

がじまる



今月の特集

排尿時に違和感を感じたら
膀胱炎



れんこん入りみそ煮込みハンバーグ



髪を美しく保つために

ヘルスアップノート

ぐっすり眠ってさわやかな朝を
不眠対策



目の疲れを緩和しよう



くすりを人にあげてもいい？

救急フェア 2016

～in イオン具志川ショッピングセンター～



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

おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1215
徳洲会ハンピークリニック ☎(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

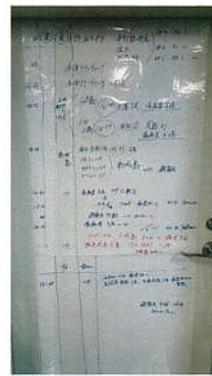
PM 1:30 おおすみ輸送艦にて離島からの傷病者受入訓練



おおすみ輸送艦にて DMAT 活動



クロノロジー



傷病者リスト



EMIS にて DMAT 活動状況

おおすみ輸送艦から PM5:30 旧石垣空港へ



おおすみ輸送艦から石垣空港へ



旧石垣空港到着



西表島大原港



海上自衛隊 LCAC

9月3日(土)に沖縄県総合防災訓練が竹富町西表大原港をメイン会場に、サブ会場石垣市陸上競技場SCU(石垣市)、竹富町避難所(体育館)の2箇所、参集拠点病院は県立八重山病院、離島からの傷病者受け入れは海上自衛隊のおおすみ輸送艦で実施。当院DMATは、傷病者受け入れ訓練をおおすみ輸送艦で実施しました。

13時30分頃八重山諸島南西沖を震源とする強い地震(M8.7)が発生、竹富町、石垣市、与那国町で最大震度6強、宮古島で震度5弱を観測。33分に沖縄県沿岸全域に大津波の津波警報が発表、35〜45分に八重山諸島に第1波が襲来し、多くの建物が倒壊、瓦礫の下敷き等により負傷者が多数発生。各離島では、津波浸水によって住民が高台に避難するも孤立状態。沿岸部では一部の住民が津波により沖合に流されている。電気・通信・水道・ガス等のライフラインに甚大な影響という想定で行われました。

メイン会場の現場には救護所が設置され、救出された傷病者を救護。離島からは、避難民が自衛隊機にておおすみ輸送艦にヘリ搬送。おおすみ輸送艦では、傷病者をトリアージし重症患者を更にSCUにヘリ搬送を行いました。

今回当院DMATはおおすみ輸送艦での訓練で、自衛隊の医官や衛生士と共同活動でした。自衛隊との訓練はとても貴重で、充実した訓練を行うことができました。今後もこのような訓練に参加し、いざという時のために活動できるように頑張っていきたいと思えます。

沖縄県総合防災訓練に参加

那覇自衛隊基地 AM5:30 参集、AM6:50 航空自衛隊 C-130 にて新石垣空港へ



那覇航空自衛隊基地



航空自衛隊 C-130



C-130 に搭乗



C-130 で新石垣空港へ

新石垣空港から AM9:30 陸上自衛隊 CH-47 (チヌーク) にて海上自衛隊おおすみ輸送艦へ



新石垣空港へ到着



陸上自衛隊 CH-47 にておおすみ輸送艦へ



CH-47 に搭乗

AM11:00 海上自衛隊おおすみ輸送艦へ乗艦



海上自衛隊おおすみ輸送艦



おおすみ輸送艦へ着艦



海上自衛隊おおすみ輸送艦



海上自衛隊おおすみ輸送艦



海上自衛隊おおすみ輸送艦



雁の話と雁の花

雁は、日本には冬鳥として渡って来ることで親まれています。ところで渡り鳥がV字型に隊列を組んで飛ぶのは、長い距離を飛ぶためにエネルギーを節約する知恵だといわれています。先頭の鳥の後ろに上昇気流が発生して、後ろの鳥は体力の消耗が抑えられるのだそうですね。逆にいえば先頭を飛ぶ鳥は空気抵抗が大きい

ために早く疲れてしまうのですが、そうすると先頭の鳥は最後尾に廻り、二番目の鳥が先頭になります。二番目以下の鳥も、隊列を離れると空気抵抗が強くなるために隊列を乱すことなく飛び続けるのだそうです。

「雁の使い」という言葉をご存知でしょうか。漢の時代、匈奴に囚われの身となった蘇武が、

自らの存命を知らせるため雁の脚に文を結んで放ったという故事により、手紙や便りのことで、雁の文、雁の便り、雁の玉章、あるいは雁書、雁信、雁使も同じ意味です。雁を放って19年ののち、ときの帝が狩りで射止めた雁に結ばれていた文のお蔭で蘇武は国に帰ることが出来たと、『漢書』蘇武伝に伝えています。

