

# がじまる

2016



📄 今月の特集

大切な歯を歯周病から守りましょう

**歯周病**



あじの干物の混ぜごはん



オトナ旅行のすすめ

📖 ヘルスアップノート

髪健康は全身健康

**髪の悩みを解消**



食欲不振・食べ過ぎのツボ



くすりの保管

## 第12回徳洲会カップ

### 中頭地区

## 小学生バレーボール大会開催



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 〒901-2393 沖縄県中頭郡北中城村アワセ土地区画整理事業地内2街区1番 (098)932-1110(代) FAX (098)931-9595(代)

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

# 第39回国務総理杯 全国男女9人制排球大会 日韓親善交流試合3連覇



4月23・24日韓国の清州(チュンジュ)市で開催された国務総理杯全国9人制排球大会に、中部徳洲会病院バレーボールチームが日本代表として1チーム出場しました。大会は約140チームがランクごとに分かれ、当院バレーボールチームは1番上位のリーグに参加しました。

試合は2日間で3試合を行いました。当院バレーボールチームのサーブやスパイクが次々と決まり、3試合すべて2対0のストレートで勝利しました。日本と韓国の9人制のルールに違いがあり、戸惑う場面もありましたが、持ち前のチームワークと攻撃力で相手を圧倒し、トップリーグの優勝を決め、大会3連覇を達成しました。

# 第12回大会徳洲会カップ 中頭地区 小学生バレーボール大会を開催

4月30日・5月1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、第12回徳洲会カップ「中頭地区小学生バレーボール大会」を開催しました。今大会には43チームが参加。ちゅうばーリーグ20チーム、チャレンジリーグ23チームに分かれて熱戦が行われ、ちゅうばーリーグは坂田クラブ（男子）が優勝、読谷クラブ（女子）が準優勝。チャレンジリーグでは、西原南クラブ（男子）が優勝、高原クラブ（女子）が準優勝し、両リーグともに決勝戦は手に汗を握るとも素晴らしい試合となりました。

優秀選手賞には、ちゅうばーリーグから優勝の坂田クラブ（男子）松田秀都選手、チャレンジリーグ優勝の西原南クラブ（男子）から上間安人選手

が選ばれました。

大会終了後には6年生（250人）対象に、中部徳洲会病院バレーボールチームよるバレー教室を行いました。教室ではパスの基本を中心に、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。その後は徳洲会チームとミニゲームを行い、勝利するチーム、負けて悔しがる子供たちもいて楽しいひと時を過ごすことができました。

本大会に参加された子供たちが、沖縄県代表、日本代表として活躍されますことを期待し、子供たちの夢への実現のため、大会が継続して行っていくよう頑張ってください。ご協力頂きました関係各位の皆様ありがとうございました。



ちゅうばーリーグ優勝坂田クラブ（男子）



ちゅうばーリーグ準優勝読谷クラブ（女子）



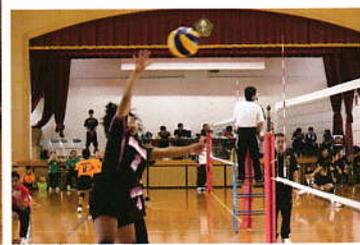
チャレンジリーグ優勝西原南クラブ（男子）



チャレンジリーグ準優勝高原クラブ（女子）



ちゅうばーリーグ優秀選手賞 坂田クラブ（男子）松田秀都 チャレンジリーグ優秀選手賞 西原南クラブ（男子）上間安人



## 梅雨なのに水無し月

6月は別名を「水無月」といいますね。梅雨どきなのに「水の無い月」とは……どこか違和感を感じませんか？調べてみるといろいろな説に出会いました。

まず旧暦では立春のころを元旦としますので、水無月にあたる旧暦6月は、新暦ではだいたい6月下旬から8月上旬に相当します。つまり、梅雨は明けている時期になるようです。そこで

水無月は梅雨が明けて水が涸れて無くなる月とする説があります。しかし別に、田に水を張る

「水張月」や、そのための水が必要な「水の月」とする説もあります（水無月の「な」は「無し」

ではなく助詞の「の」なので、「水な月」つまり

「水の月」という解釈だそうです。

ほかにも田植えという大仕事を皆し尽くした月、「皆尽月」とする説もあり、さらに単に新暦

6月の異名として使われるようになってからは、「梅雨で天の水が無くなる月」という解釈もあるそうです。そういえば、10月は日本中の神々が出雲に参集するため出雲だけは「神在月」で、出雲以外はすべて「神無月」、つまり「神無月」という話もありますね。

6月といえば10日は時の記念日で、第3日曜日は父の日です。そして、ジューンブライドに因んでいるのですが、6月の第1日曜日はプロポーズの日です。ご存知でしたか？

そもそも「6月の花嫁は幸せになる」という言い伝えはギリシア神話に拠りますが、それを日本では梅雨どきで結婚式の減る6月に会場を埋めたくて、ホテル側が宣伝のために拝借したと言われています。ちなみに6月はヨーロッパでは一年中で一番気候のいい月なのだそうです。

7月に海の日が、8月に山の日が制定されたことで、6月は1年のうちで唯一、祝日のない月になってしまいました。「雨の日」では祝日にならないのでしょうか。とはいえ雨は万物の恵であり、往年の名画『雨に唄えば』を引き合いに出すまでもなく、雨にも風情があって、素敵なものです。雨に濡れた新緑の輝きに出逢うと、ところが洗われる想いがします。お気に入りの傘とレインコートやレインシューズがあれば、雨の日の散歩もまた、洒落たものです。

とは言っても、足もとには充分気をつけて、くれぐれも風邪など召しませんように。



歯周病って？

歯周病は、歯周病菌によって歯を支える組織が破壊されて、最後には歯が脱落してしまう病気です。歯周病菌は、歯の周りの血管を通して身体への部分の病気も引き起こすことがあります。

