談しましょう」

増え始め、60歳代から急増するので、中高年の方はまずウイルス検査をして感染の有無を調べ、早めの対策をすることが大切です。

肝臓がんの予防は、①肝炎ウイルスの感染防止

②ウイルスの排除 ③生活習慣の見直しが中心となります。

① 肝炎ウイルスの感染予防

B型、C型肝炎ウイルスは、感染者の肝臓と血液中に存在しています。よって、感染者の血液が体内に入らない限り、日常生活で感染することはありません。しかし念のため、以下のことに心がけましょう。

・他人の歯ブラシやカミソリ等は、使用しない。
・感染した人の血液や分泌物がついたものは、しっかりと包んで捨てる。
・他人のけが等の手当てを手伝う場合は手袋を装着し、血液や分泌物に直接触れないように行なう。
・万が一、他人の血液が付着した場合は流水でしっかりと洗い流し、心配であれば検査を受ける。

肝炎ウイルスの感染予防のために

- ・他人の歯ブラシやカミソリ等は、使用しない。
- ・感染した人の血液や分泌物がついたものは、しっかりと包んで捨てる。
- ・他人のけが等の手当てを手伝う場合は手袋を装着し、血液や分泌物に直接触れないように行なう。
- ・万が一、他人の血液が付着した場合は流水でしっかりと洗い流し、心配であれば検査を受ける。

なお、B型肝炎ウイルスには有効なワクチンがあります。感染予防のために予防接種を受けましょう。

② ウイルスの排除

がん細胞などの病原体や異物が体内に侵入すると、これに反応して体内で微量に作られるインターフェロンという物質があります。現在バイオテクノロジーの進化に伴い、大量生産が可能になったインターフェロンを利用し、原因のウイルスを排除する治療が行なわれています。

③ 生活習慣の見直し

肝臓がんを発症していなくても、高齢、高ウイルス量、飲酒歴などの要因がある人は日常的に肝臓に負担がかかっていることが多いため、発がんのリスクが高めだといえます。これらの人は定期的に肝機能のチェックを受けましょう。

特にアルコールの過剰摂取は発がんの可能性を高めるので、注意が必要です。また、生活習慣病（糖尿病など）が原因で肝硬変、肝がんの発がんに至るケースも増えているので、健康診断で肝機能異常を指摘された場合には、早めに肝臓専門医を受診することが望まれます。

最近、コーヒーを1日1~2杯飲む人は、肝臓がんの発症リスクが飲まない人の半分程度に低下することがわかりました。しかしたくさん飲んだからといって発症リスクが低くなるわけではありませんし、かえって胃に負担をかけることもあるので、注意しましょう。





食べる健康づくり

土びん蒸し

【調理時間】 30 分
【カロリー】 1 人分：92kcal

まつたけは、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが豊富です。土びん蒸しのかわりに、鍋で作ってお吸い物にアレンジしてもよいでしょう。

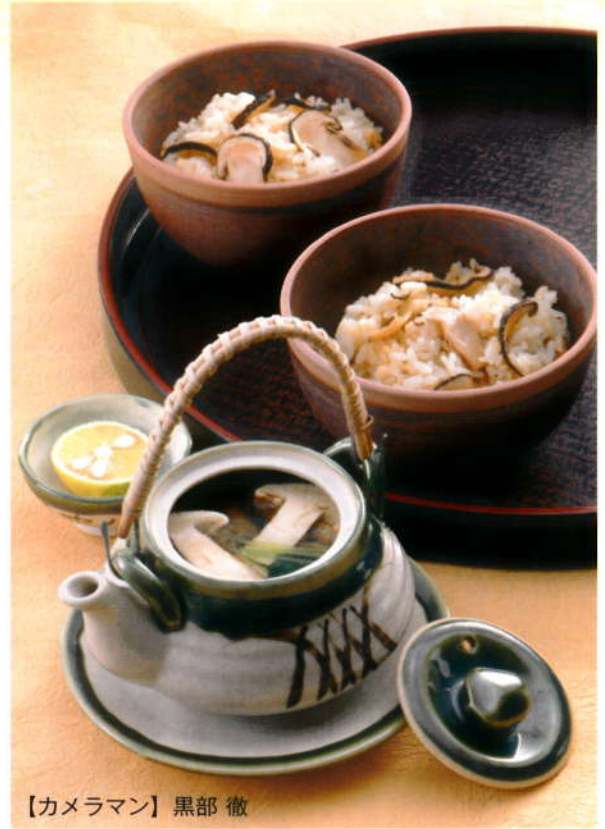
●材料● (4人分)