日本でも古くから狩猟の対象とされ、和歌や絵画にも詠まれ、描かれて来た雁ですが、実は必ずしも特定の鳥を指した訳ではなく、鴨類の総括的な呼び名だったとも考えられています。因みに真鴨を家禽化したのが家鴨、雁を家禽化したものが鶩鳥だそうです。

雁という干菓子の落雁が思い出されます。調べてみると、その名前の由来には近江八景のひとつ「堅田落雁」に準えて、蓮如上人が石山寺で、琵琶湖に雁が落ちる（舞い降りる）のを見て名付けたという説もありました。

さて、晩夏から秋にかけて咲く可憐な野草に雁金草があります。その特異な花の形を、空を飛ぶ雁の姿に見立てたとも、家紋の結び雁金に見立てたとも言われています。ほぼ全国に自生しているとのこと、そのユニークな姿は一度見たら忘れられないでしょう。

山野草巡りにもバードウォッチングにもいい季節になりましたね。遠くまで出かけなくても、近くの公園にでも出かけてみませんか。

別名を帆掛草（ほかけそ）ともいう雁金草の花。



泌尿器系と膀胱

体内の血液をろ過し、老廃物を濃縮して尿として体外へ排出する器官の集まりを泌尿器系といいます。泌尿器系は腎臓→尿管→膀胱→尿道の順に並んでおり、腎臓では1日あたり1500ml程度の尿が生成されています。生成された尿は、尿管を通じて膀胱へ送られます。膀胱は尿を一時的に



排尿時に違和感を感じたら

膀胱炎

膀胱の粘膜に炎症が起こるのが膀胱炎で、働く女性や更年期の女性に多く、大半は細菌によるものです。放置しておくと腎盂腎炎を引き起こす可能性があります。

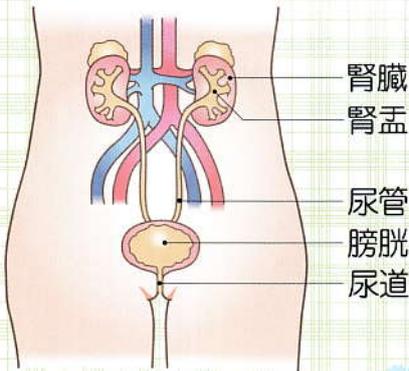
膀胱炎は一度発症すると何回も繰り返すことがありますので、かかった人は再発しないように、かかったことのない人はかからないように、しっかり予防をすることが大切です。排尿時に違和感を感じたら、まずかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門の内科や泌尿器科、女性は婦人科を受診して下さい。

溜める、容積500ml程度の袋のような器官で、ここにおよそ半分(250ml)程度尿が溜まると尿意が脳に伝わり、トイレに行きたいと感じます。膀胱から続く尿道は、男性がおよそ16~18cmあるのに対し、女性では3~4cmと非常に短くなっています。

膀胱炎とその原因

膀胱炎の中で最も一般的なものは、細菌感染を原因とする急性膀胱炎です。これは細菌が尿道を経由し、一時的に感染して炎症を起こすもので、細菌の中でも特に大腸菌によるものが大多数を占めます。また慢性膀胱炎は、細菌が膀胱内に定着して炎症を繰り返し生じさせるもので、同じ細菌が繰り返す再燃型と、別の細菌による再感染型の2つに分けられます。

泌尿器系の構造



腎臓
腎盂
尿管
膀胱
尿道

膀胱炎の原因は?

細菌感染

- 尿意の我慢
- 性行為 など

免疫力の低下

- 冷え
- 疲労
- ストレス
- 睡眠不足
- 体力の低下 など

膀胱炎

男女を比較すると、女性は男性よりも尿道が短いこと、そして尿道と肛門や膣が近いことから、大腸菌などの菌が尿道から膀胱へ逆行しやすく、圧倒的に女性に多い病気といえます。ある調査によれば、女性の5人に1人が生涯に一度は経験するといわれています。

季節に注目すると夏に多いといわれており、これはクーラーに当たることなどで体が冷やされやすいこと、また汗で水分を失う分、尿量が減ることが原因と考えられています。

通常、からだの免疫機能がしっかり働いていれば、細菌の侵入は防ぐことができます。しかし、かぜなどで体調を崩したときや、強いストレスを

感じたとき、急激なダイエットをしたとき、疲労がたまったときなど、抵抗力が弱つてくると膀胱炎になりやすくなります。

よく「おしっこを我慢すると膀胱炎になる」といわれるとおり、そもそも排尿には尿道に付着した細菌を洗い流す役割があるため、長い時間排尿を我慢すると、付着した細菌が膀胱へ逆行しやすくなり、膀胱炎になりやすくなるといえます。他にも、性行為や月経なども細菌の尿道への付着のきっかけとなり、膀胱炎の原因になりうるということが知られています。

