

# がじまる

2015



📁 今月の特集

**逆流性食道炎**

📖 ヘルス・アップ・ノート

**舌でみる健康**



フライパンで作るローストビーフ



背筋を伸ばそう



口腔介護



抗凝血剤って？

## 平成 27 年度九州・沖縄ブロック DMAT 実働訓練



## 九州・沖縄 DMAT

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](mailto: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人制バレーボール大阪大会準優勝

## ～V9男子トップリーグ準優勝～



VS おかやま



VS JT東京



VS JT東京



敢闘賞 池間選手

全日本9人制バレーボール大阪大会・V9男子トップリーグ最終戦大阪大会が住友電気体育館にて、10月24・25日の2日間の日程で行われました。

今年度5月より大坂・群馬・宮城・沖縄にて「全日本9人制バレーボールトップリーグ・V9男子チャンプリーグ」が開催され、今大会が最終戦ともあり各チームいつになく気合の入った試合が展開されました。

中部徳洲会病院は、初戦の富士通（兵庫）、2戦目のJT東京（東京）に持ち前の攻撃力で勝利、3戦目のおかやま（岡山）には試合序盤は相手のペースに苦しみ苦戦はしましたが2-1と勝利する事ができました。

全勝同士で迎えた決勝戦は、前大会で惜しくも敗れた住友電気大阪（大阪府）と対戦、前大会でセットカウント0-2と完敗した悔しさを胸に試合に挑みました。1セット目はスタートに成功し最大4点差のリード奪いましたが、中盤以降サーブカットが崩れ、このセットを18-21で落としてしまいました。続く2セット目も終始相手のリズムで一度もリードをする事ができず、16-21のセットカウント0-2で敗れました。

今大会個人賞では敢闘賞をセッターの池間選手が受賞。V9男子チャンプリーグでは、初代チャンピオンを目指し戦ったのですが、2位という悔しい結果に終わってしまいました。

次回大会は、全日本9人制バレー総合選手権大会（11月19日～22日 in 大阪）が開催。2大会分の敗因を分析し、全日本総合で必ず優勝できるように日々練習に励みたいと思います。今後とも応援宜しくお願いします。

### 大阪大会結果

中部徳洲会病院 準優勝 6勝1敗

VS 富士通（兵庫） 2-0 ○

VS JT東京（東京） 2-0 ○

VS おかやま 2-1 ○

VS 住友電気 0-2 ●

### トップリーグ最終結果

中部徳洲会病院 準優勝 リーグ通算 6勝1敗

|                |      |
|----------------|------|
| 1位 住友電気（大坂）    | 7勝   |
| 2位 中部徳洲会病院（沖縄） | 6勝1敗 |
| 3位 富士通（兵庫）     | 4勝3敗 |
| 4位 サンデン（群馬）    | 3勝4敗 |
| 5位 横河電機（東京）    | 3勝4敗 |
| 6位 JFE西日本（広島）  | 2勝5敗 |
| 7位 JT東京（東京）    | 2勝5敗 |
| 8位 おかやま（岡山）    | 1勝6敗 |

# 平成 27 年度九州・沖縄ブロック DMAT 実働訓練の参加

11月7～8日に大分県の佐伯市総合運動公園（主会場）、大分スポーツ公園や県内医療機関（副会場）において、緊急消防援助隊九州ブロック合同訓練と一部共同で DMAT 実働訓練を行いました。今回の訓練では、主に参集訓練、EMIS 入力訓練、DMAT 本部訓練、現場活動訓練、医療搬送訓練、SCU 運営訓練、多数傷病者受入訓練等が行われました。

平成 27 年 11 月 7 日午前 8 時 00 分頃、南海トラフを震源とするマグニチュード 9 の地震が発生、佐伯市では震度 6 強、大分市は震度 6 弱を観測した。さらに、この地震により、8 時 5 分大分県沿岸全域に大津波警報が発表され、8 時 23 分に大津波が佐伯市の南岸に到達し各地で被害が発生した模様。この地震及び津波による人的・物的被害が甚大であり、市街地では多数の火災や海岸部では津波による家屋の倒壊等が発生しているという想定の実働訓練となりました。

7 日には DMAT 調整本部が大分県庁に設置、DMAT 参集拠点は九州自動車道大分米良 IC・臼杵 IC、大分スポーツ公園となり、九州・沖縄から DMAT 隊が参集。DMAT 活動拠点本部が大分スポーツ公園に設置され当院 DMAT も 7 日大分スポーツ公園にて参集し、EMIS 訓練を行いました。8 日はスポーツ公園に設置された SCU（Staging Care Unit - 広域搬送拠点臨時医療施設）での活動となり、SCU には救助隊によって救助された傷病者が県内各地から搬送され、それをトリアージ・治療を行い、域内・域外搬送訓練を行いました。救護所においては、実際の災害の規模によってブロック単位での活動もありえるので、今回の訓練に参加できたことはとても良い勉強になりました。このような大規模な訓練に参加することで、互いに顔の見える関係が構築できると思います。当院 DMAT は、これからも積極的に参加して行きたいと思えます。

## DMAT とは

「災害急性期に活動できる機動性を持った トレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略して DMAT（ディーマット）と呼ばれています。医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね 48 時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

## SCU とは

航空搬送拠点臨時医療施設（ステージングケアユニット：SCU）で、主に航空機搬送に際して患者の症状の安定化を図り、搬送を実施するための救護所として、必要に応じて被災地域及び被災地域外の航空搬送拠点に、広域医療搬送や地域医療搬送に際して設置されるものである。

## 広域医療搬送とは

被災地域で対応困難な重症患者を被災地域外に搬送し、緊急の治療を行うために国が政府の各機関の協力の下で行う活動であり、自衛隊機等による航空搬送時の診療、SCU における診療、SCU の運営等を含むものである。

