

がじまる

2015



📁 今月の特集

不眠症

🍴 長いものグラタン

🏠 転倒防止のために

📖 ヘルス・アップ・ノート

インフルエンザ予防接種のすすめ

👣 足のむくみを防ごう

💉 ステロイドって？

第4回徳洲会カップを開催



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

第4回徳洲会カップ9人制バレーボール大会

	中部徳洲会病院	住友 電工	リコーインダストリー 東北	JFE 西日本	サンデン	住友電工伊丹	沖縄徳洲会	勝 敗	順位	セット	得失点
中部徳洲会病院	-	18 - 21 0 16 - 21 2	21 - 11 2 21 - 18 0	21 - 14 2 21 - 14 0	30 - 32 2 21 - 15 1	21 - 18 2 21 - 16 0	14 - 21 2 21 - 18 1	5 勝 1 敗	2	○ 10 得 288 ● 6 失 37	
住友 電工	21 - 18 2 21 - 16 0	-	21 - 15 2 21 - 11 0	22 - 20 2 21 - 14 0	21 - 19 2 21 - 19 0	21 - 18 2 19 - 21 1	21 - 15 2 21 - 12 0	6 勝 0 敗	1	○ 12 得 273 ● 11 失 55	
リコーインダストリー 東北	11 - 21 0 18 - 21 2	15 - 21 0 11 - 21 2	-	14 - 21 0 12 - 21 2	21 - 15 1 17 - 21 2	22 - 24 2 19 - 21 2	21 - 18 2 21 - 14 0	1 勝 5 敗	6	○ 3 得 220 ● 7 失 40	
JFE 西日本	14 - 21 1 14 - 21 2	20 - 22 0 14 - 21 2	21 - 14 2 21 - 12 0	-	17 - 21 0 19 - 21 2	21 - 16 2 21 - 18 0	21 - 19 2 21 - 17 0	3 勝 3 敗	3	○ 7 得 224 ● 6 失 223	
サンデン	32 - 30 1 15 - 21 2	19 - 21 2 0 19 - 21 2	15 - 21 2 21 - 17 1	21 - 17 2 21 - 19 0	-	21 - 13 2 18 - 21 1	20 - 22 1 21 - 15 2	3 勝 3 敗	4	○ 8 得 316 ● 0 失 2	
住友電工伊丹	18 - 21 0 16 - 21 2	18 - 21 2 1 21 - 19 2	24 - 22 0 21 - 19 0	16 - 21 0 19 - 21 2	13 - 21 1 21 - 18 2	-	18 - 21 2 21 - 13 1	2 勝 4 敗	5	○ 6 得 283 ● 9 失 290	
沖縄徳洲会	21 - 14 1 18 - 21 2	15 - 21 0 12 - 21 2	18 - 21 0 14 - 21 2	19 - 21 2 0 17 - 21 2	22 - 20 2 15 - 21 1	21 - 18 1 13 - 21 2	21 - 9 2 21 - 9 2	1 勝 5 敗	7	○ 4 得 252 ● 11 失 299	

※赤枠の試合結果は、トップリーグ（V9チャンプリーグ）に反映されます。

第4回徳洲会カップ9人制バレーボール大会が、10月10日（土）・11日（日）の2日間の日程で、沖縄市体育館で開催されました。

本大会は全国の9人制バレーボールトップチームを招き、相互の更なるレベルアップを図ることを目的に開催しております。また今大会の試合は、年間通して開催している9人制トップリーグ（V9チャンプリーグ）に反映される試合となっており、各チーム白熱の試合が行われました。

大会は、リコーインダストリー東北（宮城県）、サンデン（群馬県）、住友電工伊丹（兵庫県）、住友電工（大阪府）、JFE西日本（広島県）の県外からの参加5チームと県内から中部徳洲会病院、沖縄徳洲会の2チーム計7チームでの総当たり戦を行いました。

全国のトップチーム同士とあって初戦から手に汗握る白熱した試合となり、どのコートもフルセットまでもつれるゲームが多い中、中部徳洲会病院チームが持ち前の攻撃力を発揮し5連勝で最終戦の住友電工との対戦となりました。

序盤から1点を争う好ゲームでしたが、もう一步のところまで力及ばず4年連続の優勝を逃してしまい、準優勝に終わりました。沖縄徳洲会チームは、全国の強豪チーム相手に互角の試合展開を行いましたが7位という結果でした。

9人制トップリーグの結果が反映される試合で中部徳洲会病院は、JFE西日本に勝利しました。10月24日・25日に開催される大阪大会で最終戦を行い順位が決定しますので、今回の敗戦を反省し、更なる練習を重ね優勝できるように頑張っていきたいと思えます。

会場には、小・中・高生からママさんチームなど多くのバレーボールチームや、病院の職員・家族、バレーボールファンや大勢の方達がトップレベルの試合を観戦し、声援をして頂きました。

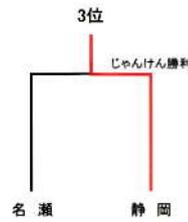
徳洲会カップを開催するにあたり、ご尽力頂きました沖縄県バレーボール協会・沖縄市を始め関係各位に心から感謝とお礼を申し上げます。