症状

(1) 頻尿

膀胱内の粘膜が細菌感染によって炎症を起こして過敏な状態となっているため、尿が少量溜まっただけでも粘膜が刺激され、トイレに行きたくなってしまう。

(2) 排尿痛

排尿する際には膀胱が収縮しますが、膀胱内の粘膜が炎症を起こしているため、排尿時に差し込むような痛みを生じます。特に排尿の最後に強い痛みを生じます。

(3) 残尿感

排尿が終わったにも関わらず、尿を完全に出し切れていない感じがします。実際にはほとんどの

膀胱炎の症状は？

- 頻尿
- 残尿感
- 排尿時や排尿後に痛みがある
- 血尿
- 下腹部痛
- 発熱
- 尿が白く濁る



場合、尿は残っていません。

(4) 尿の濁り

細菌感染を起こした膀胱粘膜では、細菌を攻撃するために白血球が集まっています。これらの白血球や、剥がれ落ちた粘膜などが混ざって尿中へ漏れ出し、尿が濁ります。症状が悪化したり慢性化したりすると、血尿が出ることもあります。

(5) その他

下腹部痛や発熱などの症状も現われることが知られています。

治療

膀胱炎を放置すると、細菌が膀胱からさらに奥へ進み、腎臓に侵入して、腎盂腎炎を引き起こすことがあります。かかりつけ医の問診と検査を受け、早めに適切な治療を受けることが大切です。

急性膀胱炎の場合は、原因となる細菌に有効な

抗菌薬を短期間使用すれば、ほぼ治ります。

一般的には、ニューキノロン系とよばれる抗菌薬が3日間、1週間程度処方されます。但し何回も繰り返す場合には、精密検査を受ける必要があります。

なお、抗菌薬は膀胱に定着した細菌を殺すものですが、症状がなくなつたらといって服用をやめてしまうと、細菌が完全に死滅せず一部が残り、再び膀胱内で増殖して症状が出てしまいます。

今月の気になる用語

腎盂腎炎

腎臓の中で、血液がろ過されて生じた尿が集まる部位を腎盂といい、腎盂腎炎はここに細菌が侵入して発症する病気です。膀胱炎と同様に尿道からの細菌の逆流を原因とするものや、血管から腎臓への細菌の侵入を原因とするものがあります。20代から30代の女性や高齢の男性がなりやすく、残尿感、頻尿、尿の濁りなど膀胱炎と共通の症状だけでなく、悪寒やふるえ、38度以上の高熱や背部痛など、腎盂腎炎に特有の症状もあります。妊娠、前立腺肥大症、尿路結石、糖尿病などは腎盂腎炎の危険因子とされています。

膀胱炎にかかったら



膀胱炎が再発し、慢性化する原因として、抗菌薬を正しく服用しなかったことによるケースが多いようです。膀胱炎の診断を受けて処方された薬は、途中で飲むのをやめたり取っておいたりせず、必ず最後まで飲みきるようにしましょう。

頻尿、排尿痛、尿の濁りは、膀胱炎の三大症状です
 どれか一つでも気になるときは、すぐに医師の診断を受けましょう

なお、市販薬の中にも膀胱炎に効くと謳っているものがありますが、これらの多くは炎症を和らげて排尿を促進させる漢方薬です。初期症状を感じたときにすぐに病院を受診できない場合など、一時的に服用するものですので、市販薬を服用しても効果が得られないとき、自覚症状が強くなっていくときは、速やかに医師の診断を受けることが大切です。

膀胱炎を防ぐために

膀胱炎は再発しやすいといわれています。膀胱炎を繰り返す人は、長時間トイレを我慢する、仕事柄なかなかトイレに行けないなど、生活習慣が発症の原因となっている人が多くいます。

また利尿作用のある食べ物を積極的に取ることも予防に有効です。一般的にはカリウムを多く含むものに強い利尿作用があります。野菜や果物、イモ、ナッツ、豆類などはカリウムが豊富です。とくにバナナ、ほうれん草、ヨーグルト、さつまいもなどには非常に多くのカリウムが含まれています。これらの食物を意識しながら、バランスの

膀胱炎を予防しよう

- むやみにトイレを我慢せず、こまめに行く。 **カリウムの多い食べ物**
- 普段から水分を積極的に摂る。
- 過労や過度なダイエットを避け、バランスの良い食事を摂る。
- 疲労やストレスを溜めない。
- からだを冷やさない。
- お腹を温めるようにする。
- デリケートゾーンを清潔にする。



良い、膀胱炎になりやすい食習慣を身につけるとよいでしょう。
 ただし、腎機能が低下している人や循環器系の疾患をもつ人の中には、カリウムの過剰摂取を控える必要がある人もいますので、かかりつけ医に相談するようにしましょう。



食べる健康づくり

れんこん入りみそ煮込みハンバーグ

【調理時間】 30分
【カロリー】 1人分：317kcal

れんこんはビタミンCや食物繊維が豊富。ハンバーグに混ぜることで、食感のアクセントになるだけでなく、かさ増しにもなるため、カロリーを抑えつつボリューム感を出すことができます。