## DMAT 発足の経緯

1995 年 1 月 17 日、戦中・戦後を通じて最大の自然災害である、「阪神・淡路大震災」が起きました。

### <被害概要>

1995 年 1 月 17 日 午前 5 時 46 分 マグニチュード 7.2

全壊家屋：104,906 棟 被災家屋：512,882 棟

死者・行方不明者 6,425 名 負傷者 43,772 名

この阪神・淡路大震災について、初期医療体制の遅れが考えられ、平時の救急医療レベルの医療が提供されていれば、救命できたと考えられる「避けられた災害死」が 500 名存在した可能性があったと後に報告されています。

この阪神・淡路大震災で災害医療について多くの課題が浮き彫りとなり、この教訓を生かし、各行政機関、消防、警察、自衛隊と連携しながら救助活動と並行し、医師が災害現場で医療を行う必要性が認識されるようになりました。

“一人でも多くの命を助けよう”

と厚生労働省により、災害医療派遣チーム、日本 DMAT が平成 17 年 4 月に発足しました。

研修は、独立行政法人国立病院機構災害医療センターにて開始され、平成 18 年 9 月には西日本の拠点として兵庫県災害医療センターでの研修が開始されました。現在では、現場の医療だけでなく、災害時に多くの患者さんが運ばれる、被災地の病院機能を維持、拡充するために、病院の指揮下に入り病院の医療行為を支援させて頂く病院支援や、首都直下型、東海、東南海・南海地震など想定される大地震で多数の重症患者が発生した際に、平時の救急医療レベルを提供するため、被災地の外に搬送する、広域医療搬送など、機動性、専門性を生かした多岐にわたる医療的支援を行います。

# 柚と南瓜

今年は十二月二十二日が冬至です。ご存知の通り、冬至とは北半球において一年の間で最も昼が短く、夜が長い一日です。夏至から徐々に日照時間が減り、南中した太陽の高さも一年で最も低くなることから、冬至は「太陽の力が、一年中で一番衰える日」と考えられて来しました。

「一陽来復」も冬至のことです。これは中国の『易経』に出て来る言葉で、この日から「太陽が

力を取り戻して（それまでに集まった陰の気がこの日を境に陽の気に転じ始めて）、次第に春つまり幸運が訪れる」という意味です。

冬至といえば柚湯とかぼちゃですね。

「柚湯に浸かるとかぜをひかない」といわれていますが、これは、本来は運を呼ぶために体を清めて厄払いをする禊でした。強い香りを持つ植物の力で邪気を払う風習のひとつで、五月の

菖蒲湯と同じ発想でしょうが、「冬至（湯治）の柚湯で融通が効くように」という語呂合わせで縁起を担いだ、ともいわれているようです。

かぼちゃを食べるとい習慣は、「冬至の日に（ん）のつくものを食べると運が呼び込める」と言い習わされているからで、そこには（ん）はいろは四十七文字の最後の文字なのでそこからスタートに戻る、という「一陽来復」の意味が籠められています。

「（ん）のつく食べ物」には七つが数えられています。にんじん、だいこん、れんこん、ごんなん、きんかん、うどん、そしてかぼちゃ。

え？ かぼちゃには（ん）がありませんね。しかし、かぼちゃは漢字で「南瓜」と書いて、別名を「なんきん」といいます（余談ながら、英語でもパンプキンでした）。

縁起を担ぐと同時に、これらで栄養をつけて、寒い冬を乗り切ったのでしょ。これも土用の丑の日に、うなぎやうどんなどの（う）のつくものを食べて暑い夏を乗り切ったのと同じく、先人の生活の知恵のひとつだったのでしょ。

ちなみに、北海道では夏至の昼間は約16時間41分、冬至の昼間は約8時間45分で、その差は7時間56分ほどありますが、沖縄では夏至の昼間は約13時間48分、冬至は約10時間31分で、3時間17分ほどの差だそうです。同じ日本の中なのに、倍以上も違いがあるんですね。

獅子柚または鬼柚とも呼ばれる大きな柚  
（直径20cm以上、重さ1kgほどにもなります）



# 逆流性食道炎

欧米では成人の約40%が悩んでいる逆流性食道炎ですが、日本でも食生活の欧米化に伴って増加傾向にあり、20歳代で10%、40歳代では20%の人が逆流性食道炎を起こしているといわれています。食道の炎症が慢性化すれば食道がんの原因となるリスクも高くなるため、胃に負担をかけすぎないようにふだんの生活習慣を見直しましょう。

【食道粘膜は酸に弱い】



【胃粘膜は酸に強い】



防御機能  
(粘液・アルカリ分泌など)

## 逆流性食道炎とは

口腔から入った食物は、咽頭、食道を通り、胃に達します。胃の内部では胃液が分泌されています。胃液はタンパク質を消化したり、内容物を殺菌したりするため、非常に強い酸性を示します。また、消化酵素も含んでいて消化力が非常に強い

## 逆流性食道炎の症状



## 症状



ことから、胃の内部は胃液から胃自体を守るための厚い粘膜で覆われています。  
また、通常、胃と食道の間には下部食道括約筋という筋が存在し、一度胃の内部に入った食物が逆流するのを防いでいます。  
しかし、胃液や胃の内容物が過剰に増えすぎたり、下部食道括約筋が働かなくなると、胃液や胃の内容物が食道側へ逆流します。胃に比べて食道は粘膜が弱く、抵抗力も劣るため、食道全体が刺激され、炎症が引き起こされます。これを逆流性食道炎といい、びらんや潰瘍などの所見がみられます。一方、胃液や胃内容物が逆流しても、びらんや潰瘍などの所見が認められないものは、非びらん性胃食道逆流症といえます。