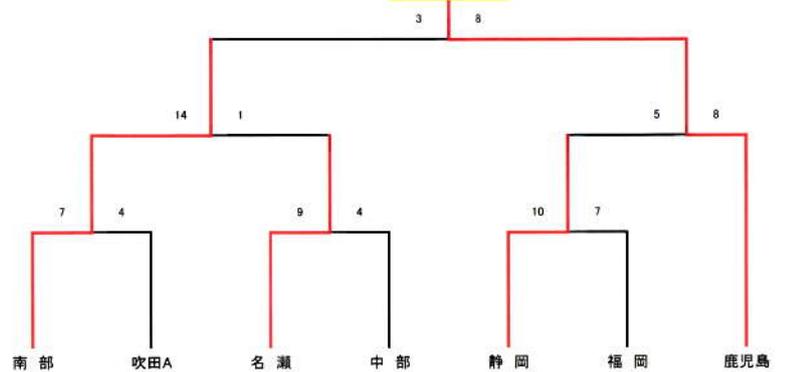
徳洲会ソフトボール大会に参加



第29回全国徳洲会ソフトボール大会
決勝トーナメント



- 参加施設(17施設、21チーム)
- ・南部徳洲会病院(沖縄県) ・樟原総合病院(静岡県) ・菅野病院(埼玉県)
 - ・野崎徳洲会病院(大阪府) ・吹田徳洲会病院A(大阪府)
 - ・名古屋徳洲会病院B(愛知県) ・名瀬徳洲会病院(鹿児島県奄美群島)
 - ・八尾徳洲会総合病院(大阪府) ・羽生総合病院(埼玉県)
 - ・中部徳洲会病院(沖縄県) ・湘南鎌倉総合病院(神奈川県)
 - ・名古屋徳洲会病院A(愛知県) ・鎌ヶ谷総合病院(千葉県)
 - ・静岡徳洲会病院(静岡県) ・小坂の郷(静岡県)
 - ・吹田徳洲会病院B(大阪府) ・湘南藤沢徳洲会病院(神奈川県)
 - ・福岡徳洲会病院(福岡県) ・鹿児島徳洲会病院(鹿児島県)
 - ・東京西徳洲会病院(東京都) ・宇治徳洲会病院(京都府)
- 鹿児島 ※予選リーグあり



10月12日(月)岐阜県で行われました第29回全国徳洲会ソフトボール大会に当院から1チーム16名が参加しました。全国の徳洲会からは16病院、1施設の21チームが参加し、晴天に恵まれた中、白熱した試合が繰り広げられました。

予選リーグでは、新人看護師上間乃輝などのホームランが飛び出すなど打線が奮起し、危なげなく全勝で1位通過しましたが、迎えた決勝トーナメントでは、初戦の名瀬徳洲会病院の好投手相手に持ち味の打線が振るわず、相手チームのファインプレーに阻まれたりと運も味方にできずに9-4で敗退。前年度優勝というプレッシャーに打ち勝つことができませんでした。今大会優勝は鹿児島徳洲会病院、準優勝は南部徳洲会病院という結果となりました。

地元大垣徳洲会病院からは、多くの職員が応援に来て下さり徳洲会グループのつながりが感じられた大会となりました。

今回の悔しい思いをばねに練習に励み、次年度は優勝できるように頑張っていきたいと思います。

にしむくさむらい

「にしむくさむらいって何のことですか？」

聞きたいことを書き込むと、それを見た人が答えてくれるインターネットのコーナー（「教えて！」「知恵袋」など）に、そんな質問とそれに対する回答が並んでいるのが目につきました。

「二、四、六、九、士」二月、四月、六月、九月、十一月は小の月（三十一日までない月）なので、その「小の月」を覚えるための語呂合わせです

……などということ、この冊子をお手にとつていらっしやる方はどなたもご存知でしょう。

「どうして十一月がさむらいなんですか？」

「武士は、刀を二本差しているから（一一）↓（十一）です」というやりとりもありました。

縦書で書かれた漢数字の「十一」が「士」に見えるからです、と、これからはそんなこともひとつずつ説明が必要なのでしょうかね。



そんなことを考えながら、ふと二つのことに思いあたりました。

一つは、私たち日本人は語呂合わせが好きだということ、電話番号をかなり無理な語呂合わせで読ませようとすると例には、よく出会います。そして、学生時代に様々な数値や年代を語呂合わせで覚えたことが思い出されますが、先年、歴史解釈が変わったことにより、

「いい国（1192年）作ろう鎌倉幕府」が、「いい箱（1185年）作ろう鎌倉幕府」と、意味不明になった例が報道されていましたね。

もう一つは、私は「人は右、車は左」と疑うことなく、いつも道の右側を歩いていましたが、東京では左側通行をする人が多いことです。

それは、江戸が武士中心の社会だったことによるという説があるそうですね。武士は左腰に刀を差しています。右側を歩くと擦れ違い様に鞘が接触することがあって、それがブライドを競った武士の争いのもととなるので右側通行を避けたという説です。歌舞伎に『鞘当』という演目があります。鞘が触れ合ったふたりが斬り合いになり、斬り結んだところを留男（または留女）が止めて幕、というものです。