● 作り方 ●

- ① れんこんは皮をむき、3mm厚さの輪切りを2枚とって、残りは粗みじんに切ります。ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします。Bは合わせます。
- ② ボールにひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜます。粗みじんにしたれんこん、ねぎ、しょうがを加え、さらに混ぜます。2等分し、小判形にまとめます。輪切りにしたれんこんに、かたくり粉少々（材料外）をまぶし、中央にうめこみます。
- ③ フライパンに油を温め、2を中火で焼きます。両面に焼き色がついたら水200mlと、Bの半量を加え、ふたをして弱火で3～4分煮ます。ハンバーグを器に盛ります。
- ④ フライパンに、残りのBとまいたけを加え、ひと煮立ちさせ、Cでとろみをつけます。ハンバーグにかけ、万能ねぎを散らします。



【カメラマン】 大井一範

● 材料 ● (2人分)

豚ひき肉…150g	油…大さじ 1/2
れんこん…50g	まいたけ(小房に分ける)…100g
ねぎ…10cm	万能ねぎ(5cm長さに切る)…4本
しょうが…5g	B [砂糖・みそ・酒…各大さじ 1
A [卵…1個	しょうゆ…小さじ 1
	水…200ml
パン粉…10g	C [かたくり粉…小さじ 1/2
塩…小さじ 1/6	水…小さじ 1
こしょう…少々	

【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)
「忙しくても作れる！料理教室の先生のアイデアおかず」を発行しました。ベターホームのお料理教室の先生たちが家で作っているおかずのレシピを掲載。*時短になる、*家計にやさしい、*栄養満点、な工夫が盛りだくさんです。

お薬のなぜ？なに？

くすりを人にあげてもいい？

家族や身近な人が似たような症状で苦しんでいると、「これが効いたよ」と言って、自分に処方された薬を、つい渡したくなるものです。しかし、くすりは人に渡してはいけません。

【アレルギーや副作用の危険も】

体質によって、ある人には問題なくくすりでも、他の人にはアレルギー反応が起きる可能性があります。なかでもアナフィ

ラキシーショック（急性の過敏反応）を起こすと、意識の混濁、呼吸困難、急激な血圧低下などにより、ときには死に至る危険があります。ほかにも胃腸障害、肝障害、腎障害といった副作用を起こすリスクもあります。

【症状は似ていても原因が違う場合も】

一見同じ症状に見えても全く違う病気の場合や、同じ病気であっても原因が異なる場合もあります。原因が異なれば処方さ

れるくすりも異なってきます。

【違法性が問われる場合も】

処方薬の販売・譲渡、それによって副作用が出た場合など、法的な責任が問われる場合もあります。

自分と症状が似ているように思っても、素人判断は危険です。あくまでも本人が医療機関を受診したうえで、くすりを処方してもらおうようにしましょう。



長生きの秘訣

腹八分めがちょうどいい

むかしから「腹八分めに医者いらず」といわれますが、一度にたくさん食べると胃腸などの消化器官に負担がかかって、処理しきれなくなることがあります。また必要以上にエネルギーを摂取するため、脂肪が増えて肥満を招き、生活習慣病の原因にもなります。

実際、腹八分めにはどのような効果があるのでしょうか。

【腹八分目で得られる効果】

ダイエットはもちろん、消化器官が活発になるため胃もたれが改善され、消化がスムーズに行なわれることで便秘改善に役立ちます。また、睡眠時に消化のエネルギーを使わないため、

熟睡にも繋がります。

【腹八分目に食べるコツ】

〈一口ごとによく噛む〉

一口30回くらい噛んで食べましょう。ゆっくり食事を摂ることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

咀嚼を増やすと、顎を動かして顔の筋肉を使うため脳の活性化や小顔効果が、また唾液の分泌が促進されて虫歯予防の効果が期待できます。

〈ひとり分を小皿に分けて〉

家族分を大皿にまとめて出さず、ひとり分ずつ小皿に分けて出しましょう。自分の食べる量を把握すると、食べ過ぎを防ぎやすくなります。

〈調理や盛り付けに工夫を〉

野菜は少し大きめに切って調理し、メイン料理は葉物野菜の上に載せて盛り付けてみましょう。見た目のボリュームが増し、野菜がたっぷり摂れるので、ごはんをおかわりしなくても満腹感が得られます。