まつたけ…2本 (50 g)	〈だし〉
とりささみ…2本 (80 g)	水…カップ4
たい (切り身) …200 g	こんぶ…10 g
かたくり粉…大さじ 1/2	けずりがつお…15 g
みつば…8本	塩…小さじ 2/3
ぎんなん (水煮) …8粒	うすくちしょうゆ…小さじ 1
	すだち…2個

●作り方●

- 1** だしをとります。こんぶを分量の水につけ 30 分以上おきます。弱火にかけ、沸とう直前にこんぶを取り出します。けずりがつおを加え、再度沸騰したら火を止めます。1～2 分おき、こします。塩、しょうゆで調味します。
- 2** まつたけは石づきを鉛筆のようにけずり、さっと洗って水気をふき、縦に薄切りにします。
- 3** とりささみは筋をとり、ひと口大のそぎ切りにします。たいも同様に切り、両方にかたくり粉をまぶして、さっとゆでます。

- 4** みつばは 3～4 cm 長さに切ります。土びんに **1～3**、ぎんなんを入れ、焼き網にのせて火にかけます。沸とうしたら弱火にしてアクをとり、みつばを加え、火を止めてすだちを添えます。



【カメラマン】黒部 徹

【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)

65 万部のベストセラー本「お料理一年生」が、新しくなりました。「新ベターホームのお料理一年生」は、包丁の持ち方など料理以前の基本の「き」から、野菜、魚、肉など素材の選び方、下ごしらえ、保存方法などを丁寧に解説。料理初心者の方はもちろん、普段料理をされる方も、キッチンに 1 冊どうぞ！

お薬のなぜ？なに？

DDS って？

DDS (ドラッグデリバリーシステム：薬物送達システム) は、体外から患部まで効率よく薬を届けるための技術です。

例えば内服薬の場合、飲んだ後に胃酸によって壊れてしまうもの、腸から吸収された後、全身に届く前に肝臓で壊れてしまうものなどがあり、多くのものは普通に投与しただけでは十分な効果を発揮できません。そこ

で現在、DDS を活かした以下のような薬が登場しています。

【腸溶性製剤】

胃では溶けず、腸に到達してから溶けるように設計した薬。

【徐放性製剤】

胃や腸で少しずつ溶けるようにして、1 日あたりの服用回数を減らした薬。

【プロドラッグ】

化学構造を改良して、腸からの吸収率を高めたり、患部への浸透性を高めた薬。

【投与経路を変えたもの】

腸以外の部位（鼻粘膜、肺など）から吸収できるように改良した薬。

ほかにも、体内で特定の部位のみに作用するようにした薬、細胞の遺伝子に直接作用できる薬なども登場しており、いずれも DDS の技術を活かしたものです。DDS の進歩によって、私たちは、いままで以上に薬を効果的かつ安全に使えるのだといえます。



知ってよかった 応急手当



AEDの使い方

心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3～4分その状態が続くと回復が困難になります。突然倒れてから電気ショックが1分遅れるごとに、救命率は約10%ずつ下がります。