写真は右の文に關係なくて申し訳ありません。せめて刀を差した郎党の姿をご覧下さい。偶々、手許にあった一枚です（明治時代の歌舞伎座の絵番付より部分。演目は『辰橋』なので舞台は京都の設定となりますが……）。

不眠症



短い睡眠時間で平気な人もいれば、その人に比べて睡眠時間が多くても不眠症だと感じる人もいるように、不眠症のとらえ方は人それぞれ。単に睡眠時間の長短のみで不眠症をとらえることはできません。不眠症とは、十分な睡眠時間を得られない(睡眠の量の短縮)か、起床時に睡眠の満足感が得られないこと(睡眠の質の低下)によって生活に支障が生じた状態のことです。

睡眠のしくみ

睡眠には脳やからだの休養、記憶の固定、成長、ストレスの発散などさまざまな役割があり、そのメカニズムとして①疲れたから眠くなる、②夜になったから眠くなる、の2つがあります。

①は脳が疲れてその活動が低下したことによりますが、②は夜になるとからだは休息状態に切り替わって自然に眠くなるものです。私たちは①②のメカニズムによって眠くなります。

②でからだを休息状態に切り替える重要なホルモンはメラトニンです。メラトニンは睡眠ホルモンともよばれ、暗くなると脳から分泌され、からだを休息状態に切り替えます。そして光を浴びると分泌が止まります。このようにして朝になると目が覚め、夜に自然に眠くなるリズムが生まれます。このメラトニンが作用する重要な役割が体内時計です。

体内時計とは

生物には24時間周期の昼夜変化に合わせて、体内環境を積極的に変化させるリズム(サーカディアンリズム)があります。このリズムを調節するシステムを体内時計といい、ヒトの体内時計は脳の視床下部にある視交叉上核（しこうさじょうかく）に存在します。私たちの体内では1日の中で血圧が変動したり、ホルモンの分泌量が変化したりしていますが、これらはいずれもサーカディアンリズムによるものです。先ほど述べたメラトニンは、特に夜間の暗い時に多く分泌されるホルモンで、視交叉上核にある体内時計に作用してサーカ

睡眠の役割とメカニズム

体を休める

体や脳を休めて疲れを回復させる。

けがの修復・成長

睡眠中に分泌される成長ホルモンが、けがの修復や成長を促す。

疲れると眠くなる

→睡眠物質

脳が疲れると睡眠を促す物質が蓄積される。睡眠物質は20種類以上あるといわれている。



記憶を固定させる

睡眠中に脳にたまった情報を整理し、固定する。

ストレスの発散

夢を見ることでストレスを発散させる役割もある。

夜になると眠くなる

→体内時計

生物には「昼間活動し、夜間に眠る」という生活リズムがあり、そのリズムは「体内時計」が司っている。

ディアンリズムを調節しています。

体内時計の乱れは不眠症の大きな原因です。

たとえば夜間に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が妨げられ、睡眠と覚醒のリズムを乱します。また加齢もメラトニンの分泌量を減らすことが知られています。

不眠症の原因

不眠症の原因には、大きく分けて以下の4つがあり、これらの症状のいくつかが同時にあらわれることもあります。

(1) **体内時計の乱れ** 日中の活動量不足や、不適切な睡眠環境（遅くまで起きている）による。

(2) **心理的ストレス** 悩みやイライラ、極度の緊張、睡眠に対する過度なこだわりなど。

(3) **嗜好品** カフェインやアルコール、ニコチンの過剰摂取。

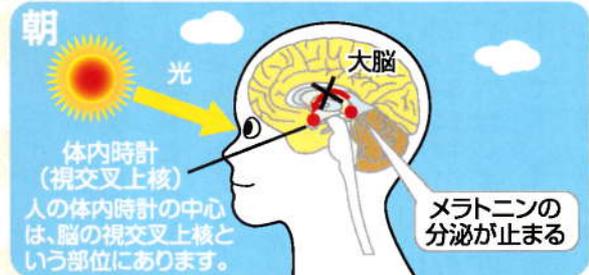
(4) **加齢** 加齢に伴う生理機能の低下、トイレが近い、足腰の痛みによる運動量の低下など。

不眠症を放置しておくとうつや糖尿病が崩れます。その結果ホルモンバランスが悪くなり、糖尿病や高血圧の発症リスクが高まったり、太りやすくなったりします。また免疫機能も低下するため、風邪やその他の感染症にかかりやすくなるので注意が必要です。

メラトニンによる体内時計調節のしくみ



光が減るとメラトニンが分泌されて、眠くなる。



光が増えるとメラトニンの分泌がとまり、目が覚める。

不眠症の4つのタイプ



なかなか寝つけない

入眠障害



夜中に目が覚める

中途覚醒



朝早く目が覚める

早朝覚醒



ぐっすり眠った気がしない

熟眠障害

交感神経 副交感神経

私たちのからだには、自分の意思によらず、自動的に調節される部位があります。その自動的な調節を担う神経を**自律神経**といい、**交感神経**と**副交感神経**の2つからなります。