逆流性食道炎でみられる最も多い症状は胸やけです。胃液や胃の内容物が食道に逆流し、胸のあたりに焼けるような不快な感じがします。また、すっぱい液体がのどのあたりまで上がってきてゲップがでたり（これを呑酸どんえんといいます）、風邪でもないのにのどの不快感やせき、たんが出るなどの自覚症状がみられます。呑酸がひどい時は、吐いてしまうこともあります。これらの症状は、食後や腹部を圧迫した際に特に強くなります。  
また、逆流性食道炎の症状は、食道がんの自覚症状と似ています。もしこれらの症状が気になるようであれば、なるべく早めにかかりつけ医に相談し、診断を受けることが大切です。

## 原因

現在、逆流性食道炎の原因として次の項目が分かっています。

### (1) 食べ過ぎ

脂肪の多い食事は消化に時間がかかります。そのため、油っこいものを食べると十二指腸からコレシストキニンというホルモンが分泌され、胃の内容物が十二指腸へ送られるのを遅くし、下部食道括約筋を緩めて胃液の量を増やします。そのため、胃液や胃の内容物が食道へ逆流しやすい状態になります。タンパク質が多い食事でも消化に時間がかかり、胃に長くとどまるため、脂肪と同様に逆流性食道炎が起こりやすくなります。

### (2) 加齢

年をとると、下部食道括約筋の働きが悪くなります。また、食道のぜん動運動、唾液の量なども少なくなるため、逆流した胃液を胃に戻すことができなくなります。

### (3) 腹圧

しゃがんだり重たいものを持つたりすると腹力が入り、腹圧が上昇して胃が圧迫され、胃液や胃の内容物が逆流しやすくなります。また肥満やベルトなどによる腹部の締め付けも腹圧を上昇させ、胃液の逆流を招きます。背中が曲がった人に逆流性食道炎が多いのも同様の理由です。

## 逆流性食道炎セルフチェック

- 胸やけがする
- お腹がはる
- 食後に気持ちが悪くなる
- 食事の途中で満腹になる
- ものを飲み込むときにつかえることがある
- のどの違和感がある
- すっぱい液体がのどのあたりに上がってくる
- ゲップが良く出る



※これらの症状に心当たりがあるときは、念のためかかりつけ医に相談しましょう。

### (4) その他

ストレスは胃液の分泌を高めるため、逆流性食道炎の原因となります。コーヒーやアルコールの過剰摂取もまた、胃液の分泌を高めます。一部の薬には、胃液の分泌を高めたり、下部食道括約筋を緩めたりする作用をもつものがあり、これらの副作用として逆流性食道炎がみられる場合があります。

## 診断と治療

逆流性食道炎は、基本的には医師の問診で診断できます。そのため、自らの症状を適切に医師に

伝えることが大切です。

診断を確定させるために内視鏡検査によって食道の炎症の程度を調べたり、鼻から細いひも状のモニターを入れて、食道内の酸の逆流の程度を測定する食道内pHモニタリングという方法を用いる場合もあります。

逆流性食道炎と診断されたときの主な治療法には、次のものがあります。

### (1) 薬物療法

胃液の分泌を抑える薬を用います。

現在、胃液の

## 今日の気になる用語



びらん  
かいよう  
潰瘍

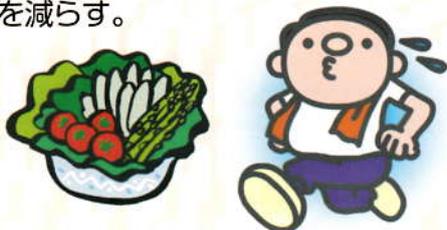
消化管の粘膜は飲食物や消化液などの外的刺激にたえず晒されているため、表面に傷ができることがあります。びらん、潰瘍はともに粘膜などの傷の状態を表わした用語で、びらんは粘膜表面にできた浅くて限局的な傷、潰瘍は粘膜の下の層まで傷が深く達した状態です。潰瘍が深くなると粘膜の壁に穴が空き、内容物が漏れ出てしまい、命にかかわることがあります。粘膜の傷をびらんから潰瘍へ進行させないためにも、胃酸の分泌が過剰な人はこまめに検査を受けましょう。

## 逆流性食道炎にならないために

**原因**  
 加齢  
 肥満  
 食べ過ぎ・脂肪の多い食事  
 アルコールやコーヒーの摂取過剰  
 喫煙



- 食事はゆっくり、腹八分目。
- 脂っこい食べ物は避ける。
- 食後、30分は横にならないようにする。
- アルコール、たばこ、コーヒーなど、胃に刺激となるものを控える。
- 寝るときは、頭の位置が少し高くなるよう、クッションなどを折り曲げてベッドの下に敷く。
- 積極的に運動し、肥満解消に努める。
- 腹圧を上げないようにする。(ウエストの細すぎる服を着用しない。ベルトを強く締めすぎない。)
- 食事の量を減らす。



分泌を抑える薬としてヒスタミン受容体拮抗薬、プロトンポンプ阻害薬の2種類が主に用いられて

いますが、後者の方が胃液の分泌を強力に抑えるため、逆流性食道炎の患者へはこちらが多く処方されています。また、胃の動きを改善する薬が処方されることもあります。

### (2)生活習慣の改善

寝る前に食事を摂らないようにします。これは、胃に内容物が入った状態で横になると、胃が食道と同じ高さになり、胃液や胃の内容物が食道に流入しやすくなるためです。また暴飲暴食を控えて、バランスのよい食事を

かぜのような症状がなかなか治らないときは、**逆流性食道炎の疑いもあります。**

**自己判断をせず、かかりつけ医に相談しましょう。**

摂るようになります。脂肪やタンパク質の量を控え、たさっぱりとした食事を心がけるようにします。肥満気味の人、特に内臓脂肪沈着型の人は、腹圧が高く、胃が圧迫されているので、生活習慣を見直し、体重を減らして症状の発生を抑えるようにします。