また、食事前に白湯を飲んで、お腹が空のまま食事をしないことも有効です。

食べ過ぎは体によくありませんが、過剰な節食もまた問題です。必要なカロリーは摂りつつ、腹八分めを心がけるようにしましょう。



今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

ぐっと秋が深まる10月。稲刈りが終わり、農作物の収穫もたけなわです。爽やかに感謝しつつ、秋の味覚を楽しみましょう

 牡羊座 3/21~4/19生	総合運 交際運 金運	安定した運氣。新しい習い事を始めると吉。人との会話を増やして交流を深めるとグッド。節約が必要な時期。上手にやりくりしましょう。 ★喫茶店	 天秤座 9/23~10/23生	総合運 交際運 金運	直感が冴えるとき。自分を信じて動きましょう。好調。初対面の人にも積極的に話しかけて。将来への投資など、有意義にお金を使うと吉。 ★庭園
 牡牛座 4/20~5/20生	総合運 交際運 金運	落ち着いた過ごしやすくなる時期。部屋の掃除は吉。相手を思い通りに動かそうとするのは禁物。散財の暗示。高額な現金を持ち歩かないで。 ★散歩道	 蠍座 10/24~11/22生	総合運 交際運 金運	変化の多い時期。心の準備をしておきましょう。人の優しさを実感しよう。仲間と支え合って。脇が甘くなる暗示。押し売りや詐欺にご用心。 ★靴店
 双子座 5/21~6/21生	総合運 交際運 金運	注目度アップ。明るい笑顔を心がけると吉。にぎやか。楽しいお誘いが増えるでしょう。どんぶり勘定になりがち。1円を大切に。 ★公園	 射手座 11/23~12/21生	総合運 交際運 金運	運氣は好調。忙しくなりそうですが無理は禁物。グループ活動が吉。ママに連絡を取り合って。財布の紐がゆるみがち。買い物は計画的に。 ★図書館
 蟹座 6/22~7/22生	総合運 交際運 金運	家庭運が好調。自宅でのんびり過ごす吉。懐かしい人を誘って旧交を温めましょう。貯蓄運が好調。できるだけ貯金しましょう。 ★スーパーマーケット	 山羊座 12/22~1/19生	総合運 交際運 金運	穏やかな運氣。じっくり考え事をすると吉。人がたくさん集まる場所に出かけるとラッキー。低調。親しい間柄でもお金の貸し借りは禁物。 ★公民館
 獅子座 7/23~8/22生	総合運 交際運 金運	探究心が旺盛に。やりたいことを満喫すると吉。友達運が好調。3人組で活動するとラッキー。好調。趣味など楽しいことへの出費は吉。 ★駅	 水瓶座 1/20~2/18生	総合運 交際運 金運	レジャー運が好調。外出して気分転換しましょう。仲間との交流が増えそう。情報交換を楽しんで。悩みが増える暗示。専門家に相談してみてください。 ★観光名所
 乙女座 8/23~9/22生	総合運 交際運 金運	腰が重くなりがち。健康的な生活を心がけて。人とぶつかる暗示。頑固にならないように。好調。ただし高額商品を買う時は吟味して。 ★レストラン	 魚座 2/19~3/20生	総合運 交際運 金運	ストレスが溜まりがち。レジャーで発散を。腹を割って話すと吉。深い絆が生まれそう。突然の出費に備えて用意しておくこと安心。 ★銭湯

鏡に映る自分を見て、髪のお手入れは行き届いていますか。髪がきれいなひとを見ると清潔感や爽やかさが漂い、老若男女問わず素敵だなと思うものです。つい、自分の髪質はこんなものだからと思いがちですが、美容院の帰りに自分の髪がツヤツヤでしっとりとして、いつもとはまるで違う感触で驚いたことはありませんか。自宅でもちょっとしたポイントを押さえて手入れするだけで翌日の髪は大きく見違えます。ヘアスタイルが決まるといつものお化粧品や洋服もよく見え、心も浮き立ってくるものです。美容院帰りのような生き生きと艶のある髪を手に入れ、日常のお手入れを重ねることで髪質の改善を目指していきましょう。乾燥する冬が到来する前にしっかりとヘアケアをし、冬でも潤いのある髪をキープできるように今から準備しておくことが大切です。



髪と地肌のお手入れのコツ

シャンプーのコツ

- ① シャンプーの前に目の粗いブラシで梳かして髪のもつれを取り、埃を落としましょう。
- ② 泡立てたシャンプー剤を直接地肌につけて、頭皮をマッサージするように洗いましょう。
- ③ 後頭部はボリュームがあるので、シャンプー剤がつきづらい場所です。髪をめくり上げて、上から下へ洗いましょう。

★シャンプーは、夜がおすすです。寝ている間は体温が下がり、昼間の汗や皮脂が固まって、落ちにくくなります。皮脂は臭いの原因にもなります。また、睡眠中は髪が伸びる時間なので、毛穴が詰まっていると健康な髪の成長を妨げてしまいます。

トリートメントのコツ

- ① トリートメント剤をつける前に、しっかり髪の水気を切りましょう。
- ② 髪の中ほどから毛先にかけてつけましょう。根元につけると毛穴が詰まって、髪もペタンとしてしまいます。
- ③ トリートメント剤を指先や指の間にまんべんなく伸ばし、櫛を通すように、髪の下から上へ揉み込みます。ショートヘアの場合は髪の表面をなでつけるようにつけます。特に傷んでいる部分は、つまむようにしてなじませるとよいでしょう。
- ④ 蒸しタオルで包んで3～5分おくと、トリートメント剤がより浸透します。