交感神経は、集中して仕事に取り組む、激しい運動をする、憧れの人に会ってドキドキするなど、からだを緊張状態にする神経です。一方、副交感神経は、からだを休息状態にする神経です。食後に眠くなるのは、食事によって副交感神経のスイッチがオンになり、全身を休息状態にしようとするためです。健康な生活を送るには、1日の中で交感神経、副交感神経がバランスよく活動するような生活のリズムを作ることが大切です。

今日の気になる用語



不眠症の放置は、生活習慣病や

感染症のリスクを高めます

不眠症の治療

不眠と感じた場合には、心療内科や神経内科の専門医を予約して受診するのが理想です。その際、不眠の状態（寝付けないのか、それとも十分な睡眠時間を取れないのかなど）、現在の生活リズム、家庭や仕事などの悩みなど、不眠の原因と考えられることを、時間をかけて可能な限り医師に伝えるよう心がけましょう。

かつて不眠症では、バルビツール酸系薬と呼ばれる睡眠薬が用いられていましたが、安全性に問題があり、現在では、ベンゾジアゼピン系薬（BZP薬）とよばれる薬が睡眠薬の主流となっています。BZP薬には催眠作用だけでなく、抗不安作用や筋弛緩作用など多様な作用があるほか、不眠症の4つのタイプによって使い分けられるなどの利点があります。

ただし、比較的安全ではあるものの、アルコールとの併用など、不適切な服用による副作用も報告されているので、BZP薬を処方されたら

きは医師や薬剤師の指示をしっかりと守り、用法・用量にしたがって正しく服用しましょう。

不眠症にならないために

不眠症から身を守るには、何よりも体内時計の乱れを招かないようにすることが大切です。規則正しい生活を心がける、昼・夜のメリハリ

快眠を得るために、次のことを心がけましょう。

- ◆ 睡眠時間を気にしすぎない。
- ◆ 就寝前の刺激は避けて、リラックスする。
- ◆ 眠くなってから床に就く。
- ◆ 毎日同じ時刻に起床する。
- ◆ 起きたら太陽の光を浴び、夜は明るすぎない照明を。
- ◆ 3度の食事を規則正しく摂る。
- ◆ 昼寝をするときは、15時までに20～30分間。
- ◆ 睡眠薬代わりの寝酒は控える。



カルシウムとトリプトファンを摂りましょう!!

・カルシウム

- ➔ 寝る前にホットミルクなどを飲む。
(虫歯の原因になるので、飲んだあとは歯磨きを忘れずに)
- ➔ 空腹で眠れないときはバナナなどを摂る。



・トリプトファン (アミノ酸の一つ:メラトニンの分泌を促す物質の原料となる)

- ➔ 肉や魚の赤身、レバー、乳製品などをしっかりと摂る。

きちんと朝食を摂って、規則正しい生活リズムを作りましょう!!



をつける、日中に太陽の光をしっかりと浴びて活動する、長すぎる昼寝は避けるなど、よい睡眠を得るために必要な生活リズムを作りましょう。またカフェインやニコチンは眠りを妨げるので、特に寝る前の摂取は避けるべきです。

また、からだを緊張・興奮状態にする交感神経を活発化させず、休息・リラックス状態にする副交感神経を活発化させることも重要です。お風呂が熱すぎると交感神経を活発化させてしまうので、寝る前のお風呂はなるべくぬるま湯にすると良いでしょう。



食べる健康づくり

長いものグラタン

【調理時間】 17分

【カロリー】 1人分：185kcal

長いものをすりおろしてソースに使う、意外な一品。ホワイトソースを作らないので、手軽でカロリー控えめなのがうれしい。

●材料● (2人分)

長いも…250g

シーフードミックス…100g

だし…カップ 1/4

とき卵…大さじ 2

A 塩…小さじ 1/6

しょうゆ…少々

ピザ用チーズ…30g



【カメラマン】 大井一範

●作り方●

- 1 長いものは150g分を2cm角に切ります。残り100gはすりおろします。
- 2 シーフードミックスは熱湯でゆでて火を通し、水気をきります。
- 3 すりおろした長いものに、Aを混ぜます。
- 4 耐熱皿に角切りの長いも、シーフードを入れ、3をかけます。オーブントースター（または約220℃のオーブン）で約5分焼き、焼き色をつけます。

【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)

ベターホームでは、料理教室の先生が考えたレシピの本、使いやすく耐久性のある調理器具、おいしくて体によい食品を販売しています。うす味で香料・着色料・保存料無添加のおそうざいの缶詰や、まろやかで食べやすい発酵乳ケフィアなどが人気です。

お薬の **なぜ？なに？**

ステロイドって？

ステロイドとは副腎から作られる副腎皮質ホルモンのひとつで、その中の糖質コルチコイドを構成するコルチゾンやコルチゾールを化学的に合成したものがステロイド薬です。

ステロイド薬には抗炎症作用や抗アレルギー作用、免疫抑制作用などがあり、湿疹やかぶれなどの皮膚炎、アトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくなどのアレ

ルギー、こうげんびょう膠原病やリウマチなどの免疫疾患等に処方され、その効果は強力です。経口薬、注射薬、外用薬に大別され、外用薬には皮膚外用薬（軟膏、クリーム、ローション）、噴霧薬、点眼薬、口腔用薬、浸透性外用薬があります。

ステロイドは、用法・用量を守って適切に使用すれば安全に用いられる薬ですが、副作用が生じることも知られています。

例えば、長期連用すると免疫

機能の低下が起り、感染症を誘発・悪化させたり、肺結核や肺炎、敗血症、骨髄炎などを併発しやすくなります。ほかにも満月様顔貌（まんげつようがんぼうムーンフェイス）といって、顔や体幹などの中心部に脂肪が沈着するのも特徴的な副作用のひとつです。

使用の際は医師や薬剤師の指導を守り、副作用かどうか心配な症状が出た場合は、念のため医師に相談しましょう。



知ってよかった 応急手当



脳虚血

【脳虚血とは?】

脳に血液を送る血管には内頸動脈と脳底動脈がありますが、この血液の流れが滞り脳組織に十分な酸素や栄養が供給されなくなると、脳虚血になります。

脳虚血による運動麻痺などが現われてもすぐにその症状が消える場合がありますが、脳の血液の流れが悪い状態が続くと脳細胞は死んでしまい、脳梗塞を発症します。

【一過性脳虚血発作 (TIA)】

脳の一部の血液の流れが一時的に悪くなることがあります。

発症は急激で、内頸動脈系のTIAの場合は、半身の運動麻痺、

感覚鈍麻(感覚が鈍くなる)、言語失調(言葉が言えない、理解できない)、片眼の視野障害などがみられます。また脳底動脈系のTIAでは、めまい、構音障害(正しく発音が出来ない)、複視(物が二重に見える)、ドロップアタック(意識障害を伴わない下肢脱力による転倒)といった症状がみられます。

しかしTIAでは24時間以内に(多くは数分から数10分で)症状は消えてしまいます。

【応急処置】

発作が起きたら温かい部屋に移し、衣服を緩め、麻痺側を上にして寝かせましょう。多くの

場合には数分で症状は消えてしましますが、脳梗塞の前触れとして見逃すことは出来ません。

TIAの発作を放置しておくと、15~20%の人が3ヶ月以内に脳梗塞を発症、そのうちの半数は発作を起こしてから数日以内(特に48時間以内が危険)に脳梗塞になることが分かっています。

TIAが疑われる場合は、必ず専門医を受診して、心臓、CT、脳血管撮影などの検査を受けましょう。早期に治療を始めれば、その後の脳梗塞発症のリスクを減らすことができます。



★ 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

「霜月」とも呼ばれる11月。暦の上では「立冬」の日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に、暖房器具や防寒具の準備など、冬支度を始めましょう。

1月 生まれ	総合運 交際運 金運 想定外の出来事がありそう。柔軟に対応を。八方美人になりがち。人の意見に流されないで。財布の紐がゆるむ暗示。予算内に収めること。 ★9日、12日、23日 ☆オレンジ	7月 生まれ	総合運 交際運 金運 ビリビリムード。細かいことを気にしすぎないで。親しき中にも礼儀あり。あいさつを忘れずに。出費が増えそう。レシートを保管しておいて。 ★6日、14日、22日 ☆グリーン
2月 生まれ	総合運 交際運 金運 変化の多い時期。落ち着いて動きましょう。グループ活動が増える予感。ママに連絡を。ポイントカードを活用するとラッキー。 ★11日、19日、29日 ☆シルバー	8月 生まれ	総合運 交際運 金運 楽しいムード。特にレジャー運が好調です。明るくて陽気な人と仲良くすると運気アップ。どんぶり勘定は禁物。1円単位で管理して。 ★5日、14日、23日 ☆レッド
3月 生まれ	総合運 交際運 金運 閉塞感が漂う時期。適度に気分転換しましょう。信頼度アップ。誰にでも誠実な対応を心がけて。買い物運が好調。品質の良いものを見極めて。 ★1日、15日、27日 ☆ブラウン	9月 生まれ	総合運 交際運 金運 穏やかな運気。部屋の模様替えをすると吉。家族や友達と一緒に過ごす時間を大切に。堅実。節約と貯金をセットで考えましょう。 ★4日、13日、22日 ☆オフホワイト
4月 生まれ	総合運 交際運 金運 追い風が吹く兆し。新しいことを始めると吉。にぎやか。年の離れた人との交流が増えそう。散財の暗示。勢い任せでお金を使うのはNG。 ★5日、13日、21日 ☆スカイブルー	10月 生まれ	総合運 交際運 金運 好奇心を刺激されそう。趣味を楽しむのも吉。同級生や年の近い人達と交流するとラッキー。安からといってたくさん買うと後悔しそう。 ★3日、9日、17日 ☆イエロー
5月 生まれ	総合運 交際運 金運 停滞期。気分が乗らないときは無理しないで。相談をもちかけられそう。秘密を守りましょう。レンタルやリサイクルの商品を利用すると吉。 ★8日、17日、26日 ☆パープル	11月 生まれ	総合運 交際運 金運 スローペース。何事もじっくり取り組むと吉。衝突が増えそう。頑固になり過ぎないように。好調。グルメやおしゃれを楽しみましょう。 ★11日、24日、30日 ☆ピンク
6月 生まれ	総合運 交際運 金運 人と会う機会が増えそう。会話を楽しんで。活発。親しい人を誘って紅葉を見に行くと吉。交際費が増えそう。上限を決めておくと安心。 ★10日、17日、25日 ☆ベージュ	12月 生まれ	総合運 交際運 金運 開運期。自分から積極的に動くラッキー。好調。リーダーシップを発揮しましょう。トラブルの暗示。財布を落とさないよう注意。 ★6日、19日、22日 ☆ゴールド