速やかなAED処置によって、救命率は約2倍に高まることが期待出来ます。いざというときには、迷わずAEDを使用しましょう。

【AEDの使い方】

- 1) 声をかける。反応がなければ119番に連絡。
- 2) 呼吸の有無を確認。息をしていなければ近くの人にAEDを持って来るよう頼み、心臓

AEDの設置表示



【心臓マッサージ】掌を重ねて、乳頭と乳頭を結んだ真ん中を圧迫する。成人の場合、深さ5cm以上、100回/分以上が目安。

マッサージを休まず行なう。

- 3) AEDが到着したらスイッチを入れる。音声指示に従い、胸を裸にして、電極パッドを貼る。(装飾品は外す。ペースメーカーなどの出っ張りは

避け、濡れている場合は拭いてからパッドを貼る。)

- 4) 「電気がショックが必要」と音声指示があったら、倒れている人の体に誰も触ってないことを確認の上、ボタンを押して電気ショックをかける。
- 5) 心臓マッサージを再開する。
- 6) 再度電気ショックが必要な場合には、2分後にAEDが自動的に判断して音声指示があるので、それに従う。
- 7) 救急車が到着したら状況を説明して、救急隊員にバトンタッチする。

※日頃からAEDの設置場所を確認しておくとい良いでしょう。

★ 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

秋が始まる9月。「長月」の由来は「夜長月」とも言われ、秋分の日を境にだんだん夜の時間が長くなります。中秋の名月も楽しみです。

1月
生まれ

総合運
交際運
金運

低迷期。日常生活の中に幸せを探してみよう。相手の話によく耳を傾けると好感度アップ。開運キーワードは「先手必勝」。早めの行動を。
★6日、24日、30日 ☆モスグリーン

2月
生まれ

総合運
交際運
金運

スポットライトが当たるとき。期待に応えましょう。相手への配慮が必要。愚痴や噂話は程々に。開運キーワードは「情報収集」。浅く広くが◎。
★5日、14日、23日 ☆レッド

3月
生まれ

総合運
交際運
金運

運気は上昇中。大胆なチャレンジもグッド！流されやすい時期。「あなたらしさ」を大切に。開運キーワードは「貯金」。コツコツ続けると◎。
★4日、13日、22日 ☆ピンク

4月
生まれ

総合運
交際運
金運

にぎやかな運気。コミュニケーションを大切に。相談事を持ちかけられそう。真剣に対応して。開運キーワードは「節約」。迷ったら買わないで。
★3日、12日、27日 ☆イエロー

5月
生まれ

総合運
交際運
金運

運気はスローペース。心が潤うことをしましょう。年下の人達と交流すると、良い気分転換に。開運キーワードは「賛成」。楽しみましょう！
★2日、12日、24日 ☆ベージュ

6月
生まれ

総合運
交際運
金運

明るい運気。何か新しいことを始めると吉。親しき仲にも礼儀あり。図々しくならないように。開運キーワードは「本物志向」。品質に注目を。
★11日、17日、29日 ☆ゴールド

7月
生まれ

総合運
交際運
金運

不安定な運気。プレッシャーに負けないで！助言が欲しいときは経験豊富な人に相談を。開運キーワードは「処分」。不要品を整理して。
★8日、12日、30日 ☆パープル

8月
生まれ

総合運
交際運
金運

慌しい運気。ドタバタしても落ち着いて行動を。人と接する機会が増えそう。笑顔で話しかけて。開運キーワードは「見直し」。無駄を省くと◎。
★11日、19日、23日 ☆シルバー

9月
生まれ

総合運
交際運
金運

判断力が低迷。迷ったら結論を先延ばしして。親しい友達や趣味の仲間と出かけると吉。開運キーワードは「慎重」。お金の貸し借りは×。
★1日、10日、20日 ☆ブラック

10月
生まれ

総合運
交際運
金運

勢いのある時期。スピードの出し過ぎにご用心。海外の人と縁が生まれそう。交流を楽しんで。開運キーワードは「着実」。コツコツ貯金が吉。
★8日、17日、28日 ☆オレンジ

11月
生まれ

総合運
交際運
金運

不規則になりがち。食事内容を見直すと吉。頼られることが増えそう。力を貸してあげて。開運キーワードは「リサイクル」。リメイクも◎。
★1日、15日、26日 ☆グレー