### (3)外科的治療

症状が強く、内服薬のみで症状が抑えられないような場合は、内視鏡や手術による治療を行なうことがあります。合併症の問題などもあり、手術すべきかは消化器の専門医に判断してもらう必要があります。

### 逆流性食道炎にならないために

逆流性食道炎は、決して高い確率ではないものの、食道がんの発生リスクを高めます。逆流性食道炎にならないためには、胃に負担がかかりすぎないように、ふだんの生活習慣を見直しましょう。特に、暴飲暴食、早食い、そして食後すぐに横になることは禁物です。気になる症状があるときは、かかりつけ医または消化器内科に相談して、適切な治療を受けましょう。

なお逆流性食道炎と診断されたら、自覚症状の強弱にかかわらずきちんと服薬すること、普段の生活習慣に注意することのほか、定期的に胃内視鏡検査を受けることが重要です。



# 食べる健康づくり

## フライパンで作るローストビーフ

【調理時間】50分 【カロリー】1人分：223kcal

赤身肉で作るのでカロリー控えめ。蒸し焼きにして肉のうまみを閉じ込め、しっとり柔らかな食感に仕上げます。

### ●材料● (2人分)

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 牛もも肉 (赤身・かたまり) …200g | しょうゆ…小さじ 1/2    |
| A [ 塩…小さじ 1/4        | 〈付け合せ〉          |
| こしょう…少々              | じゃがいも…1個 (150g) |
| サラダ油…小さじ 1/2         | 塩・こしょう…各少々      |
| 赤ワイン…大さじ 3           | バター…5g          |
| たまねぎ、にんじんなどの薄切り      | クレソン…1/2束       |
| …50g                 |                 |

### ●作り方●

- 1 肉にAをすりこみ、15～20分おきます。
- 2 フライパンに油を温め、1の表面を焼いて焼き色をつけます。ワインをかけて薄切り野菜をのせ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにします。火を止めてそのまま10分ほどおきます。
- 3 肉と野菜を取り出し、煮汁 (汁が少なければ水を足して、煮汁の量が大きじ1・1/2になるようにします) にしょうゆを加えてひと煮立ちさせ、ソースにします。
- 4 付け合せを作ります。じゃがいもはせん切りにし (水にはさらさない)、塩、こしょうを混ぜます。
- 5 別のフライパンにバターを温め、4を平らにして入れます。フライ返しで押しながら、3～4分焼いて裏返し、ふたをして1～2分蒸し焼きにします。
- 6 肉を食べやすく切り、5、クレソン、ソースを添えます。



【カメラマン】対馬一次

【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)

新刊レシピ集「ひとり分の和食」を12月1日に発売。健康は毎日の食生活から。ひとりの時でも、おいしくてヘルシーなごはんを食べたいですね。このレシピ集には、かんたんだけどおいしく作れる和食93品を掲載。身近な材料を使い短時間で作れるように工夫しているので、料理に自信がない方や、忙しい方にも。

## なぜ? なに? お薬の

### 抗凝血剤 って?

抗凝血剤とは、一般に血液をサラサラにする薬といわれるもので、抗凝固薬あるいは血液凝固阻止剤とも呼ばれます。深部静脈血栓症や心房細動、肺梗塞など、主に血流の乱れや鬱滞によって起こる血栓症の治療や予防のほか、血液透析や人工弁の置換後にも用いられます。

現在日本で経口投与される抗凝血剤の代表的なものに、ワル

ファリンがあります。ワルファリンはビタミンK依存性凝固因子 (ビタミンKによって活性を持つ凝固因子) の働きを抑えて血液を固まりにくくするため、飲みはじめてから作用が安定するまでには時間がかかります。また効き方には個人差があるので、定期的に検査をして服用量を調節する必要があります。

ワルファリンの効き目を左右する食べ物も多くあり、クロレラや青汁、モロヘイヤ (多量の

ビタミンKを含む)、納豆 (摂取後72時間、腸内でビタミンKを合成し続ける) などを摂取すると、効き目が弱まってしまう。また、ほかの薬や食べ物とのみ合わせや食べ合わせによっても、効果が強く現われすぎたり、反対に期待される治療効果が得られない場合もあります。服用の際は、医師や薬剤師の指導に従って正しく服用しましょう。



# 知ってよかった 応急手当



## 急性アルコール中毒

短時間に多量のアルコール飲料を摂取することで、血液中のアルコール濃度が上昇して発症するのが、急性アルコール中毒です。まともに会話ができない、まっすぐに歩けない、フラフラしているといった症状が認められたら飲酒をストップさせ、悪化するようなら救急車を呼びましょう。

中毒症状が進行すると死に至る危険がありますので、迅速な対応が必要です。

### 【症状と応急の対応】

#### (1) 意識がない

十分な呼吸をしているにもかかわらず意識がない場合は、仰

向けになっていると気道閉塞を起こしたり、吐物が喉につまったりして窒息する危険があります。寝かせる際は体を横向きにし、頭を反らせて気道を確保し、口を床に向けて下さい。

#### (2) 脈拍の低下

意識はあっても脈拍が低下していると危険です。首や手首で脈拍をはかり、異常が感じられたらすぐに心肺蘇生を行ない、救急車を呼びましょう。

#### (3) 嘔吐

嘔吐が起きたときは口の中から吐物をかき出して、喉に吐物を詰まらせないようにすることが大切です。

いずれにしても急性アルコール中毒の症状がみられたら、ただちに救急車を呼んで下さい。

### 【飲酒の心得】

飲む練習をしてもお酒に強くなることはありません。空腹時にはアルコールの吸収が早くなりますので、お酒は食事をしながらゆっくり飲みましょう。人にお酒を強要する人には控えるように促すことも必要です。