家庭

介護

の

基礎知識

転倒防止のために

誰でも年を取ると身体能力や平衡感覚などが衰え、転倒しやすくなります。転倒は捻挫や骨折の原因となりやすく、特にお年寄りの場合には骨折などのけがは回復に時間がかかり、その間に歩く機会が減ってしまい、寝たきりに繋がるケースが多くみられます。また転倒したことにより自分の体力に自信を失ってしまうこともあります。

近年では、健康に生活が送れる「健康寿命」が延びることが見直されており、けがの予防はもちろんですが、介護予防の観点からも転倒防止への配慮が望まれています。お年寄りが転倒した場所を調べると、自宅では庭が最も多く、続いて居間、玄関、階段、寝室、廊下、浴室となります。しかし自宅を室内と室外

に分けると、室内での転倒が多いという結果になり、年代が上がるほど室内で転倒する率が高くなっていきます。

そこで、まずは転倒を誘発する原因を解消することが重要になって来ます。床にはできるだけのを置かないようにし、電気コードは壁に固定するなどして、足を取られないようにしましょう。玄関や階段に限らず、部屋と廊下の間などの小さな段差やカーペットの端などは、つまづきやすく、浴室などの濡れている場所は滑りやすいので対策が必要です。そして何より、**ふだんから歩いたり軽い体操をするなど、体力を維持することを心がけましょう。**

転倒の予防

<内的要因>に対して

筋力トレーニング、バランス運動など複合的な運動

病院やリハビリテーションセンター、ホームケアセンターなどで、**転倒防止体操**が奨励されています。各施設に問い合わせてみましょう。

服薬管理

睡眠薬や**抗ヒスタミン薬**(くしゃみ・鼻水を抑える薬)などは服用する機会の多い身近な薬ですが、眠気、脱力、ふらつきなどの副作用を起こします。また**抗精神病薬**(認知症や精神状態が不安定な場合に処方される薬)も、全身がだるくなり、足腰の力が低下するなどの症状を起こすため、転倒の原因となる場合があります。

※高齢者の場合、**複数(多数)の薬**を服用しているケースが多い上、内臓の機能が低下しているため、こうした副作用が出やすい傾向があります。

※医師や薬剤師によく相談して下さい。

<外的要因>に対して

段差の解消

- ・段差には踏み台やスロープを設置。
- ・中途半端な段差は特に危険なので、バリアフリー対策を。
- ・階段は十分な広さを確保、踊り場を設置。

手すりの設置

- ・階段、玄関、浴室、トイレを中心に手すりを設置。
- ・握りやすい高さ、握りやすい太さ、滑りにくい材質で、出来るだけ切れ目のない手すりを設置。

床素材の配慮

- ・床が滑りやすいと感じたら、毛足の短いマットを敷いたりして、滑らない工夫を。
- ・浴室、洗面所、キッチン、脱衣所の床は、濡れても滑りにくい素材に。

骨を強くする食品を摂取しよう!!

骨の主な成分である**カルシウム**を十分に摂取しましょう。カルシウムを効率よく利用して骨を作るためには**ビタミンD**や**ビタミンK**が欠かせないので、併せて摂取しましょう。

カルシウム

乳製品、小魚、大豆食品、野菜、海藻類

ビタミンD

脂肪の多い魚(さけ、さんま、さば、うなぎなど)、きのこ類、鶏卵

ビタミンK

納豆、チーズ、牛乳、海藻類、色の濃い緑黄色野菜(ほうれんそう、ブロッコリー、春菊など)



おうちで リハビリ・ストレッチ

足のむくみを防ごう

【ふくらはぎの筋肉】

あまり歩かない生活が続くと、足の筋肉は衰えてしまいます。なかでもふくらはぎの筋肉は静脈血やリンパ液を心臓に押し戻すポンプの役目を果たしているため、こまめに動かすことが大切です。

足先に溜まった余分な水分を体幹に押し戻すことで、足先の冷えも改善ができます。

足の指でグーとパー



【左右各5回×3セット】

- ①椅子に座って踵を床につける。
- ②思いきって足の指の関節を曲げ、足の指でグーをして、その状態を3秒間保つ。
- ③次に足の指を思いきり広げ、足の指でパーをして3秒間保つ。
- ④反対の足でも同様に行なう。