歯肉の炎症から始まる歯周病は、歯肉炎と歯周炎に分けられます。歯肉炎は、炎症の範囲が歯肉

大切な歯を歯周病から守りましょう

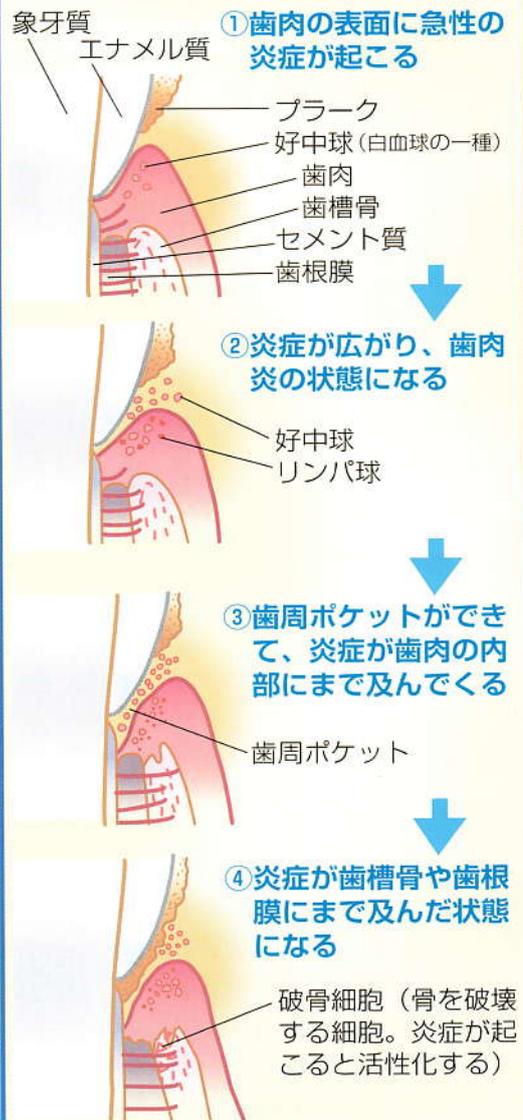
# 歯周病



50歳以上の日本人の8～9割程度の方が、歯周病にかかっているといわれています。年齢を重ねると歯を支えている骨や歯肉の退縮、唾液分泌量の減少がおこり、免疫力も低下していきます。さらに不健康な生活や喫煙、ストレスなどは歯周病を進行させる大きなリスクとなります。

歯周病菌は、歯肉の毛細血管から血流にのって体のさまざまな病気に関係していることもわかってきました。日常の生活を見直し、良く噛んで、おいしく食べて、健康な毎日を過ごしましょう。

## 歯周病の進行のしかた



## 歯周病の進行

だけに限られている場合で、歯周炎はその範囲が歯を支えている骨(歯槽骨)や、歯と歯を支えている骨をつないでいる組織(歯根膜)の破壊にまで進行した場合をいいます。歯周病の進行はゆっくりですが、激しい急性炎症と、歯周組織の破壊が生じる時期が繰り返しておこります。

はじめは自覚症状はありません。初期は疲れたときなどに歯がむずがゆかったり、浮くような感じがしたりして、歯肉が腫れることがあります。

この時点で歯科医院を受診して、プラークや歯石の除去で歯周病の原因菌数を減らし、歯磨きや食生活の指導を受けて口腔内の環境改善ができれば、

歯、歯肉の状態を元に戻すことができます。しかしそれをせずに放置してしまうと、歯肉が腫れて痛んだり、歯磨きや指で歯肉を押し込んだ際にブヨブヨして出血したり、朝起きたときに口の中が粘つくようになってきます。

さらに進行すると歯肉退縮が始まり、歯が伸びたように見えることもあります。これは歯を支えている骨が歯周病菌の影響で溶けてしまい、それによって歯肉も下がって歯の根が見えて来るからです。そのうえ歯周ポケットが深くなることで歯周病の原因菌が繁殖して、口臭や排膿をおこします。歯を支える組織の破壊が進むことで出血、腫れ、痛みが強くなっていき、歯はぐらつきを増して、最終的には抜けてしまいます。

## 歯周病と関係する全身の病気

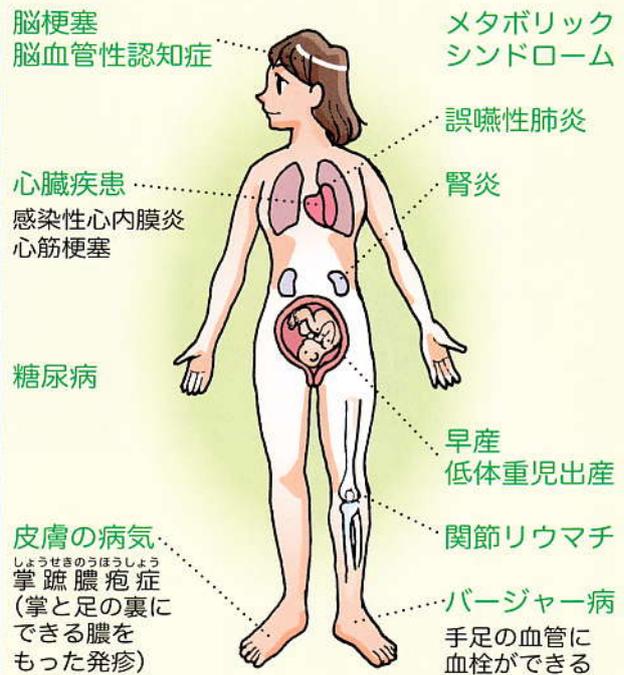
歯周病は全身の健康状態と密接に関連していることが分かってきました。体調を崩したり、睡眠不足やストレスが重なったりしたときに、歯肉が腫れたり出血したりしませんか。これは全身の健康状態が歯周組織（歯を支えている組織）に影響していることの表われです。全身疾患によって歯周疾患が悪化することは以前から知られていますが、**歯周病が全身に悪影響を及ぼすこともあります。**

全身疾患のなかで、歯周病と深く関係があるものをいくつか紹介します。

### ◆糖尿病

糖尿病は、血糖値をコントロールするインスリンホルモンの分泌能力が低下し、インスリンが効果を出しにくい状態（インスリン抵抗性）が重なって発症します。これまではI型（インスリンを分泌できないタイプの糖尿病）のみが歯周病になるリスク因子といわれていましたが、II型糖尿病（生活習慣が原因で起こる糖尿病）の人の歯周病の発症率が、そうでない人の2.6倍にもなることがわかってきました。糖尿病になると傷の治りが悪くなり、感染症に対する抵抗力が低下するため歯周病も改善しにくいうえ、歯周病がある場合はインスリン抵抗性が上がり、糖尿病が治りにくくな