アルコールに対する耐性は個人差があるので、自分にとって適度な飲酒量を自覚し、お酒とよいつきあい方を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

本格的な冬が到来し、寒さが厳しくなる12月。一年を締めくくる節目の時期です。清々しい気持ちで新しい年を迎える準備をしましょう。

1月  
生まれ

総合運 好運期。新しい一歩を踏み出すとラッキー。  
交際運 習い事や地域の活動で人との交流が増えそう。  
金運 低調。予算オーバーの買い物は、やめて正解。  
★3日、11日、24日 ☆深紅

2月  
生まれ

総合運 レジャー運が好調。散歩が良い気分転換に。  
交際運 特技を披露すると、うれしい反響がありそう。  
金運 散財の暗示。年末特売での衝動買いに注意。  
★12日、20日、26日 ☆ブルー

3月  
生まれ

総合運 直感が冴えるとき。アイデアを形にしてみよう。  
交際運 人気運アップ。楽しい時間を過ごせよう。  
金運 迷うことが増える暗示。信頼できる人に相談を。  
★8日、11日、19日 ☆ピンク

4月  
生まれ

総合運 やるべきことが山積み。順番に片付けましょう。  
交際運 不穏なムード。不満があればガマンせず伝えて。  
金運 贈答品への出費が増えそう。上手にやりくりを。  
★6日、10日、28日 ☆パープル

5月  
生まれ

総合運 探究心が旺盛に。作品づくりに挑戦すると吉。  
交際運 外国人や海外生活の長い人と縁がありそう。  
金運 欲しい物が出てきそう。少しくらいの贅沢はOK。  
★9日、14日、19日 ☆スカイブルー

6月  
生まれ

総合運 低迷期。趣味やレジャーで気分転換すると吉。  
交際運 親しくなりたい相手にはマメに連絡しましょう。  
金運 買い物運が好調。お得な情報を見逃さないで。  
★6日、15日、29日 ☆イエロー

7月  
生まれ

総合運 不安定な運氣。体調管理に気を配りましょう。  
交際運 明るくて個性的な人と知り合う機会がありそう。  
金運 無駄遣いは禁物。収支のバランスを大切に。  
★7日、15日、24日 ☆ネイビー

8月  
生まれ

総合運 慌しくなる暗示。疲れ切る前に休憩しましょう。  
交際運 苦手な人とはできるだけ距離を置くのが正解。  
金運 詐欺に警戒を。怪しい電話には十分注意して。  
★6日、14日、28日 ☆ベージュ

9月  
生まれ

総合運 好運期。好きな事を思い切り楽しみましょう。  
交際運 急な予定変更の暗示。心の準備をしておいて。  
金運 ルーズになりがち。どんぶり勘定は禁物です。  
★5日、13日、22日 ☆ブラック

10月  
生まれ

総合運 穏やかな運氣。部屋の模様替えをすると吉。  
交際運 お誘いが増えそう。おしゃれして出かけましょう。  
金運 お金の管理をしっかり。人任せは禁物です。  
★4日、12日、28日 ☆クリーム

11月  
生まれ

総合運 知的好奇心が旺盛に。読書や勉強にツキあり。  
交際運 会話が弾みそう。友達と情報交換すると吉。  
金運 趣味や旅行など、楽しいことへの出費はOK。  
★3日、19日、31日 ☆グリーン

12月  
生まれ

総合運 マイペースで過ごす吉。風邪予防は万全に。  
交際運 親しい人を集めて忘年会を開くとラッキー。  
金運 いつもと違う店へ行くと、お得に買い物できそう。  
★2日、10日、24日 ☆オレンジ

# 家庭

# 介護

の

# 基礎知識

## 口腔介護

口腔になんらかの異常や麻痺、または加齢による筋力の衰えや歯の数の減少に加え口腔ケアが怠りがちになると、体に様々な影響が出てきます。

お口の中には数多くの細菌がいます。歯磨きをして口腔内の清潔を保ち細菌数を減らせば、肺炎

の発症を約40パーセント減らすことができ、インフルエンザなどの感染症の予防にもなります。

フルエンザなどの感染症の予防にもなります。体は使わないと衰えていきます。口も同様に、日常よく噛むことを意識することが大切です。それに加え、お口周りの運動やリハビリをすること

で舌や口の周りの筋肉がよく動き、唾液も出やすくなって食べ物が飲み込みやすくなります。

しっかりと噛めるように歯の治療や入れ歯の調整をすると、かみ合わせやあごの位置が安定して体のバランスが整い、歩行が安定します。口をしつかり開けて会話をし食べ物や飲み物を噛むと、脳への血流が良くなり、認知機能の低下を軽減できます。そのうえ栄養の吸収が良くなり低栄養を防ぎ、免疫力も増します。自分でできるケアは自分で、一人でもできない場合は介助をもらって、口腔ケアやお口周りの運動、マッサージなどを、ぜひ習慣として下さい。

## 口腔ケア

 入れ歯は外して歯ブラシで洗う

 口腔内の粘膜は洗口液を付けたスポンジブラシで汚れを落とし、歯の面と歯茎の部分は柔らかめの植毛の歯ブラシで1歯ずつ磨く。

 舌ブラシか柔らかい植毛の歯ブラシで、舌を奥から前に向かって軽く2~3回なでるようにこする。

 ふくぶくうがい

※麻痺のある場合は、麻痺側に食片が溜まりやすいので注意して清掃しましょう。

※就寝時は入れ歯を外して、水を入れた容器に保管しましょう。

## 口腔の機能を改善するための運動、マッサージ

食事の前にお口の周りや舌の筋肉をほぐし、唾液が出やすくなるようにすると、噛むことや飲み込みがしやすくなります。

口腔機能を改善するための運動・マッサージは、首や肩、頬、表情筋、唾液腺、嚥下、口(唇)、舌の運動、構音訓練(発声訓練)などがあります。以下に頬や唾液腺のマッサージを紹介しますのでお試しください。