足首のストレッチ



【各5回×3セット】

- ①椅子に座って膝を伸ばし、足を軽く浮かせる。
 - ②爪先が下を向くように伸ばして5秒間保つ。
 - ③次に爪先を上を曲げ、アキレス腱を伸ばして5秒間保つ。
- ※片足ずつでも、両足同時に行なってもよい。

足の疲労を解消するツボ



膝裏、ふくらはぎの筋肉の高まっているところのほぼ中央

【左右各3秒×3回】

膝を立てて座る。両手の親指の腹を重ねてツボに当て、3秒間押す。親指以外の4本の指で脛を掴むように持つと、押しやすい。反対の足も同様に行なう。

代謝を高めてむくみを摂るツボ

内くるぶしから上に指2本分のところ



【左右各3秒×3回】

椅子に座り、足を組む。両手の親指の腹を重ねてツボに当て3秒間押す。指の代わりにボールペンなどの柄を使って押ししてもよい。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

インフルエンザ 予防接種のすすめ

りがある家庭では、家族全員で接種するようにしましょう。

毎年変わるインフルエンザワクチン

ワクチンを接種することで、インフルエンザの重症化を予防し、健康被害を最小限に抑える効果が認められています。

しかしインフルエンザウイルスは変異を起こしやすいため、ワクチン製造株とその年の流行株の抗原性が合わず、ワクチンを接種しても発症してしまふことがあります。この点を改善するため、毎年流行が予想される型を予測して、その年に合わせたワクチンが製造されています。

今シーズンより4価に変更されました

昨シーズンまでのインフルエンザワクチンは、毎年のように流行を繰

インフルエンザはかぜとは違います

インフルエンザウイルスに感染すると、1〜3日間の潜伏期間のうちに発症します。発症して1〜3日のうちに突然38℃以上の高熱が出て、関節痛、筋肉痛、頭痛のほか、倦怠感、食欲不振といった全身症状が強く現われます。そのうちに咳、のどの痛み、鼻水などの呼吸器症状が現われ、腰痛や悪心（吐き気）といった消化器症状を訴えることもありま

す。通常は10日前後で症状が落ち着き治癒します。

インフルエンザの症状はかぜに似ていますが、かぜよりも重く、肺炎や脳炎などの合併症を起こしやすいため、注意が必要です。厚生労働省では毎年インフルエンザワクチンの接種を推奨しています。特に老年寄

インフルエンザ予防法

- ◆外出するときはマスクを着用して、人混みは避けましょう。
- ◆帰宅したら、うがいと手洗いを励行しましょう。
- ◆栄養と休養を十分にとりましょう。
- ◆部屋の中は、加湿と換気を心がけましょう。
- ◆咳やくしゃみをおさえたり鼻をかんだりしたら、すぐに手を洗いましょう。
- ◆周囲への配慮【咳エチケット】をしましょう。



咳エチケット

- ◆咳やくしゃみがあるときは、必ずマスクを着用しましょう。
- ◆マスクは説明書をよく読んで、上下左右に隙間ができないように正しく着用しましょう。
- ◆咳やくしゃみをするときは口と鼻をおさえて、周囲の人から顔をそむけましょう。飛沫は1〜2m飛びます。
- ◆鼻水や痰などを拭いたティッシュはすぐにビニール袋などに密閉して、蓋つきのごみ箱に捨てましょう。



インフルエンザは発熱や咳などを主とした呼吸器感染症の一種で、例年12月から3月を中心に流行します。インフルエンザワクチンの発症予防効果は70〜80%ほどですが、肺炎などへの重症化を阻止する効果が期待されるので、予防接種を受けることをおすすめします。ワクチンは接種後2週間以上経たないと効力が発揮されないため、本格的な流行が始まる前の12月中旬頃までには接種を受けましょう。

り返すA型ウイルス（いくつもの種類がある）のうちの2種類と、数年おきに猛威を奮うB型ウイルス（2種類ある）のうちの1種類とに対応した3価ワクチンでした。

つまり、B型に関しては2種類のどちらかを選んでワクチンを製造していましたが、近年ではB型も毎年流行の傾向がみられるようになり、さらには2種類が混合したウイルスの流行が続いて、予測が難しい状況になってきました。

アメリカなどでは既にA型B型各2種類の4価ワクチンへと移行し、世界保健機関（WHO）も推奨するなど、4価ワクチンへの移行は世界的な流れとなっています。そこでわが国でも「インフルエンザワクチン株選定のための検討会議」において検討した結果、2015～16シーズンより4価ワクチンの導入が決定されました。今シーズンからはA型2種類、B型2種類の合計4種類のワクチンになります。