12月
生まれ

総合運
交際運
金運

対人運が活発。新しい出会いがありそう。話しやすい雰囲気になるよう気を配りましょう。開運キーワードは「記録」。収支をチェックして。
★7日、18日、25日 ☆ブルー

歩きやすい靴を選ぶポイント

- ◆足は朝と比較して、夕方には2~3mmむくみます。靴を購入する際は、なるべく夕方に選びましょう。
- ◆踵をぴったり合わせて履いたとき、爪先に1cm程度余裕のあるサイズを選びましょう。
- ◆足の甲や踵がしっかり固定されるもの(あるいは調整できるもの)を選びましょう。



◆以上のような機能性はもちろんですが、その中でも本人の好きな色、気に入ったデザインの靴を選ぶことが、「歩きたくなる」ためにはとても重要なポイントとなります。

最近では介護用の靴の色やデザインなども多彩になってきていますので、好みのものを本人と一緒に選ぶといいでしょう。

上記の他に、症状によって留意したいポイント

外反母趾の場合

- 靴先や甲幅が広く、爪先を圧迫しない
- ヒールが高すぎない
- 親指の付け根にあたる部分に、伸縮性のあるソフトな素材を使用している
- 足が靴の中で前へ滑らないように、甲バンドや紐などで足首や甲をしっかりと固定できる

リウマチがある場合

- 靴の内側の空間が広い
- 生地縫い目などが足に当たりにくい

すり足歩行の場合

- 爪先が15mm程度以上、反り上がっている
- 靴底の滑り止めが歩行の妨げにならない

装具使用の場合

- 装具を付けた状態で足のサイズを測る
- 十分に履き口が開き、ベルトなどでしっかりと締めることができ、脱げにくく、足元を保護できる
- サイズの調整が柔軟にできる
- 左右違うサイズでも購入できる

家庭

介護

の

知基礎

歩きたくなる靴選び

行楽の秋が近づいて来ましたね。爽やかな風に誘われて、ハイキングや紅葉狩などアウトドアの計画を立てている方もいらっしゃるでしょう。とはいえ、たとえ家族や友人に誘われても、「若いころはよく歩いたけれど、最近は身体が思い通りに動いてくれなくて」と、二の足を踏んでしまう

人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は歩きやすい靴選びを考えてみましょう。たとえば筋力が衰えると体が重く感じられますので、できるだけ軽い靴を選びましょう。靴底は設置面が広く、滑り止めが施されていて、衝撃を和らげる素材のものを選んで下さい。

朝と夜とではもちろんですが、体調によっても足の大きさは変わります。大きな目を靴を履くことで間に合わせたり、中敷きなどを使って靴に足を合わせるのではなく、あくまでも足に合った靴を選びましょう。開口部分が多く履きやすい靴、足を入れたらしっかり固定(調節)出来る靴を選ぶことが重要です。歩きやすい靴を選ぶことで、「歩くのが楽しくなった」と感じられるようになり、外出する機会が増えるといいですね。



おうちで リハビリ・ストレッチ

便秘を解消しよう

寝たまま腹筋を鍛えましょう

【5回×3セット】



- ① 仰向けに寝て全身の力を抜き、深呼吸する。
- ② 息を吐きながらゆっくりと首を上に向けて、おへそを覗き込む。
- ③ 息を吐き続けながら3秒間その姿勢を保つ。
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻る。

おなかの張りを和らげるツボ

【左右各3秒×3回】



- ① 仰向けに寝て、利き手の中指の腹をツボに当て、もう片方の手をその上に重ねる。
- ② 息を吐きながら、ゆっくり3秒間押す。
- ③ 反対側のツボも同様に行なう。
- ④ 左側のツボを数回多めに押すと効果がある。

【腸を元気にする】

毎日の気持ちよい排便のためには、積極的に散歩するなどして運動量を増やし、腸の働きをよくすることが必要です。室内でも腹筋を刺激することで腸の働きが促されます。体操やツボの刺激は、呼吸を意識しながらリラックスして行なうように心がけて下さい。そして便意を催してきたら我慢しないで、すぐにトイレに行きましょう。