※食事の前に、温かいタオルで肩や首筋、顔を温めてから、口の周りのマッサージをしましょう。

※自分でできる人は自分で、できない人は介助者に行なってもらいましょう。



頬を内側から外側に、ゆっくりマッサージし、筋肉をほぐします。掌から指先を使い、円を描くようにゆっくりと行ないましょう。



耳下腺を刺激して唾液の出をよくします。親指以外の4本の指を頬に当てて、奥歯のあたりを後ろから前へ、ゆっくりぐるぐる回します。



顎下腺を刺激して唾液の出をよくします。耳の後ろから顎の先まで5ヶ所を目安に、親指で突き上げるように押します。



舌下腺を刺激して唾液の出をよくします。顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくり、ぐーっと押します。

※詳しい口腔機能訓練については、専門家に相談をしましょう。

# おうちで リハビリ・ストレッチ

## 【背筋を伸ばして若々しく】

背中を丸めたままの姿勢でいると、次第に肩甲骨が前に出て背筋が曲ってきます。肩甲骨を正しい位置に戻すためには、胸を開いて、胸の筋肉を鍛える運動が必要です。

安定した椅子に深く腰掛けて、リラックスしてから行ないましょう。背筋がまっすぐ伸びることで代謝もよくなり、気持ちも若々しくなります。

## 背筋を伸ばそう

# 1

頭は上げて  
前を見る

肘は体から  
離さない

掌は上に向ける



リラックスして鼻から息を吸い、準備が整ったら、肘を直角に曲げ、両手を前に出します。

# 2

腕以外は、なるべく  
動かさない

背中  
の肩甲骨が中央  
に寄るのを感じる

腕が下がらない  
ように



5回1セットで1日  
数回、時間をみつけ  
て行ないましょう。

口から息を吐きながら、肘から先を真横に開きます。開いた状態で4つ数えたら腕を元に戻します。

## 【上級編】



手拭いなどを  
持って、負荷  
を加えてみま  
しょう。

さらに負荷をかけたい場合は市販のゴムチューブなどを使用して、筋トレの要素を加えてみましょう。

## 【注意するポイント】



肩甲骨を正しい  
位置に戻す

後ろから見ると、肩甲骨が中央に寄っているかが一目で分かります。複数人で行なう場合は交替で確かめ合うといいでしょう。

### 舌の構造

舌は、舌筋という筋肉の塊で、血管も豊富にあります。口をあけてみた場合、全体の3分の2程度を見ることが出来ます。この見える部分は舌体といい、上下左右に自在に動かすことが出来ます。

舌には味覚、圧覚、痛覚、触覚、温覚の受容器があり、口のなかでも特に感覚が鋭い部分です。

### 舌診

舌診とは舌の状態からだの様子を診断することで、熱や冷え・精神的な因子・体調・血液や体液の状態など多くのからだの情報を知ることができる診断方法です。

診るところは、舌の色調、形、状態などです。うるおいがあって、薄

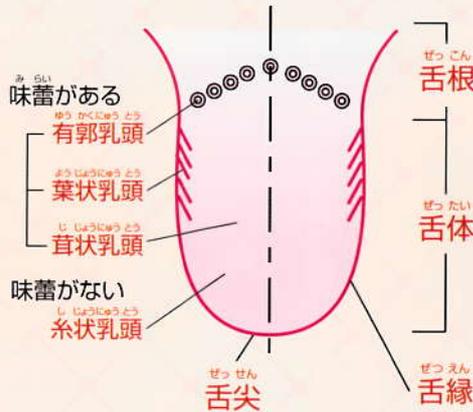
### 舌の構造

口の中で見える部分を舌体といいます。舌体は感覚器として味を感じる味蕾を持っています。

味蕾は、部分によってさまざまな味を鋭く感じることができます。特に、舌尖付近では甘味や塩辛味、奥の舌縁では酸味、舌根付近では苦味を、強く感じることができます。

味蕾の数は、加齢によって75歳ころには半数ほどに減少します。高齢になって濃い味付けを好むようになるのは、この影響も大きいかもしれません。

舌の上には、舌苔という舌の細胞の角質、細菌などでできている白っぽい苔のようなものが見えます。これは、ストレス、免疫機能、消化器官の不調のある場合、色や厚みを変えることもあります。



### 舌でみる健康

繊細な筋肉の塊である舌は、体の内部の変化を見ることが出来ます。貧血気味では白く、呼吸器や循環器に不調があると紫色になったりと、色の変化だけでも体の中で起こっている異常を知ることが出来ます。つややひび割れなどの表面にあらわれる様子が、普段から舌の色や表面の様子の変化をみるようにし、全身の健康チェックに役立てていきましょう。

### 舌を診るポイント

色、形、舌苔の様子で体の状態を診てみましょう。

#### 色

- 薄いピンク色……貧血ぎみ
- 濃い赤色……熱が高い
- 紫色……酸素不足・循環器、呼吸器の機能が悪い

#### 形

- 厚みがあって大きく見える…腫れぼたく、むくんでいる
- 厚みが薄く、細く見える…体液が少なく、体の機能が低下している
- 舌の表面にひび割れのような溝がある…水分の循環が悪い
- 舌の上がつるつるして舌苔が無い…体液、血液の循環が悪い
- 舌の上に紫色の斑点が現われる…全身の循環機能の働きが悪い