★トリートメント剤をすぎすぎないようにしましょう。しっかり流したい人は、長めに時間をおいてからすすぎましょう。

ドライヤーのコツ

- ① ドライヤーは後ろから前へ、髪を流したい方向に当ててください。髪のボリュームを抑えたいときは上から下へ。ボリュームを出したいときは、その部分だけ下から上へ。
- ② まず根元を乾かして、弱風で中間から毛先を乾かしていくようにしましょう。

★自然乾燥はNG。必ずドライヤーを使って乾かしましょう。髪が濡れているとキューティクルが開いたままなので、枕などとこすれて傷みの原因になったり、汗や皮脂と混ざり、雑菌が繁殖して臭いの原因となります。

おうちで ストレッチ・マッサージ

目の疲れを緩和しよう

目の疲れを和らげる：太陽

太陽のツボは、目の疲れや目に関する症状全般の予防と改善に効果があります。このツボを毎日押すことで老眼の改善も期待出来るほか、頭痛にも効果があります。



【ツボの位置】

目尻の外側とこめかみの間のへこんだあたり

【ツボの押し方】

ツボに2本の指をあてて、痛いけれど気持ちがいいと感じる程度の強さで、ゆっくり息を吐きながら、左右同時に揉むように押す。
3～5秒間、10回。

※眼球を押すと非常に危険です。押している指が滑って眼球を押してしまわないように充分注意しましょう。

眼精疲労の緩和：風池ふうち

風池は脳神経疾患全般に効果があり、眼精疲労だけでなく、眼精疲労による頭痛、眼病や耳病などに有効です。

【ツボの位置】

耳の後ろの骨から、指2本分内側

【ツボの押し方】

親指をツボにあてて、盛り上げるようにゆっくり押す。
3～5秒間、5回。



血行をよくしよう

東洋医学では、肝臓に疲れが溜まると目に疲れが現われるといわれます。肝臓の働きが悪くなると代謝が落ちて全身に栄養を運ぶ血液が回らなくなるため、疲労感と共に目に届くはずの血流も滞り、疲れ目を招くことになるのです。

眼を酷使しているわけではないのに目が疲れやすい人は、生活習慣の見直しをして、血行の促進を図るとよいでしょう。

また肝臓を守るためには、酒の飲み過ぎや加工食品の食べ過ぎにも注意することが大切です。

目や全身の疲れを緩和する：目窓もくそう

目窓は、目の充血や眼精疲労、目の腫れや痛み、そして、それらを原因とした頭痛やめまいなどにも有効です。疲れ目が習慣になっている場合や老眼の改善には、毎日このツボを押すとよいでしょう。

【ツボの位置】

瞳の中心からまっすぐ上の延長線上で、髪の毛の生え際より少し上のくぼみ



【ツボの押し方】

2本の指をツボにあてて、息を吐きながらゆっくり押す。
3～5秒間、5回。

睡眠環境を見直そう

毎日、ぐっすり眠れていますか？
朝はすっきり起きられていますか？
ベッドに入ってもなかなか眠りに
つけないのはつらいものです。やっ
と眠れても、十分な眠りが取れてい
ないと朝起きるのが苦痛ですし、起
きている間に眠気やだるさに悩まさ
れて、集中力や判断力がなくなり、
ストレスが蓄積したり情緒不安定に
なったりするほか、睡眠不足による
免疫力の低下から、高血圧や糖尿病、
血管障害を引き起こすリスクが高
くなります。

睡眠に悩みを抱えている人はもと
より、自分では十分な睡眠が取れて
いると思っている人も、睡眠環境を
見直して、ぐっすり眠ってすっきり
起きられる毎日を目指しましょう。

寝室の環境を整えよう

寝室は1日のうちの1/4~1/3を過ごす場所です。快眠のために、まずは睡眠に適した環境を整えましょう。

音 外部の騒音 ▶ 二重サッシや厚手のカーテンなどで防音対策

光 寝室の明るさ ▶ 20~30ルクス (ぼんやり物が見える程度)

※夜、室内が過度に明るいと体内時計のリズムが乱れて、自然な入眠が遅れます。ただし、真っ暗にしないと眠れない人や、逆に真っ暗にすると眠れない人もいますので、自分に適した明るさに設定しましょう。

温度・湿度 室温▶夏25℃、冬15℃ 湿度▶50%(通年)