インフルエンザワクチンの製造株は日本全国共通です。医療機関によ

って差はありません。

ワクチン接種にあたっての注意事項

副反応として接種部位が赤く腫れたり、発熱や頭痛などが起きることもありますので、気になる症状を感じたら早めに受診しましょう。

ただこのワクチンは卵を用いて製造されるため、卵アレルギーの人に十分な注意が必要です。卵を食べる発疹や下痢を経験したことがある

人は、事前によく医師に相談して下さい。

ワクチンが3価から4価に変更されたこともあり、昨年度とは接種の負担額にも変動が現われています。

接種方法や自己負担金等の内容は各区市町村で異なり、全額自己負担としているケースもあります。詳しくは接種を希望する医療機関がある市区町村に確認して下さい。

予防接種が受けられないケース

- ・ 37.5度以上の熱がある
- ・ 重篤な急性疾患がある
- ・ 免疫異常がある
- ・ 鶏卵や鶏由来のものにアレルギーがある
- ・ ワクチン接種後30分以内に、アナフィラキシー・ショック（全身のじんましん、嘔吐、呼吸困難、血圧低下などの激しい全身アレルギー症状）を起こしたことがある
- ・ ワクチン接種後2日以内に、発熱、発疹、じんましんなどを発症したことがある
- ・ 医師が不適当な状態と判断した場合

予防接種を受けるにあたって、医師との相談が必要なケース

- ・ 心臓、腎臓、あるいは呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある場合
- ・ ヒト免疫不全ウイルスのため免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある場合



ヘルス アップ プラス
Health Up PLUS

家族がインフルエンザにかかったら

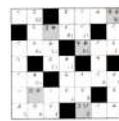
家族がインフルエンザにかかったら、以下の点に気をつけて看護しましょう。

- ・ 感染者は別室で静養させる。
- ・ 患者も看護者もマスクを着用する（患者がトイレなどで部屋を出るときには必ずマ

スクを着用するように）。

- ・ 看護後のうがいや手洗いを徹底する。
- ・ 窓を開けて、こまめに換気をする。
- ・ 湿度を50～60%に保つ。
- ・ 患者が鼻をかんだティッシュなどはビニール袋などに密閉して捨てる（患者の使ったティッシュに触ったら必ず手洗いをする）。

インフルエンザの流行を防ぐには、まず家庭内での感染を未然に防ぐことが重要です。



子育て支援センターにて医療講演を開催



10月2日(金)浦添市牧港の社会福祉法人へいあん福祉会ほるとの家にて、「こどもの急な発熱について」の演題で、当院新里第二副院長による医療講演を行いました。

今回の医療講演は、ほるとの家よりご依頼があり、子育て支援の一環として、母子対象に行いました。お出かけ無料医療講演で、日頃から急なこどもの病気に不安を抱きながら子育てしている母親からは、初期対応の対処方法などについてとても勉強なったとのお言葉を頂きました。講演終了後母親からは、数多くの質問もありました。

当院では、お出かけ無料医療講演を行っております。演題に関してもできるだけご要望に対応できるようにしておりますので、お気軽にお問い合わせください。



大腸がんについて	太る・太らない生活について	ノロウイルスについて
生活習慣病について	動脈硬化症について	感染症について
糖尿病について	肩こり体操～予防体操～	誤嚥性肺炎について
介護保険について	まずは食事でダイエット	インフルエンザについて
脳梗塞について	こどもの急な発熱について	乳がんについて
高血圧とお薬について	認知症について	脂質異常症について

上記以外の演題も行っております。

お問い合わせは・・・医療講演担当 新垣(ツガキ)：TEL 098-937-1070(直通) / FAX 098-937-1129(直通)

沖縄市消防・救急フェアー2015に参加

9月19日(土)・20日(日)沖縄こどもの国にて、沖縄市消防・救急フェアー2015があり、当院からドクターカーの展示及び手術室師長曾根史郎とドクターカースタッフによる応急手当体験コーナーを行いました。

救急フェアーは、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と知識を深め、かつ救急医療関係者の意識の高揚を図るために開催されました。応急体験コーナーでは、普段なかなかできない一次救命処置法(心肺蘇生法)を実際に体験して頂きいざという時に対応できるよう、大人から子供まで様々な方に体験して頂きました。

展示訓練では、琉球ドラゴンプロレスと消防の合同による「試合中にリアットを受けた選手が倒れ反応がない」という想定で、周囲の方や選手が連携し救急活動を行うデモンストレーションを行いました。実戦さながらの訓練に、観客からも歓声が上がり、手に汗をにぎるような訓練となりました。

今回消防・民間団体・医療機関と合同で行うことができ、とても有意義な活動となりました。このような場を増やし各関係機関が連携して行えるよう、これからも頑張っていきたいと思っております。



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

ダイエット外来
第1・3 火曜日 PM1:30～3:00

子宮筋腫外来
水曜日 PM5:00～7:00

循環器新患外来
月～土曜日 AM9:00～12:00

不整脈外来
火・木曜日 AM8:30～11:00

ペースメーカー外来
第3水曜日 PM2:00～4:00
第3土曜日 AM9:00～11:00

消化器外来
月～水曜日 AM9:00～12:00
PM5:30～7:00

胆石外来
水曜日 PM2:00～4:00

糖尿病生活習慣病外来
月曜日 PM2:00～4:00
火～木曜日 AM9:00～12:00

外来に関するお問い合わせは、
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。