腰をひねって腸を刺激しましょう

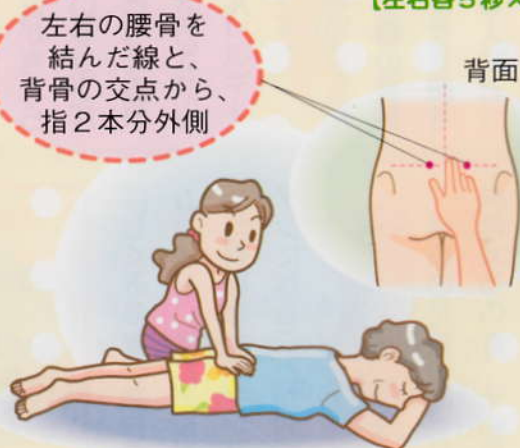
【左右各10回×3セット】



- ① 仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ② 息を吐きながら、両膝をゆっくりと右横に、倒せるところまで横に倒す。
- ③ 次に、両膝をゆっくりと左横に倒す。

大腸の働きを整えるツボ

【左右各5秒×3回】



- ① 俯せになり、片方の掌の付け根を片側のツボに当て、もう片方の手を重ねる。
- ② 掌の付け根で軽く、5秒間ツボを押さえる。
- ③ 次に、反対側も同様に行なう。

食物アレルギー

現在、日本国民の3人に1人は何らかのアレルギーを持っているといわれています。なかでも食物アレルギーは最近15年ほどの間に急増しています。食物アレルギーは1歳未満の乳児で最も多く発症しますが、実は小児から成人にまで幅広く認められています。アレルギーの原因となる食物はひとりひとり違いますので、個々の食事内容への注意が必要となります。

食物アレルギーとは

ある特定の食べ物が原因となってじんましん、湿疹、下痢、咳などの症状が起こるのが食物アレルギーです。アレルギーは「過敏症」と訳されていますが、免疫反応のひとつです。つまり免疫機能が誤って働き、無害な食べ物を有害な異物（抗原）と判断して、それを体外へ排除しようとするための抗体を作り出すことによって起こる症状をさします。

アレルギーはその発症に免疫システムが関連しているものに限りません。発症が食物そのものの作用による場合には、食物アレルギーとは呼びません。例えば乳糖を体質的に分解できずに下痢を起こす場合は、アレルギーではなく、乳糖不耐症という「食物不耐症」と呼ばれます。

即時型アレルギー

食物アレルギーの多くは、**即時型アレルギー反応**です。これは、血液や体液中に含まれる免疫グロブリンE（IgE抗体）というたんぱく質が、皮膚・腸粘膜・気管支粘膜・鼻粘膜・結膜などにいるマスト（肥満）細胞に結合した状態で食物抗原と出会うことにより、マスト細胞からヒスタミン・ロイコトリエンといった化学伝達物質が放出されて、アレルギー反応が引き起こされます。

このIgE抗体を多く作り出す体質の人が、アレルギー体質の人です。

免疫の反応は個人によって違いがあり、卵に対するIgE抗体を作る人もいれば、牛乳に対して作る人もいます。そのため、卵のアレルギーを持つ人もいれば牛乳のアレルギーを

持つ人もいます。

即時型食物アレルギーでは、食物を摂取した直後から、およそ2時間以内にアレルギー反応を認めることがほとんどです。

遅延型アレルギー

ある食べ物を食べた数時間後から翌日になって症状が見られる場合、**遅延型アレルギー**の可能性が考えられます。これはT細胞というリンパ球による反応ではないかと考えられています。その詳細なメカニズムはまだ解明されていません。

アレルギー（食物抗原）

アレルギー症状を起こすものをアレルギー（抗原）といいます。卵を食べてじんましんが起きる人にとつては卵がアレルギーです。もう少し

食物アレルギーの症状



原因となる食べ物を特定する

治療のためには、なにを食べると発症するのか、その原因となる食べ物を特定することが重要です。

詳しくみると、卵白の場合にはオボムコイド、オボアルブミンなどといった何種類かのタンパク質がアレルギーになることが知られています。

代替りの食品で栄養を補おう!