※睡眠時にエアコンを使用する場合、冷房は25~28℃、暖房は18~22℃が目安。
※冬場の暖房は乾燥の原因になるので、加湿器を併用するとよいでしょう。



インテリアなど

眠りやすい雰囲気にするため、部屋全体を落ち着いた色合い(ベージュやブラウンなど)でまとめる

※ストレスに繋がる仕事の書類などは持ち込まないようにしましょう。

寝具 布団・枕・ベッドなど
▶ 心身ともに安らぎを得られるものを選ぶ

※枕を選ぶポイント

【高さ】 寝ているときも、立っているときと同じ姿勢を保てる自然な高さ。横向きに寝るときは肩幅分の高さ。

【大きさ】 寝返りをしても頭が落ちず、肩先までしっかり支えるサイズ(横幅60cm以上、奥行40cm以上)。

【素材】 リラックスできるもの(個人の好みを重視)。熱がこもらず、汗を吸収・発散させる通気性のよいもの。

不眠対策

ぐっすり眠ってさわやかな朝を

現代の日本では5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていて、その中の10人に1人は長期にわたる不眠で悩んでいるという報告があります。不眠症は20~30代に始まって加齢とともに増加し、男性より女性に多いといわれています。

不眠を改善するには、生活習慣や睡眠環境の見直しが有効です。心身の健康のために、毎日の快眠を確保しましょう。

快眠を得るための8つのポイント

1 自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

睡眠に必要な時間には個人差があります。日中に眠気に悩まされなければ短くても問題はありません。一般的に睡眠時間は加齢とともに短くなり、20代から50代までは平均6.5～7.5時間程度、70代を超えると6時間弱になります。

2 就寝前には刺激物を避けて、心身ともにリラックスしましょう。

就寝前4時間以内のカフェイン摂取、就寝前1時間以内の喫煙は避けましょう。就寝前の軽い読書、穏やかな音楽鑑賞、ぬるめの入浴、軽い運動など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

「眠らなければ」と意識すると、逆に頭が冴えて来ます。いったん床を出てリラックスすることで、不眠を解消できる場合もあります。

3 朝は太陽の光を浴びましょう。

朝早く太陽の光を浴びることで、体内時計がスイッチ・オンされます。体内時計のリズムを整えることで夜、速やかに快適な入眠がもたらされます。



4 3度の食事を規則正しく摂り、規則的な運動習慣を身につけましょう。

毎朝同じ時間に朝食を摂る習慣をつくることで、その1時間ほど前から消化器系の活動が活発になるようになり、目覚めも良くなります。

夕食は軽めに摂りましょう。タンパク質の多い夜食は睡眠の妨げとなります。

また運動習慣によって熟睡が促進されます。軽く汗ばむ程度の運動を毎日規則的に行なうと良いでしょう。

5 昼寝をするときは、15時より前に20～30分を目安にしましょう。

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を与えます。

6 眠りが浅いときは意識的に遅めに寝て、早起きをしましょう。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ってしまいます。

7 睡眠薬代替りの寝酒は止めましょう。

8 睡眠薬を服用するときは、医師や薬剤師の指示を正しく守りましょう。

※睡眠中に激しいイビキや呼吸停止を繰り返したり、足がむずむず・びくびくするとき、あるいは十分に眠っても日中の眠気が強いときには、病気が隠れている場合があります。早めに専門医に相談しましょう。

ヘルスアッププラス HealthUp PLUS

羊が1匹、羊が2匹

眠れないときに羊を数えるのは有名ですね。しかしこの方法は、日本人には効果がないといわれています。なぜならこれは、英語で「one sheep, two sheep」と繰り返し「sheep (羊)」と発音することで、自然にゆっくりと腹式呼吸

で息を吐くことになり、昂ぶった交感神経がリラックスした副交感神経に切り替わって、心身が眠りに入りやすい状態になるという仕組みだからで、日本語で「羊」や「〇匹」と言っても自然な複式呼吸にはなりません。そこで仰向けに寝て手足の力を抜き、ゆっくりと数を数えてみましょう。「ひとー」と息を吸って「つ」で吐き、「ふたー」と吸って「つ」で吐くのを、「とー、おー」まで続け、再び「ひとー、つ」から繰り返すと、入眠効果が期待できます。





9月8日(木)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年次研修医納響先生と2年次岡崎友理子先生による「急性呼吸困難」についての発表となりました。

納先生は、急性呼吸困難の原因を上げ、急性呼吸困難を疑う場合のフローチャートを説明しました。救急外来で急性呼吸困難を訴える患者が来たときはまずバイタルチェックを行い、Airway(気道評価) Breathing(呼吸評価) Circulation(循環評価)を確認します。ABCに問題がな

ければ、さらに身体所見から特に緊急を要する病態を見極め、呼吸困難原因検索のため検査を行い必要な処置を行っていきます。

急性呼吸困難は、迅速な対応が求められる場合があります。緊急の治療が必要な状態を早期に割り出し、初期治療に取り組む必要があると説明されました。

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っております。



いざという時のために

消防訓練を実施

8月25日(木)消防訓練を実施しました。当院では災害対策委員会を中心に、年2回訓練を実施しておりますが、今回病院移転して初の訓練を中城北中城消防本部と合同で、訓練実施者には訓練内容を伏せてのブラインド形式で行いました。