#### 舌苔

- 乾いて白い…自浄作用が低下している
- 湿っていて白い…消化機能に障害がある
- 全体に黄色…発熱、感染など病気が進行している



舌からわかる体質・状態

| 体の状態   |      | 舌の状態   |
|--|------|--|
| 健康な状態  |      | 舌苔は、薄く、白く、舌全体にうるおいがある。   |
| 貧血<br>冷え性  | 貧血気味 | 舌は薄く痩せて、舌の表面に溝が見られる。色は薄い白。舌苔は少ない。                                    |
| むくみ<br>手足の冷え   |      | 舌全体が腫れぼったく、舌のふちに歯の形が見られる。薄い白色で、舌苔は厚く粘り気がある白。体に水がたまっている状態。            |
| 貧血 めまい<br>しびれ<br>皮膚の乾燥<br>生理不順・不妊                      |      | 舌全体が痩せて薄く、ふちに歯の形がついている。淡く白い色で、舌苔も白くうすい。ダイエット、夜更かしなどによっても起こる。         |
| 関節炎<br>リウマチ  |      | 大きく腫れぼったい。ふちに歯の形が残っている。淡い白色、舌苔は白く、分厚く粘り気がある。                         |
| 疲れやすい<br>風邪をひきやすい                                      |      | 舌全体が大きく、舌のふちに歯の形がみられ、腫れぼったい。色は薄い赤から白、薄い舌苔におおわれている。                   |
| のぼせ<br>ほてり   | 充血気味 | 舌表面に溝がみられる。色は深紅。舌苔は無い場合もある。体に熱がこもっている状態。                             |
| 寝汗をかく<br>ほてり のぼせ<br>疲れやすい                              |      | 舌表面には、縦に裂け目のような溝が見える。ふちには歯の形がついている。淡い紅色。舌苔が均等でなく地図のようにまだらに見える。(地図状舌) |
| シミ・くすみ・クマ、あざ<br>がしやすい<br>頭痛・肩こり・生理痛<br>子宮内膜症・子宮筋腫<br>痔 | 鬱血気味 | 血液の流れが滞って舌の裏の静脈が拡張している状態。舌のふちが青紫色。暗紅色のしみになって見える。舌苔は白く薄い。             |

診るポイント

舌は、自分で見ることも出来るので、鏡に向かって色調、形、舌の表面に赤みのある柔軟な状態が良好とされており、硬く乾燥し、光沢の無いものは良くないとされています。

面にある舌苔の様子を見てみましょう。(右頁の図参照)  
まず舌先を軽く指で摘んで持ち上げ、舌の表面、側面、裏面を注意して見てみましょう。色、つや、潤いのほかに、全体を触ってみると、硬さや場合によっては舌のしこりなど

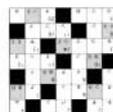
の違和感を感じることが出来ますので、舌の腫瘍や癌の発見にも繋がります。  
舌から得られるさまざまな情報が実際にどのような病気や体の不調につながっていくのか、次の表でチェックしてみてください。

ヘルス アップ プラス HealthUp PLUS

舌の大切な役割

- ・発音…舌を歯の裏に付けたり、動かすことで、言葉を発することを助けます。
- ・咀嚼…口に入った食べ物を歯の上に乗せ、消化しやすく嚥んで細かくできるように動かします。

- ・嚥下…唾液と食べ物を混ぜ合わせ、団子状にした物を喉に送り、飲み込みを助けます。
- ・感覚…まず最初に、味、痛み、温度、触感などを繊細に感じ取り、脳の中枢に情報を届けます。そして、口に入ったものが食べられるのか、やめたほうが良いのか判断し、食べる、やめる、吐き出すなどの行動を起こします。



10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1年次研修医高橋啓先生と泉響介先生による「脳血管障害救急～t-PAを中心に～」についての発表となりました。

日本人の死因の第4位は脳血管疾患。1年間に救急搬送される脳卒中患者数は約33万人、継続的な治療を受けている患者数は約134万人で、寝たきり原因の第1位であるとし、身近な病気であり、早期に適切な治療が必要だと発表しました。

脳梗塞は、脳の血管に血栓（血のかたまり）が詰まり、血流が途絶えた先の脳細胞に障害が生じる病気です。発症後の早いうちに適切な治療をしないと、麻痺や構音障害、失語、意識障害などが残ります。血栓が詰まることで血液が届かなくなった脳細胞は、時間の経過とともに死滅していきます。t-PAとは、tissue-plasminogen activator（組織プラスミノゲン活性化因子）のことで、血栓を溶かす薬剤、血栓を溶かして脳梗塞が拡大しないようにすることです。発症後、早いうちにt-PAで血栓を溶かすことができれば、再び血行が戻ります。そうすると、死んだ脳細胞の周りで冬眠状態にある脳組織（ペナンプラ）を蘇らせることもできます。蘇る脳の組織が多ければ多いほど、発症前の状態に戻れます。高橋啓先生と泉響介先生は、t-PAの適用を示し、勉強会に参加した近隣の救急隊に対して、現場での情報収集で一番大事なことは発症時間であると説明、初期対応について詳しく発表しました。

当院では日頃からこのような勉強会を近隣消防と交え積極的に開いております。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。



1年次研修医 高橋啓



1年次研修医 泉響介



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、これからも行ってきたいと思います。



## 沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

10月21日（水）沖縄市消防本部山内出張所にて、今年第3回目の沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。今回は、内因性によるCPA（心肺停止）を消防側が想定し互いに先着・後着事案を行いました。

1症例目は「65歳男性、呼吸苦を訴えており息ができない」で、先着した救急隊によって家族から状況把握や概要聴取などが行われ、後着のドクターカー医師へ携帯電話にて直接状況が伝えられました。その後現場にて合流し活動しました。活動のポイントは携帯電話の有効活用や体位管理で、携帯にて先着救急隊と後着ドクターカー間での情報共有がスムーズに行えたか、また現場から車内へ移動中椅子型担架で移動する際、どの程度傷病者の状態変化に座位の状態を維持したままにするのかでした。活動終了後には、救急隊から医師に対し座位状態から仰臥位へ変える条件の質問等もありました。