卵・牛乳・大豆の
代わりに……
たんぱく質
を多く含む食品



牛乳の
代わりに……
カルシウム
を多く含む食品



調理を工夫しよう!

例えば……

牛乳をそのまま飲むと ×

シチューにすると ○



※個人差がありますので、必ず
医師の指示を仰いで下さい。

専門医による問診や、食物日誌の
確認、血液検査や皮膚テスト、さら
には疑われる食べ物を除去したり、
逆に食べてみたりすることでアレ
ルギー反応を調べる必要があります。
専門医を受診しましょう。

原因となる食べ物を除去する

食物アレルギーの治療の基本は、
アレルギーの原因となる食べ物を食
べないことです。しかし、特に子ど
もの場合、アレルギーの原因とな
りやすい卵や牛乳などの摂取を止め
しまうと、成長に影響を及ぼしかね
ません。さらに、極端に除去してし
まうとその食物に対する耐性を得ら
れなくなり、食物アレルギーが治り
にくくなることもあります。

食べ物の除去は最低限に止めて、 調理法を変えてみるなど、栄養不足 にならないための配慮が必要です。

子どものころにアレルギーを起こ
していた食べ物でも、年齢が上がる
と食べられるようになることも多い
ので、食べ物の除去は適切な時期を
みて行なうことが必要です。

定期的に医療機関を受診して担当
医の指導を仰ぎましょう。

食物によるアナフィラキシー

即時型アレルギーでは最も重症と
なるタイプで、皮膚・消化器・呼吸
器の症状に続いて、全身性のショッ
ク症状を引き起こすものです。

わが国での重篤な食物アレルギー
の原因抗原は卵と牛乳がそれぞれに
全体の4分の1程度を占め、小麦・
魚類・そば・えび・果物・ピーナッ
ツ・大豆が続いています。

食物アレルギーの予防

子どもの食物アレルギーの場合、
ある程度までは食生活の工夫によっ
て予防することも可能です。

乳児期・離乳期に卵・牛乳・大豆
食品といった高たんぱく質の物を与
えすぎると、アレルギーを起こしや
すくなります。授乳中のお母さんも
特に卵・牛乳・大豆食品には注意が
必要で、同じ食品を続けてたくさん
食べないようにすることも、気をつ
けて下さい。

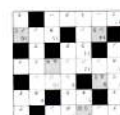


ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

口腔アレルギー症候群

近年報告が増えている新しいタイプの食物ア
レルギーで、幼児から成人にまでみられますが、
成人女性に多いようです。原因抗原としては、
キウイ、メロン、モモ、パイナップル、リンゴ
などの果物、あるいは野菜が挙げられます。

症状は、口の中や唇の違和感や痺れ、顔面の
腫れ、呼吸困難感などですが、ショック症状を
起こすこともあります。花粉症を起こすタンパ
ク質成分と、果物や野菜に含まれるタンパク質
の構造が一部共通しているため、口の中でアレ
ルギー症状が起きることで発症します。症状が
頻繁に出るときは誘因となる食物をできるだけ
避け、アレルギー反応を抑える薬を
定期的に服用することが必要です。



7月31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年次研修医青木智之、新垣裕太、辺土名克彦先生による「エコー検査」についての発表となりました。

研修医の先生方は、心エコーで診るポイントを3つのS、心嚢 (Sac)・収縮力 (Squeeze)・サイズ (Size) であるとし、心嚢液貯留・左室の全般的収縮力・右室拡大の説明をしました。Sacにおいては心タンポナーデのBeckの3徴で、血圧低下・頸静脈怒張・心音源弱を知るにはエコーを施行することですぐにわかり、Squeezeは心収縮でEF(駆出率)の評価を行う。Sizeに関しては、右室拡大を評価することで、右室と左室が0.6:1であるならば正常、1:1ならば拡大ありであると説明しました。エコー検査を実施することで、このようなことがすぐにわかり診断がしやすいため、エコー検査はとても重要であり、聴診器をあてるぐらいエコー検査を行っていきたいと発表しました。