## 歯周病が影響すると考えられる全身の病気



ります。逆に、歯周病治療をすることで糖尿病も改善することもわかってきました。

### ◆感染性疾患（感染性心内膜炎）

歯周病菌を中心とした口腔内細菌や細菌が産生した毒性物質が血流に入り、心臓に障害を持つ人の心臓弁膜や心筋に付着することで、感染性心内膜炎を引き起こすことが多くあります。

### ◆動脈硬化

血流ののって全身にめぐった歯周病菌が感染した部位では免疫反応が起こり、異物を取り込んで消化するマクロファージ（白血球の一種）がリポたんぱく質（水溶性の安定した状態になったコレ

ステロールや中性脂肪）を取り込むため、血管の壁に大量の脂肪が蓄積されて血管壁が厚くなります。

また歯周病菌などが付着した血管壁に血小板が凝集して血栓（血液の塊）を作ることがあります。これが

## 今月の気になる用語

### 歯周ポケット

歯と歯肉の間の溝をポケットといいます。ポケットの深さは健康な歯肉の場合は1～2mmですが、歯周病が進行するほど深くなり、ポケット内にはプラーク（歯垢）や歯石が溜まって、歯を支えている骨を溶かしていきます。プラークは細菌と代謝物の塊で、プラークが石灰化して硬くなったものを歯石といいます。そのままにしておくと歯は支えを失ってグラグラし、いずれは抜け落ちてしまいます。歯周病の程度を調べるときに、歯周ポケットの深さは重要な指針になります。

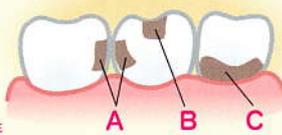
## 歯周病を予防しよう

### 家庭での毎日のセルフケア

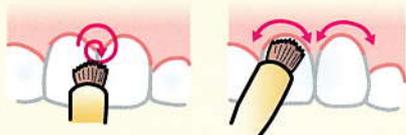
1日に1回はフルコースのケアを！

虫歯のできやすい場所

- A：歯と歯の間
- B：奥歯の噛み合わせの溝
- C：歯と歯肉の境目



- 1 ワンタフトブラシを使って、歯と歯の間や歯と歯肉の境など、磨きにくいところを、クルクルと磨きます。  
(目安は2分)

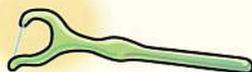


※歯面に軽く押し付けるようにして、歯茎の溝にわずかに毛先を入れます。そこで細かく振動させると、毛細管現象で歯茎の溝に溜まったプラークを吸い込むことができます。大きくゴシゴシ動かす必要はありません。特に、生え始めの歯や親知らず、歯の裏側などを磨くときに有効です。

- 2 歯ブラシの毛先を使って、歯面と歯肉の溝を磨きます。  
(目安は1分)



- 3 デンタルフロスで歯間の汚れを取ります。



- 4 歯ブラシで歯全体にフッ素ジェルを塗ります。歯周病で歯茎が下がって歯根が露出していたら、フッ素をたっぷり塗りましょう。

- 5 余ったフッ素を吐き出します（このときうがいしません）。30分ほど飲食をしないと、フッ素が定着して歯を丈夫にします。

※ほかにも舌ブラシ、歯間ブラシ、電動歯ブラシなど、お口の中の状態によって使い分けましょう。

※ワンタフトブラシやフッ素ジェルなどは、歯科医院や薬局などで購入できます。詳しくは歯科医に相談しましょう。

### 歯科医院でのメンテナンス

歯周病リスクや進行度の検査、歯科衛生士によるプラークコントロールの指導や、歯石除去、歯周ポケット内の清掃など、専門家による定期的なチェックを受けましょう。

# 1日1回はフルコースのケアをして歯周病を予防しましょう

動脈硬化の原因の一つとなり、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などにつながると考えられています。

#### ◆誤嚥性肺炎

高齢になり自分で歯磨きが上手にできなくなると、口腔内の細菌が増えたり、嚥下力やせきをしながら異物を排出する力が低下し、歯周病菌などが付着した食べ物や唾液が誤って肺に達してしまう誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

#### ◆早産・低体重児

母親の飲酒、喫煙、ダイエットなどによる低酸素や栄養不足のほか、歯周病によって産生された炎症性物質（サイトカイン）が胎盤に達し、早期に子宮の収縮を誘発することでも、早産のリスクが高まります。また、妊娠中はつわりなどで口腔清掃が不十分となることも多く、そのほかにも、女性ホルモンの分泌が増えて歯周病菌などの細菌

を増加させてしまうことで、歯肉出血を起こしやすくなります。

### 歯周病の予防

歯周病は感染症なので、プラークコントロール（プラーク除去）が最大の予防です。お口の中を清掃することで歯周病の原因菌の数を減らし、口腔内を清潔に保つことが重要となります。

歯磨きを中心とする毎日のセルフケアと、3ヶ月から6ヶ月に1度の歯科医院での専門家によるメンテナンスを合わせておこなうことが効果的です。歯周病から大切な歯を守り、お口も身体も健康な毎日を過ごしましょう。



# 食べる健康づくり

## あじの干物の混ぜごはん

【調理時間】 15分

【カロリー】 1人分：374kcal

旬の脂がのったあじには、中性脂肪の値を改善するDHAがたくさん含まれています。食欲が落ちがちなこの季節に、しそとしょうがのさわやかな香りが食欲を増進します。

### ●材料● (2人分)

- あじの干物…1枚(120g)
- 枝豆(さやつき)…100g
- しその葉…5枚
- しょうが…小1かけ(5g)
- いりごま(白)…大さじ1
- 温かいごはん…300g

### ●作り方●

-  あじの干物はグリルで焼き、皮と骨を除いて身をほぐします。
-  枝豆は熱湯で4～5分ゆで、さやから実をとり出します。しその葉はせん切りにし、水にさらして水気をきります。しょうがは皮をこそげて、みじん切りにします。
-  ごはんにあじの干物、枝豆、しょうがを加えます。ごまを指先でひねりながら加えて混ぜます。器に盛り、しそをのせます。



【カメラマン】大井一範

【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)

「袋で作る保存食読本」を発行しました。減塩梅干、梅シロップ、らっきょう漬、ピクルスなど、季節の保存食を掲載。ジッパーつき保存袋を使い、少量を気軽に作る方法をご紹介します。初心者でも失敗しにくいかんたんレシピなので、保存食作りは初めてという方にもおすすめです。