2症例目は「50代男性、喘息発作で呼びかけに反応がない」で、先着したドクターカーが現場で活動しながら後着の救急隊へ情報を流す訓練となりました。活動のポイントは、ドクターカーでは傷病者を搬送しないため、救急車が到着するまでの間どこまでどのような処置をするかでした。電話や無線による事前の情報共有ができ、現場では活動方針がすぐに決定できたためスムーズな活動が行えました。今回2症例の訓練とも情報共有がとても重要だと気付いた訓練となりました。

実際の救急活動現場では、様々な状況に対応しなければなりません。1分1秒を争う究極の現場での対応や方法はとても重要となります。我々はこのような訓練を通し、いざという時に対応できるように頑張っていきたいと思っております。

# 世界糖尿病デーにて 当院も活動

11月14日の世界糖尿病デーにあわせ糖尿病について深く知って頂くために、当院本館図書室にて無料血糖測定や糖尿病のDVD鑑賞、無料パンフレットの配布や看護師による健康相談を行いました。利用者約35名の方が参加され、実際に自分の血糖を確認し糖尿病の予防また治療に対する意識向上や、自分自身の健康状態を知って頂く良い機会となりました。また当院は日頃からお出かけ無料医療講演も行っております。糖尿病についての医療講演も行っておりますので、是非この機会に活用されてみてはいかがでしょうか。当院では今後も糖尿病予防のためにも、このような活動を行っていきたく思います。

## 世界糖尿病デーとは

糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、国連は2006年に11月14日を糖尿病デーと決めました。この日を中心に、糖尿病に対する社会的な関心を高め、糖尿病の治療と糖尿病合併症の予防に積極的に取り組み、コントロールする意欲を高めようと、世界各地でさまざまなキャンペーンが実施されております。



## 第26回中部トリムマラソン大会に救護班として参加

11月15日(日)に沖縄市の沖縄県総合運動公園をスタートに第26回中部トリムマラソン大会が行われました。今年も救護班として当院から医師3名、看護師3名、搬送係2名が救護活動を行いました。競技では20Km・10Km・5Km・3Kmの計4コースに3,768人がエントリーし、今年は3,448人が出走、3,282人が完走。完走率は95.19%となりました。大会当日の天気は前日の大雨が嘘のように上がり秋晴れで、気温は25度くらいとランナーにとって少し高め気温だったのですが、要救護者は例年に比べ少なく競技場内救護所で2名を救護し、今大会も大きな事故等もなく無事に終える事が出来ました。

当院ではこれからも地域の健康増進やスポーツ貢献できるように、積極的に参加協力していきたいと思っております。



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



# 生活便利帳

\*\*\*お歳暮\*\*\*

早いものでもう師走。日ごろお世話になっている人へ、年に一度はお礼をしたいと思っている人も多いでしょう。そこで、お歳暮を贈るマナーのいくつかをご紹介します。

(1) お中元よりお歳暮の方が重要とされています。お中元を贈ったのにお歳暮を贈らない、あるいはお中元より安い品物を贈るのは失礼にあたります。

(2) お歳暮には相応しくないものもあります。

- ・履物類(靴や靴下): 「踏む」ことが連想されます。
- ・刃物やハンカチ: ハンカチは漢字で手巾と書くので、刃物とともに「手切れ」「縁を切る」といった連想を呼びます。
- ・時計や筆記具・文房具: 勤勉を推奨するので、目上の人には贈らないようにしましょう。
- ・下着類: 「着るものに困って

いる人に恵む」という連想を呼びます。

・語呂合わせで縁起の悪いもの。例えば「櫛」は「苦・死」がイメージされます。

・花を贈る場合は花言葉に注意した方がいいでしょう。冷凍・冷蔵品や生鮮食品、アルコール類は、受け取る側の都合をよく考えて贈りましょう。

最近では、商品券やカタログギフトが「もらって嬉しかったもの」ランキングの上位を占めていますが、金額の分かるものは失礼とする向きがあることも覚えておきましょう。

要は、受け取った人に喜んでもらえればいいのですが、なかなか難しいですね。しかしそんな相手への「気遣い」も、日本人が育てて来た「贈り物」なのかも知れません。



## 頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。A からHに入る文字を並べてできるのは？

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 1  | 2 | 3  | 4  |
| 5  | H | 6  | 7  |
|    | 8 | 9  | B  |
| 10 | G | 11 | 12 |
| 13 |   | 14 | 15 |
| 16 | A | 17 | 18 |
| 19 |   | 20 | E  |

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

【タテのカギ】

1. 極彩色にまたたく街の灯
2. 金よりシブい輝き
3. ポクサーがくらってバッテリー
4. ドンと叩いて「オレにまかせとけ！」
6. フォーマルな装い
7. 塗って陰影、臉のメイク
9. 難読漢字にはふって欲しい
10. グラフなどの○○○○(縦軸)
12. 那須与一が得意とする武器
13. 誰が見たのか、女性の「キャー」の色
14. ○○身中の虫
18. ドラえもんは、ないから引っ掻けない

【ヨコのカギ】

1. 鴨南蛮の南蛮とは、この香味野菜
3. 「食」に耳あり「コッペ」に耳なし
5. 草津よいとこ...何があるの？
7. 雪の女王エルサはアナの○○
8. フォアボールで打者ココへ
10. 余所と書く。○○行きの着物
11. 旨いお酒のこと。葡萄の○○○夜光の杯
13. 高貴な若い男子。白哲の○○○○
15. 一寸先は○○
16. 逆から読んでも「爺の○○」
17. ジメジメすると思ったら 90%
19. 陶芸で回すのは、目でなし猿でなし
20. 写メのメは何の略？

答えは13ページの下→