スタッフの先生からは、「エコー検査を積極的に行うことで技術を身に付け、経験を積み重ねる事により検査の時間もかからなくなる。診断にとても役に立つので、時間が許される限り積極的に行うように」と激励の言葉もありました。

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ひます。



1年次研修医 青木智之



1年次研修医 新垣裕太



1年次研修医 辺土名克彦



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。

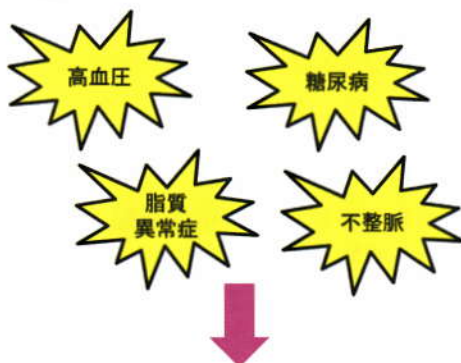
シリーズ脳梗塞

脳卒中のリスクを高める病気と生活習慣

—高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈—

脳卒中(脳出血や脳梗塞)は再発すると症状が重くなるといわれています。再発を防ぐためには、病気の原因となる**生活習慣の改善**が必要です。

脳卒中のリスクを高める主な病気



血管を傷つけたり、細い血管の動脈硬化が進行し、血管内が閉塞したり、血栓が詰まりやすくなる。

脳卒中リスクチェックシート

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1 高血圧である | (はい・いいえ) |
| 2 糖尿病である | (はい・いいえ) |
| 3 不整脈を指摘されたことがある | (はい・いいえ) |
| 4 タバコを吸う習慣がある | (はい・いいえ) |
| 5 アルコールを大量に飲む | (はい・いいえ) |
| 6 コレステロール値が高い | (はい・いいえ) |
| 7 塩分が高い食事が好き | (はい・いいえ) |
| 8 運動をあまりしない | (はい・いいえ) |
| 9 太りぎみである | (はい・いいえ) |
| 10 ちょっと具合が悪くても様子を見てしまう | (はい・いいえ) |

チェックシートでご自身の脳卒中のリスクを確認してみましょう。
「はい」が多いほどリスクが高くなります。

脳梗塞の治療は時間との勝負です！
「いつもと違うな」「何か変だな」と感じたら、
すぐに病院へ！！
※「脳卒中リスクチェックシートの10」が「はい」の方は要注意です！！

救急車は
119



美ら島レスキュー 2015



7月23日(木)に大地震を想定し、関係機関の連携などを確認する災害訓練「美ら島レスキュー 2015」が陸上自衛隊那覇駐屯地で行われ、当院から DMAT (災害派遣医療チーム) が参加しました。美ら島レスキューはこれまでに2回開催していましたが、今回から初めて在日米海兵隊も参加し行われました。



沖縄本島から南東の沖合 100 km を震源とするマグニチュード 8.8、最大震度 6 強の地震が発生。約 30 分後に 5.7m の津波が発生、地震や津波による傷病者が多数発生した想定で、今回は発災から 24 時間が経過した想定でした。



当院 DMAT は広域搬送拠点臨時医療施設 (SCU) にて、現場救護所や離島から運ばれた傷病者をトリアージポストでトリアージを行いました。その後傷病者は治療を受け、状態が安定した傷病者を、域内搬送もしくは域外の広域搬送する訓練となりました。災害時において情報の収集や共有はとても重要です。今回の訓練では、正確な情報が入ってこなかったり、情報が重複したため現場にて多少の混乱が発生してしまいました。今回の訓練の振り返り、スムーズな情報が共有できるよう訓練を重ねることで、スキルアップができるようになると思います。これからも積極的に訓練に参加し、災害時に迅速に活動できるように頑張りたいと思います。