## お薬の **なぜ？なに？**

### くすりの保管

正しい効果を得、劣化や誤用を避けるために、くすりの保管方法を見直してみましょう。

#### (1) 高温・多湿・直射日光を避ける

錠剤・カプセル剤・散剤(粉薬)・軟膏は、缶などに乾燥剤を一緒に入れて、しっかり蓋をして保管しましょう。暖房器具や水周りの近くでの保管は避け下さい。

#### (2) 「冷所保存」の指示がある場合は冷蔵庫に

液剤・シロップ剤・座薬・未使用のインスリンなどは、冷蔵庫での保管が基本ですが、凍らせないように注意して下さい。散剤や錠剤なども冷蔵庫で保管する人がいますが、取り出したときに室温との温度差によって湿気ってしまいがちなので、おすすめは出来ません。

#### (3) 古い薬は捨てる

使用期限に関わらず、開封後

は長くても1年以内を期限とします。期限内でも、見た目や味などにいつもと違う感じがあったら、服用を避けて下さい。

#### (4) 説明書と一緒に保管する

#### (5) 容器を入れ替えない

#### (6) 薬以外のものとは区別して保管する

#### (7) 子どもの手の届くところに置かない

なお、処方されても使い切らなかったくすりについては、薬剤師に相談しましょう。



# 長生きの秘訣

## 下半身を強くする

日々の生活の中で「足腰が弱った」と実感することはありませんか？

足の筋肉は血液を心臓に送り返すポンプの役割を果たしています。足の筋肉が衰えると血管系の疾患はもとより、歩いたり立ち上がったという日常動作も難しくなるため、引きこもりがちになったり運動不足になりかねません。すると足腰が弱り、転倒による骨折のリスクも高まります。

高齢者の場合は、骨折すると治癒するまでに時間がかかり、その間に寝たきりになってしまう恐れがありますので、特に足の筋肉を減らさないことを心が

けましょう。ズボンの足の部分が緩くなったら要注意です。

足の筋肉を落とさないため、自宅で簡単にできるトレーニングを紹介しましょう。

### 【テレビを見ながら片足立ち】

椅子などに掴まり、片足を軽く上げて1分保ちます。

### 【基本のスクワット】

両足を肩幅に開き、膝が前に出ないように、椅子に深く腰掛ける感じで腰を落とします。

### 【四股を踏む】

足をやや広めに開き、爪先を45度外側に向け、腰を落としていきます。膝は爪先の方向に曲げるようにします。

いずれもゆっくり行なうのが

コツです。

何歳であっても、筋肉は適度に使い、トレーニングをすることで、筋肉量を落とさないだけでなく、増やすことも可能です。

スクワットはちょっと、と思う人は、まずふだんの生活を見直してみましょ。自分で布団を上げ下ろししたり、散歩をしたり、なるべくエレベーターやエスカレーターを使わずに階段を上り下りすることでも、効果が期待できます。

健康寿命のカギを握る筋肉をなるべくキープするために、出来ることから始めましょ。



## 今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

梅雨に入り、気が滅入ることも多い6月。お気に入りの雨具を用意したり、美しいアジサイを眺めたりして、楽しく過ごす工夫をしましょう♪

 <b>牡羊座</b> 3/21～4/19生	総合運 交際運 金運	多忙な時期。マメにスケジュールの確認を。学生時代の友人に連絡するとラッキー。散財運。クレジットカードの取り扱いは慎重に。 ★雑貨店	 <b>天秤座</b> 9/23～10/23生	総合運 交際運 金運	活発な運氣。張り切って活躍しましょ。おもしろいキャラクターの人と縁がありそう。「無料」という言葉につられないよう注意。 ★運動場
 <b>牡牛座</b> 4/20～5/20生	総合運 交際運 金運	穏やかな運氣。のんびり過しましょ。グルメな友達と一緒に出かけるとラッキー。通信費や保険代などの固定費を見直すと吉。 ★レストラン	 <b>蠍座</b> 10/24～11/22生	総合運 交際運 金運	探求心が旺盛に。何事もじっくり取り組むと吉。疑心暗鬼になりがち。もっと気楽に考えてみて。必要な出費をケチると結果的に損しそう。 ★銀行
 <b>双子座</b> 5/21～6/21生	総合運 交際運 金運	運氣は快調。好きなことを楽しみましょ。まとめ役やリーダー役として活躍できそう。ショッピングは予算を決めておくで安心です。 ★眼鏡店	 <b>射手座</b> 11/23～12/21生	総合運 交際運 金運	楽しいムード。おしゃれを楽しむとラッキー。身近な人が耳寄りな情報を教えてくれそう。親しい間柄でもお金の貸し借りは禁物です。 ★美容院
 <b>蟹座</b> 6/22～7/22生	総合運 交際運 金運	不安定な運氣。リラックスを心がけましょ。人に振り回される暗示。無理な依頼は断って。詐欺にご用心。多額の現金を持ち歩かないで。 ★靴店	 <b>山羊座</b> 12/22～1/19生	総合運 交際運 金運	緊張感が漂う時期。リラックスを心がけて。大事な用件は細かい部分までよく話し合っ。レシートをマメに整理して家計簿をつけると吉。 ★薬局
 <b>獅子座</b> 7/23～8/22生	総合運 交際運 金運	変化の多い時期。柔軟に対応しましょ。グループ活動が吉。積極的に情報交換を。交際費が増える暗示。見栄を張らないで。 ★スーパーマーケット	 <b>水瓶座</b> 1/20～2/18生	総合運 交際運 金運	活発な運氣。充実した時間を過ごせそう。親しい人と芸術を楽しむとラッキー。節約は洋服代から。手持ちの服を着回して。 ★広場
 <b>乙女座</b> 8/23～9/22生	総合運 交際運 金運	上昇運。新しいことに挑戦するとラッキー。あなたの特技を披露するチャンスがありそう。高額な買い物をする時は慎重に決断を。 ★老舗の店	 <b>魚座</b> 2/19～3/20生	総合運 交際運 金運	和やかな運氣。部屋の模様替えをすると吉。家族や親戚との交流が増えるでしょう。安物買いの銭失いにならないよう注意。 ★喫茶店



日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超えて、女性は3年連続で世界一、男性は世界3位となりました。そこであるアンケートによると、9割の人が「老後に趣味を持ちたい」と答え、「どんな趣味を持ちたいか」という質問には、「旅行」が第1位だったそうです。