訓練内容は2階歯科口腔外来より出火、初期消火や避難誘導、応援要請や防災センターから消防への通報、防災本部の設置、各部署から本部への被害状況報告など設定して行いました。新病院では避難場所の周知などが徹底されてなく、誘導に戸惑うこともありました。

今回挙げた問題点は委員会で検証を行い、いざという時のためにスムーズな活動できるようにしていきたいと思っております。

救急フェア 2016

9月11日(日)にイオン具志川ショッピングセンターにて、うるま市消防本部主催の救急フェアに当院ドクターカーも展示参加しました。毎年救急フェアが開催されており、今回は中部地区の救急活動報告ということで、当院ドクターカーは初展示となりました。他にも沖縄県ドクターヘリ(浦添総合病院)、中頭病院ドクターカー、沖縄県県立中部病院ドクターカー(うるま市消防)、梯子車、ポンプ車、資機材輸送車(うるま市消防)などの車両も展示されました。

救急フェアでは、救急医療及び救急業務に対する住民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図るため、9月9日の「救急の日」及び「救急医療週間」を設け、救急法の普及啓発と救急医療システム及び救急搬送システムの紹介と適正な利用方法の普及啓発を行う趣旨で開催されました。



医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院

医療法人 沖縄徳洲会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

◆基本理念◆

- いのち
——生命だけは平等だ——
せしめい
- ◎生命を安心して預けられる病院
 - ◎健康と生活を守る病院

◆基本方針◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

◆患者様の権利◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

職業倫理

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医業の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

倫理原則

- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらない。
※ヘルシンキ宣言
(ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則)
※リスボン宣言(患者の権利に関する世界医師会宣言)
※ジュネーブ宣言(医の倫理の国際綱領)



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



生活便利帳

*** 賞味期限が切れた牛乳は ***

牛乳の賞味期限が切れたら、すぐに捨ててしまいますか？
メーカー側の話では、何日か過ぎてても、白いつぶつぶができていないか、異常な臭いがしないか、少しなめてみて変な味がしないかを確認めれば、飲むことはできるそうですが、開封した場合は期限内に飲むことを推奨しているそうです。とはいえ、痛んだ牛乳を飲むとおなかを壊しますので、食材としてはない活用法を紹介しましょう。

【植物の害虫退治】

霧吹きに入れて吹き付けるとアブラムシやダニ、アリなどの退治に有効です。
▶植物も窒息させてしまわないように、晴れた日の午前中に吹き付け、夕方までには水でしっかり洗い流しましょう。

【フローリングの汚れ落とし】

牛乳約 100cc をバケツ 1 杯

の水に混ぜた液で拭き掃除をしましょう。汚れが落ちやすくなり、牛乳の脂肪分の働きでツヤ出しも期待できます。においが気にならないよう、あとでしっかり乾拭きをして下さい。

▶床材によっては変色する可能性もありますので、あらかじめ目立たないところで試し拭きをしてからにしましょう。

【銀製品の黒ずみを取る】

銀製品を 30 分ほど牛乳に浸けて、黒ずみが取れたら乾いた布でよく拭き取って下さい。

▶宝石のついているものは避けて下さい。牛乳のタンパク質で曇ってしまうことがあります。

牛乳には【美容効果】もありますが、直接肌につけるため、賞味期限切れのものはおすすりできません。また、アレルギー反応への注意も大切です。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。A から F に入る文字を並べてできるのは？

1	2	3	4	5
6	7	8		
C		9	10	F
		A		
	11		12	13
14		15	E	
16	B	17	D	18
		19		20

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

【タテのカギ】

- 「大人は解かってくれない」などという
- 国会や球場に飛び交う罵声やツッコミ
- 魔女さん、またがってお出掛け
- ドングリ同士くらべても僅差
- 盗み聞きは、足音立てずにコレ立てる
- ゲゲゲの鬼太郎の友だち連中
- 百人一首、五七五七七
- ホームランボールに打者がサラサラ～
- パチッ、オンからオフに
- リングに投げ込み、試合終了
- 空っぽのグラスの中身はなに？
- 花札の 12 月、鳳凰がとまる木

【ヨコのカギ】

- 学校のウサギさんやポチの家
- 指輪の石、石ころじゃありません！
- 『どんぐりころころ』にニョロリ登場
- 胸部レントゲンで「はい止めて」
- 海でプカプカ、ドーナツ形
- マラソンで「心臓破り」の地形
- 仙人の主食、カロリーゼロ？
- 雨天はマット運動など
- 鶴は機織りで返しました
- 二枚舌とか狼少年といわれる人
- 鯉が登ってホントかな
- モアイ像のあるイースター島は〇〇領

答えは13ページの右下

記事の無断転載を禁じます。