院内消防訓練を実施

8月13日(木)に災害対策委員会主催の院内消防訓練を実施しました。今回は自主消防訓練で、日中の2階南小児科併設病棟より出火。初期消火で鎮火できず、患者様を避難誘導するというブラインド想定で行いました。

職員が2階南病棟で出火を発見。病棟看護師リーダーは、火災時アクションカードを用いて消防へ通報。更に医事課に連絡し、各部署からの応援職員と一緒に初期消火や患者避難誘導を行いました。小児の患者様やその家族、酸素・輸液投与中の患者様の避難方法など、また担架・車椅子・担送避難誘導を実際に行いました。

災害対策委員会主催の消防訓練はこれで3回目となり、訓練を重ねてきた結果、今回の訓練はこれまで以上にスムーズな訓練となりました。

訓練終了後には、防火管理者花城勝総務課課長による担架の取り扱い講習を行いました。総括として「これまで訓練を重ねてきた結果職員一人一人が何をすべきかを判断し行動したので、スムーズな避難ができていました。日頃から防災の意識を高め、消火器や消火栓、担架設置場所を覚え、いざという時のため活動できるようにこれからも頑張ってください」と講評を頂きました。



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

生活便利帳



*** 台風対策 ~チェックポイント~ ***

台風の季節がやって来ましたね。対策は万全ですか？ 万が一のためにチェックポイントを確認しておきましょう。

(1) 建物（屋外）の台風対策

【事前のチェックポイント】

- ☐ 屋根瓦にズレやびび割れ等がないか確認・修理。
- ☐ 窓やシャッターの補強。隙間や破損の確認・修理。
- ☐ 排水溝や側溝の整備・掃除。

【直前のチェックポイント】

- ☐ シャッターや雨戸を閉める。
- ☐ ゴミ箱やプランター等を屋内へ移動。または固定。

(2) 屋内の台風対策

【事前のチェックポイント】

- ☐ 窓ガラスが割れて飛散しないように、内側からガムテープを貼り付けて補強。
- ☐ 懐中電灯やロウソク、マッチ類を用意。非常用にラジオと予備の乾電池を用意。

☐ 断水に備えて浴槽などに水を貯めておく。

☐ 保存水、非常食を用意。

【直前のチェックポイント】

☐ 非常用持ち出し袋を用意。

☐ 家屋の浸水に備えて家具類を高い場所へ避難。

(3) 避難指示が出た場合

【日ごろのチェックポイント】

☐ 避難場所の確認しておく。

☐ 家族の間で、連絡方法や待ち合わせ場所を決めておく。

【避難時のチェックポイント】

☐ 電気、ガス、水道を止める。

☐ 戸締りをする。

☐ 薄着は避け、ヘルメット等を着用。

※避難勧告は避難を促すもので、著しい危険が迫っているときは避難指示が出されます。ともに強制ではありませんが、早急に指示に従うようにしましょう。



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

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

【タテのカギ】

- 先の東京五輪で柔道の会場だったのは、日本〇〇〇〇〇
- 70歳で〇〇のお祝い
- 蝶のように舞い、蜂のように刺せ
- フランス国旗にあって日の丸にない色
- 1.2.3. は算用数字。一、二、三、は？
- コンパスでかくのは……恥でなく
- 通ってトレーニング
- 均衡。〇〇〇ボール
- 口止めで口にすることば
- 「カラスさん、何でお出かけ？」「〇〇」
- ネコがご機嫌、ゴロゴロ鳴らす

【ヨコのカギ】

- はがきサイズの本です
- 議員さんの金バッジに、この花
- 「恥ずかしくて火が出そう」「どこから？」
- 〇〇を下への大騒ぎ
- ランボーさんや谷川俊太郎さん
- この女性が目当てのお客で大繁盛！
- 数物。センター〇〇
- エンピツはコレがなければタダの棒
- ラスベガス、マカオといえは？
- コップ数も遊園地の乗物もスベルは同じ

答えは13ページの下→