日常とは違った環境で過ごす時間は、癒しにも刺激にもなる貴重なひとときです。自然や観光を楽しむ、湯めぐりをしたり地元の名産品に舌鼓を打つもよし、あるいは目的を持って名所や史跡を訪ねるもよし。また車椅子や杖が必要だったり、入浴時に介助サービスがあれば楽しめるのに…という場合には、バリアフリーの旅行プランやサービスも近年充実していますので、気軽に旅行会社に相談してみましょう。国内旅行はもちろん、思い切って外国旅行をするものいいでしょう。

## オトナ旅行の準備のコツ

### (1) 目的を決め、行き先と日程を決めましょう

- ・行きたいところをリストアップして、情報を集めて検討しましょう。
- ・一度に欲張らないで余裕のあるプランを組み、次の楽しみも残しておきましょう。

### (2) 交通機関や宿泊施設などの手配をしましょう

- ・困ったときは旅行会社に相談すれば、すべて手配してもらえます。
- ・海外旅行では、緊急の場合に日本語で対応してくれるサービスをチェックしておきましょう。

### (3) 持ち物を準備しましょう

- ・荷物は少なめにして、リュックなどで両手が使えるようにすると安心です。
- ・歩きやすい靴や紙おむつといった旅行用の介護用品を、必要に応じて用意しましょう。

#### 【持参するもの】

- ◇旅先のガイドブック ◇宿泊施設や交通機関などのチケット類
- ◇行程表 ◇保険証 ◇お薬手帳 ◇持病の薬や常備薬
- ◇携帯電話 ◇非常時の連絡先リスト
- ◇クレジットカード など

### (4) 体調を整えましょう

- ・心配な点があれば、かかりつけ医に相談して旅行中に注意すべき点を確認をしておく、安心して楽しめます。

### (5) さあ、旅に出ましょう!!

- ・十分に水分を補給し、こまめにトイレ休憩を取りましょう。
- ・移動中に長時間同じ姿勢のままでないよう、ときどき身体を動かしましょう。

(注意) ・家族などに行程表と宿泊施設などの連絡先を渡しておきましょう。特に長期に渡るときは定期的に連絡を取り合うことを約束しましょう。

- ・携帯電話、クレジットカード、24時間営業のサービス、流しのタクシーなどは、利用できない場所がありますので、注意が必要です。

### ♥バリアフリーの旅♥

- ・ハンディがある場合には旅行会社に相談してみましょう。車椅子での旅行プランなども、いまでは多く用意されていますので、快適な旅行の可能性が広がっています。
- ・シニア割引や障害者割引などもあります。大いに活用しましょう。

#### 【サービスの例】

- ◇バリアフリーの宿 ◇少人数のツアー
- ◇旅行介助ボランティアの同行
- ◇車椅子での旅行 ◇現地での車椅子の手配
- ◇リフト付きの送迎車の手配
- ◇温泉の入浴介助 ◇荷物の配送サービス など



# おうちで ストレッチ・マッサージ

## 食欲不振・食べ過ぎのツボ

### 胃腸の働きを促そう

食欲不振や食べ過ぎには、腹部の痛みや膨満感といった不快な症状が伴うものです。いずれの場合も消化器系の不調はもちろんですが、ストレスがその原因となっている場合も多いようです。ストレスが長期的に続くと自律神経が乱れ、胃腸の働きが低下します。適度な運動をして、胃腸の働きを促すツボを刺激してみましょう。

辛いものや油っこいもの、スパイスの強いものやアルコールの摂取は控えて、温かく消化の良いものを食べるようにしましょう。

### 消化器系のツボ：中脘

#### 【ツボの位置】

みぞおちとへソのちょうど真ん中。

中脘は、食欲不振など消化器系全般に効くツボです。ツボの周辺を温めることでも胃の活動が促進されます。

ストレス太り、食あたり、吐き気、胃痛、夏バテなどにも効果が期待できます。



【ツボの押し方】中脘・承満とも、息を吐きながら指の先でゆっくりと押す。

### 胃の膨満感の緩和：承満

#### 【ツボの位置】

みぞおちとへソの真ん中から指3本分外側。

承満は、食べ過ぎなどによる胃の膨満感を改善します。

胃がつかえる感じがするときや胃痛・胃炎のほか、腸が鳴ったりお腹が張ったり、食欲がないときや下痢のときにも有効です。



※食欲不振が長期間続いて急激に体重が減った場合には病気の可能性がありますので、早めに病院を受診して下さい。

# Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

## 毛髪のダメージ

洗髪の際に髪がたくさん抜けていて驚いたことはありませんか。実は人の毛髪は平均すると毎日約80本、秋には120本ほど抜けるといわれています。健康な状態であれば、抜け毛と同じ本数だけの髪が毎日生えてきますが、偏った食生活やストレス、あるいは濡れた髪を過剰にこすったり、ドライヤーで過度な熱を当てたり、強い紫外線にさらすなどの負担をかけると、毛髪が傷んだり、十分に成長しないうちに抜け落ちたりします。

毛髪の成長を促し、抜け毛やくせ毛を抑えるには、**毛髪に十分な栄養**を行き渡らせ、**過剰な負担がかかるのを避ける**ことが大切です。正しいシャンプー法で手入れを行ない、頭

## 髪のは健康は全身の健康 髪のは悩みを解消

人と会ったとき、ヘアスタイルや髪の色などは最初に目につくものです。そのため、その人の第一印象に大きく影響します。あるアンケートでは、女性の5割弱が白髪やくせ毛に、男性は5割以上が薄毛や抜け毛に悩みを抱えている、という結果が出ているそうです。毛髪に過剰な負担がかかることを避け、普段からその健康に配慮して、爽やかな印象を保ちましょう。

## 毛髪のは健康のために

- 1) 睡眠時間の確保とストレスの発散
- 2) 食生活の改善
- 3) 禁煙。飲酒は適量
- 4) 正しいシャンプーと頭皮マッサージ
- 5) 帽子やヘルメットの長時間着用は避ける



- 髪のは毛が一番成長するのは22時～深夜2時といわれています。この時間帯を含めた睡眠を心がけましょう。
- ニコチンは交感神経を刺激して血管を収縮させるため、頭皮の血行と毛髪への栄養供給が悪くなります。また、アルコールの分解には大量のエネルギーが消費されるため、過度の飲酒も髪のは成長を妨げます。
- 帽子やヘルメットを長時間着用すると、頭皮を圧迫して毛根に十分な血行が行き渡らなくなります。また、頭皮を蒸らすと雑菌が毛穴に入り込んで増殖しやすい環境になります。
- 髪も日焼けします。髪用の日焼け止めスプレーは髪を傷めるリスクもあるため、日傘や帽子の着用が効果的です。帽子はできるだけ軽く、通気性のあるものを選びましょう。

## 食生活の改善

### 髪によい栄養素

【たんぱく質】毛髪のは主成分

であるケラチンのもとなりです。  
→魚、肉、大豆・大豆製品、卵など

【亜鉛】ケラチンの生成に必須の栄養素で、頭皮の健康も保ちます。

→カキ・うなぎ・たらこ・カボチャの種など

【ビタミンB群】たんぱく質の代謝を促し、ケラチンの生成を助けます。

→さば・さんま・いわし・牛乳・うなぎ・玄米・豚肉・鮭・青魚・ゴマ・納豆・ジャガイモなど

【ビタミンE】血行を良くし、毛髪へ栄養素を運びやすくします。

→玄米・胚芽米・ゴマ・ナッツ類など

【ビタミンC・クエン酸】亜鉛の吸収を助けます。

→柑橘類・イチゴ、キウイなどの果物・野菜



### 髪によくない食事

- ◆インスタント食品やファーストフード、ラーメンなどは動物性脂肪が多く、栄養バランスが偏りがちです。脂肪分を取り過ぎると、頭皮の皮脂に油が溜まりやすくなります。この油がフケなどと混ざると細菌が繁殖しやすくなり、頭皮の炎症や吹き出物を起こしやすくなって、抜け毛の原因となります。

皮マッサージをするようこそるがけ  
ましよう。

## 白髪

「白髪は抜くと増える」という説に、明確な根拠はありません。しかし無理に抜くと毛穴の周辺に負担がかかるので、根元から切ることをおすすめします。カラーリングは頭皮にも負担がかかるため、天然成分の染料を使うとよいでしょう。

白髪の原因として、加齢、遺伝、ストレス、生活習慣のほかに、甲状腺の病気やホルモンバランスの乱れなどが考えられる場合があります。

## 毛髪の健康のために

食事で摂った栄養分は、心臓や脳など生命に関わる器官から順に補われていくため、毛髪に行き渡るのにはその後になります。つまり、毛髪の健康は全身が健康であることの証拠といえます。毛髪の健康を保つには、ふだんから髪の状態に注意を払い、日常生活の改善に努めることが重要です。

## 正しいシャンプー法

- 1) シャンプー前にブラッシングして、髪と地肌を濡らしましょう。
- 2) シャンプーは掌でよく泡立ててから使しましょう。
- 3) 指の腹を使ってマッサージしながら洗いましょう。

### 【頭皮マッサージ】

- ① 指の腹を使って頭皮に傷をつけないように、髪の生え際から頭頂部にかけて丁寧に揉みほぐす。後頭部も同様に。
- ② 耳の周りのリンパ腺をほぐす。指の腹で4回まわし、頭頂部へ向かって4秒間押し上げる。3回。
- ③ 頭頂部の百会のツボを両手の中指と薬指でまっすぐ5秒間押す。3回。
- 4) しっかり流してシャンプーを毛根に残さないようにしましょう。
- 5) 髪の水気を充分に取ってからトリートメントしましょう。  
→トリートメントは髪の根元につけないようにして毛先に揉み込み、3～5分待ってすすぎます。すすぎ過ぎると効果が弱まるので注意。
- 6) 早めに乾かして頭皮を清潔に保ちましょう。

→髪や地肌が湿ったまましていると、菌が繁殖してフケや臭いの原因となります。自然乾燥は避け、タオルで髪を抑えるようにして水分を取ったあと、過度に当てないよう気をつけながらドライヤーで髪の根元を乾かしながら髪全体をセットするのがおすすめです。

### シャンプーは夜に！

朝は毛穴が開いた状態にあるため、朝のシャンプーは頭皮にダメージを与えます。朝だけしかシャンプーをしないと、毛髪が育つ時間帯に毛穴に皮脂が溜まったままになり、髪の毛の回復と成長を阻害することになります。夜にしっかりシャンプーしましょう！

### 【頭皮マッサージ】



## ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

### 毛髪のデトックス機能

毛髪には、体内の老廃物や毒素を排出させる機能があります。有害ミネラルと呼ばれる砒素、鉛、カドミウム、水銀などの重金属が体に入ると、まず脂肪の中に蓄積され、肝臓を経て血管から運ばれ、髪のメラニン色素と結合して毛髪

の中に濃縮されて、髪が抜け落ちることで体の外に排出されるのです。体毛の中でも髪は長く伸びるため、多くの毒素を集めて排出することができます。

有害ミネラルは汗によっては排出されず、体内に蓄積されると貧血、皮膚障害、痺れなどを誘発します。なお、頭髪の薄い人は水分をたくさん摂ることで、尿からの排出を増やすようにするとよいでしょう。



私は順天堂大学出身の納響と申します。今年度より中部徳洲会病院にて研修をさせて頂くことになりました。私が研修先候補として中部徳洲会病院を最優先に考えたのは、病院見学・実習がとても有意義なものであったからです。それまでも都内の病院で実習を経験しましたが、ここでの実習は他とは異なり独特の雰囲気を感じました。まずは患者様の多さに驚きました。昼夜を問わず多くの患者様が来院し、救急では研修医の方々が休む暇もなく対応されていました。そうした多忙の中にもかかわらず、学生の私に珍しい症例やよくある症例の解説はもとより、レントゲンの見方や喀痰培養の方法まで様々なことを教えてくださいました。このような研修医の先生方とのやりとりは他ではない経験でとても新鮮でした。さらには、上級医や研修医の方々の間でも同様に積極的な意見交換が行われたり、研修医の方が厳しく指導されている様子を垣間見たりして、非常に活発な研修の場であることを実感しました。加えて私が中部徳洲会病院の良さと考えたことの一つは、医師、看護師、技師、あるいは事務の方など職種を問わず、全ての職員の距離が近く、コンタクトを取りやすい環境にあることです。医療を施す上で、時間が大きな鍵となることもあります。そのような時に職種関係なく、協力し合える環境は医療に欠かせないと思います。研修医の方からここでの生活について何度かお話を伺いました。楽しいことも、厳しいこともあるけれども、自分の力がぐんぐん伸びていることが実感できると聞きました。期待も不安もありますが、先生方のご指導を受け、充実した研修生活にしたいと思っております。



1 年次研修医 納 響  
順天堂大学卒

はじめまして三重大学出身の田中源八と申します。

私は大学4年終了時、2年間大学を休学しておりました。1年間は世界中を周らせて頂き、2年目は帰国して、一年前の自分の旅の経験をいろいろな方々に知って頂くために、写真展や講演会をさせて頂きました。また空いている時間を利用して母校である三重大学のICUで看護業務補助を行なって少しでも看護師さんの負担を減らす事により、救急患者さんの受け入れを増やすという活動(Mie University Students Helper: 通称 MUSH)を行っておりました。またこの頃から日本各地の病院を見学させて頂きましたが、その際に初めて中部徳洲会病院を訪ねました。私個人の印象としての中部徳洲会病院の良さは、協調性であると思います。さまざまな病院を見学させて頂きましたがはっきり申し上げて、中部徳洲会病院ほどハードワークな職場はありませんでした。しかし、中部徳洲会病院ほど医療スタッフが同じベクトルを向いて職務に臨んでいる病院を私は知りません。



1 年次研修医 田中 源八  
三重大学卒

私がこの和の中にこれから入れる、皆様方の同僚として同じベクトルを向いて働いていけると期待と、患者さんそして皆さんにこれから至らない点があり、迷惑をかけてしまわないかという不安が現在あります。月並みな事しかできません、月並みな事しか言えません、しかしやる気だけはあります。気だけはあります。人並み以上に、中部徳洲会病院のスタッフとして恥じないよう日々精進させてもらいます。

まだまだ青く至らない点だらけではあるとは思いますが、ご指導ご鞭撻よろしくお願い致します！

中部徳洲会病院の皆様はじめまして。4月より初期研修医としてお世話になります琉球大学出身の知念巧と申します。どうぞ宜しくお願い致します。



1 年次研修医 知念 巧  
琉球大学卒

両親ともに沖縄出身で生まれも沖縄ですが、6歳から18歳までの13年間山梨県で過ごしていました。今年で27歳になりますので、沖縄が14年間となりやっとうちな一ちゅ歴のほうが長くなってきました。幼いころからの夢であったお医者さんを大好きな沖縄で、新築移転の中部徳洲会病院とともにスタートを切れることを非常に光栄に感じております。

私が中部徳洲会病院で臨床実習をさせて頂いたのは6年次の5月から6月、琉球大学の臨床実習プログラムを活用して1か月間実習させて頂きました。大学の同期に中部徳洲会で研修をするというと、「なぜあんな忙しいところに！」とよく言われました。確かに噂通りとても忙しい病院でしたが、スタッフの皆様はとても楽しんで仕事をしておられました。その忙しさがあるからか1年目と2年目の先生の差は大きく、1年間の研修での成長がとても大きなものになっていると感じられました。ここで研修をするとこんなにも力がつくのかと驚き中部徳洲会病院に魅了されてしまいました。

大学での臨床実習が終わって約半年、医師国家試験が終わって約2か月、今まで覚えた知識はほぼ抜けていってしまっているように感じていて、これから始まる研修医生活は正直不安ではありますが、目の前の苦しんでおられる患者様や中部徳洲会のスタッフの皆様力になれるように全力を尽くし頑張っていきますので、ご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

今年度より新入職致しました研修医1年次の戸塚大幾と申します。医師として、また社会人としてのスタートをきるにあたり、この度中部徳洲会病院にご縁があり、この沖縄の地で新年度を迎えますことを心より喜び申し上げます。私自身、元々沖縄に縁があったわけではなく、当院を知ったのも仙台徳洲会の先生にお勧めして頂いたことがきっかけでした。はじめて見学実習に伺った際、私の知る病院像とは大きく異なった診療風景がそこにはありました。第一印象として、コメディカルの方々のサポートが半端でないことが目に焼き付きました。研修医がコメディカルの方々からまず学ぶ、とはこのことだと実感しつつ、多職種間の連携が良好にとれており医師として非常に働きやすい環境にある、と感じました。第二に目に映ったのは、夜間の救急当直に入り研修医が病院を動かす原動力となっている姿でした。自分が医師として働くビジョンをイメージし、具体的にどのような働き方をしたいのか考えさせられた瞬間でした。第三に目に映ったのは、いわゆる『中徳っぽさ』で、どのスタッフの方々も半端じゃなく忙しい、ところが皆で協力して乗り切っていく、という病院全体が一丸となっている雰囲気があり、私が研修病院として当院以外には考えられなくなった要因の一つでありました。上記のように学生時代にもっていたイメージ、実際に新病院に入って診療行為を行うようになってからのイメージ、それぞれ見え方に差異はあるかと思いますが、変わらず初心を忘れずに、日々精進して参りたいと思っております。今後とも、ご指導・ご協力のほどよろしくお願い致します。



1 年次研修医 戸塚 大幾  
東北大学卒



1 年次研修医 福岡 弘望  
順天堂大学卒

これからお世話になります順天堂大学卒業の福岡弘望と申します。沖縄に引越しをした今、期待と緊張を感じています。

中部徳洲会病院との出会いは、ちょうど一年前一緒に入職しました納に誘われた見学実習でした。それまで1年近く関東や地元の愛知県で病院見学をしていましたが、毎回“研修は大学の付属病院でいいかな”と思っていました。大学を出て市中病院で研修する先輩方が口をそろえて言う“ピンとくる病院が必ずある”は私の中で迷信と化していました。しかし、中部徳洲会病院での見学終了時の感想は、“ピンとくる病院”でした。特に印象的だったのが、研修医について見学した夜間当直帯です。この病院では看護師さんが研修医の先生になる、と聞いていましたが、本当にコメディカルの方々と先生のコミュニケーションが多く、研修1年目の先生の迅速かつ丁寧な救急対応、そしてコメディカルの方々ととの距離感に驚きと新鮮さを感じました。また、私の医師像である“患者様に寄り添える医師”に出会いました。帰宅後からは、両親に沖縄で研修したい旨をどう伝えようか、そればかりを考えました。

中部徳洲会病院での2年間の研修で、より多くより貴重な経験を積み、大きく成長できるという期待を持っています。東京に来るたびにお時間を作っていただいた事務の方、研修医の先生、そして全く新しい土地での生活、就職を応援してくれる家族に感謝しながら、日々精進していきたいと思えます。私は悔し涙を堪える事が苦手ですが、指導いただける事に感謝して頑張っていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願い致します。



1 年次研修医 宮崎 允宏  
久留米大学卒

初めまして宮崎允宏と申します。私が研修病院を決める時にとても重要視した条件としまして、年中救急疾患を診れること、研修医一人当たりの症例数が多いこと、実際に自ら手技の行える病院であること、などがありました。実際に研修先の中部徳洲会病院は、この条件に合っていました。

私は、将来救急の現場で働きたいと考えてしております。救急の現場では、搬送される患者様、ウォークインの患者様に対しまず、重症なのかどうかの判断ができなくてはならないと思えます。その判断力はしっかりとトリアージできる知識、技術も必要だと思いますが、ぱっと見の印象というものも大事だと思います。そのぱっと見の印象というものは、ただ勉強をして知識をつけるだけよりも、経験症例を絶え間なく見ている人にだけわかってくるものだと思います。中部徳洲会病院の当直はERで、自然とそのような力がついてくるはずだと思います。しかも中部徳洲会病院では医師一人当たり診療する患者数も多く、次々と患者様が受診に来院されます。軽症の患者様に時間を取られ、重症の患者を診ていないというようなことがないような経験を重ねることで、その患者様にとって何が1番重要なことなのかということがわかってくると思えます。

また中部徳洲会病院において研修医は学生の延長ではなく、戦力として迎え入れて頂いています。経験を積んで、知識のある人に関しては次々と手技などもさせてもらえます。医師一人当たりの症例数が多いこの病院では手技なども経験させてもらい、フィードバックを受け、日々忘れる間もなく向上していくことを期待できます。いくら勉強しても人の体は個人差があり、思い通りに行くことはないはずで、そこを埋められるのは経験値であると思っております。このような経験を2年間も続けていけばその後の救急医を目指すものとして恥ずかしくないような医師となっているのではないのでしょうか。

この中部徳洲会病院で多くの症例を診て、多くのことを学び、悩み、教科書だけでは身に付かない、そのような力を付けたいと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。

## 臨床研修の理念

徳洲会は「生命を安心して預けられる病院」、「健康と生活を守る病院」の理念のもとに「いつでも、どこでも、誰とでも安心して最善の医療を受けられる社会」を目指している。これを実践する為、エマージェンシーケアとプライマリーケアをしっかりと身につけ、小児から老人まで男女を問わずどんな状態の患者様でも的確に診察でき、予防医療、離島僻地医療、災害医療等幅広い医療活動を通じて、患者様中心に動き、患者様の痛み、苦しみ、悲しみを理解できる医師の養成を目指す。

### 基本方針

- 1 患者様の権利を理解し、安全を心がける。
- 2 医療スタッフと連携し、チーム医療を実践する。
- 3 基本的な診療能力を身につけ、適切な検査・治療を計画できる。
- 4 基本的な検査・治療手技を身につける。
- 5 医師として必要なプレゼンテーション能力を身につける。
- 6 生涯にわたって自己研鑽するための学習習慣を身につける。

### 理念の実行方法（研修計画）

- 1 医療安全管理委員会への参加を通じて患者様の権利、安全管理に対する理解を深める。
- 2 オリエンテーションを通じてコメディカルの職務を理解すると同時にコメディカルとのカンファレンスを通じてチーム医療の理解を深める。
- 3 日々の回診、カンファレンスを通じて基本的な診療能力の習得に努める。
- 4 受け持ち患者様に対する手技を指導医の指導のもと安全に施行する。
- 5 回診、カンファレンス、学会発表など状況に応じたプレゼンテーションを行う。
- 6 日々の振り返りを通じて、常に自己研鑽を怠らない態度を身につける。

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

# 生活便利帳

## \*\*\* 梅ジュースを作ろう \*\*\*

そろそろ梅の美味しい季節となりました。健康のためにももちろんですが、今年は申年梅ということもあり、縁起が良いとされています。

### 【申年梅とは】

平安時代、村上天皇が、疫病が流行した際に人々を梅干しと福茶を用いて救い、また自らの病も梅により克服したという言い伝えがあります。また天明の飢饉の際には、村上天皇の故事にならった紀州藩は梅干しによりほとんど死者が出ず、それも申年であったという説があります。ほかにも「申」と「去る」をかけて「悪いものが去る」という意味でも縁起物になっているようです。

### 【梅シロップの作り方】

材料：青梅 1kg、氷砂糖（グラニュー糖も可）1kg、（そのほか好みでお酢 200ml）

耐熱ビンを熱湯で消毒し、青梅を水洗いして水気を拭き取ったらヘタをとります。その後、容器に梅と砂糖を入れ、フタを閉めたら砂糖が溶けるように毎日少し容器を動かしつつ、冷暗所で1～2週間（お酢を入れた場合は1ヶ月ほど）置いておくことで完成です。シロップは炭酸水や水で割って楽しめます。なお、完成したら梅は取り除きます。

梅による効能は熱中症予防のほかクエン酸による疲労回復効果や整腸作用、肝機能の向上、食欲増加、血液をサラサラにしてくれる効果、新陳代謝の促進による美容効果など様々に期待できます。夏の楽しみに、自家製梅シロップを用意してみたいはいかがでしょうか。



## 頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからDに入る文字を並べてできるのは？

1	2	3		4	5	
6				7		
		8	9			
10	11		12	13		
		14	15		16	17
18		19		20		
21				22		

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

### 【タテのカギ】

1. トロロリ甘い、プーさんの好物
2. 苦の種らしいよ
3. お相撲さんの勝負服
4. バッサリ切って、ベリーショート！
5. サルノコシカケは、イスでなし
7. 金貨や銀貨より赤っぽい
9. 呼出さんが掃くところ
11. 鳴き声は、ケンモホロコ？
13. 時間割で「理」
15. 瀬戸大橋で本州と連結
17. シャモは鳥。シジャモは？
18. 耳に念仏、蹴とばされ
20. ビルのB階

### 【ヨコのカギ】

1. バカボンのパパと寅さん、コレつながり
4. 海のミルクといわれる貝
6. チューブ状オデンの具
7. 1枚倒せば、バタバタ次々と
8. 公道
10. アポロ11号で、人類が初おじゃま
12. ピカーツ。なければ蘭
14. 英和、漢和、電子も
16. 突風でオチョコに！
19. 土佐の○○○のはりまや橋で〜♪
21. 三本束ねて持つ、街頭演説
22. 宮本武蔵、両手にギラリ

答えは13ページの下の