

# がじまる

2016



## 今の特集

朝のこわばりは発症のサイン  
**関節リウマチ**



白身魚のきのこソース



重ね着の工夫であたたまる

## ヘルスアップノート

早めの対策が肝心  
**インフルエンザ予防接種のすすめ**



のぼせに効くツボ



くすりの飲み合わせ

## 第20回救急患者搬送業務連絡会



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

# 第20回救急患者搬送業務連絡会



中部徳洲会病院主催

## 第20回 救急患者搬送業務連絡会

平成28年9月23日(金) 18:30～ 病院1階講堂  
「業務連絡会」18:30～20:00 進行 地域医療連携室師長 曾根 史朗

1 開会の挨拶 中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

2 症例報告

①「感電事案」について

平成28年8月10日 DrCar 出動事案 沖縄市消防本部 泡瀬出張所 山城 祐貴

②「血糖測定実施の判断」について

平成28年5月27日搬送事案 中城北中城消防本部 救急係 新垣 賢志

③「超急性期脳梗塞患者への当院での血管内治療」について

平成28年8月3日発生事案 脳神経外科 上原 卓実

④「社会復帰に成功したPCASの一例」について

平成28年8月2日 DrCar 出動事案 2年次研修医 新里 健人



9月23日(金)に救急活動の質の向上を図るため、地域の医療機関関係者や救急搬送を担う消防署職員らを対象とした救急患者搬送業務連絡会を当院1階講堂にて開催しました。

当院からは伊波潔院長をはじめ医師、看護師、コメディカルなどが参加し、近隣の市町村消防(中部地区メディカルコントロール協議会を構成する5消防本部)から90人、医療系専門学校講師3人が会場に集まり行われました。参加者は計約250人にものぼりました。

初めに伊波潔院長が開会の挨拶を行い、日々救急活動に全力で取り組まれています救急隊に感謝の言葉と、地域住民が安心して暮らせる医療が提供できるよう頑張りたいと述べました。

このあと4題の症例発表を実施。まず登壇したのは沖縄市消防本部泡瀬出張所山城祐貴隊員による「感電事案」の発表となりました。山城救急隊員は、電送設備内で作業中の作業員の感電事案を発表。活動する救急隊員の安全確保や救急活動の検証と当院が運用するドクターカーも連携し、現場で活動した症例の報告となりました。

続く2症例目は、中城北中城消防組合消防本部の新垣賢志救急隊員による「血糖測定実施の判断」。救急要請時の「45歳男性、意識朦朧。インスリン多量摂取の疑い。」といった通報内容や現場にて妻からの情報により、傷病者の現病歴、発生概要から低血糖発作を疑い救急活動を開始。状態から強く低血糖発作を疑ったため、血糖測定。低血糖だったため、ブドウ糖投与実施の指示要請を行ったが、すぐに病院到着となった。観察を優先にしたため、ブドウ糖投与の実施までには至らなかった難しさの発表となりました。

3症例目は、当院脳神経外科上原卓実先生が「超急性期脳梗塞患者への当院での血管内治療」を発表。超急性期脳梗塞は早期の脳血管内治療を行うことで、ペナブラ領域(血流量が低下している領域にあって細胞死を免れている部分を指し、速やかな血管再開通により梗塞への移行を阻止できると期待される部位)を守り、その後患者のQOLが比較的改善する内容を報告しました。そのためには、救急隊の速やかな搬送と発症時間や既往歴を把握して頂き、医療機関と連携を図ることで改善が期待できる重要性を強調した内容でした。

4症例目は、当院の新里建人初期研修医(2年次)による「社会復帰に成功したPCASの一例」。新里初期研修医は、低体温療法中の集中治療管理とPCASの病理主体において脳損傷を低体温療法、心停止に至った原疾患にPCIを行うことで、患者の今度を期待できると述べました。しかし何よりも大切なのは、CPR開始までの時間短縮であり、そのために一般市民へのCPRの啓蒙と救急隊の1秒でも早い到着が神経学的予後を大きく左右すると発表しました。いずれの発表でも多くの質疑応答が行われ有意義な症例発表となりました。

伊波院長は「より質の高い救急救命活動の実践を目指すうえで、救急隊や地域の医療機関の方々と集まって議論を交わし、意見交換することは大きな意義があります。今後もこのような連絡会を定期的で開催していきながら、各関係機関が顔の見える関係を構築して連携を深め密にしていくことで、迅速な救急救命活動を行うことができると考えています」と救急医療のさらなる充実に意欲を見せました。



## 久松留守

江戸の下町では、かぜが流行ると門口や玄関先などに「久松留守」と書いた札を貼ったそうですね。岡本綺堂の随筆にも、子どものころに見た記憶として書かれていますので、明治大正時代にはふつうに見られたものでしょう。私が知ったのは『お染風邪久松留守』という芝居で、松竹新喜劇のテレビ中継でした。

そもそも「お染久松」とは、歌舞伎や文楽に登場するカップルで、「ロミオとジュリエット」にも匹敵するほどよく知られた悲恋のふたり。もとは上方の実話だそうです。

「お染かぜ」と呼ばれたのは、「お染が久松に惚れたように、すぐに感染するという謎であるらしく思われた」と綺堂は述べ、「お染かぜさん、

うちに来ても、恋しい久松はいないよ」という意味で、「久松留守」という除け札が普及したと言われています。

ほかに、「お七かぜ」「谷かぜ」などの呼び名が残っているそうです。「お七」は恋しい男に逢いたいがために放火したという八百屋お七、「谷風」は天明年間に活躍した無敗の力士ですが、かぜにかかってあっけなく亡くなったそうので、谷風も倒すほどのかぜという意味だそうです。

これら、名前をつけられたかぜは、どうやらインフルエンザだったようです。そういえばアメリカでは、ハリケーンに人の名前をつけて呼んでいます。

その「お染かぜ」ですが、1890年（明治23年）に大流行したインフルエンザが、東京でそう呼ばれました。江戸時代に流行った「お染かぜ」の再来だと、当時の人たちは考えたのでしょう。それゆえに「久松留守」の札は江戸の下町では戦後まで残っていたということです。

明治の「お染かぜ」のあと1918年（大正7年）にもインフルエンザが大流行しましたが、そのときには「スペインかぜ」と呼ばれました。以後、インフルエンザに人の名前がつけられることはなくなったそうですが、さて、そろそろインフルエンザのニュースが聞こえて来ました。うちはマンションの1室ですが、玄関のドアの上に「久松留守」の札を貼っておきましょうか。

戸口の無双（煙出し窓）に貼られた「久松留守」の札（江東区深川江戸資料館の常設展示室に再現されている江戸時代の深川の町並より）  
協力：江東区深川江戸資料館



関節の構造

関節は骨同士がぶつかり合うことなく円滑に動くような構造をしています。靭帯はそれぞれの骨をつなぐ丈夫な繊維質として、軟骨は骨同士が直接ぶつからないためのクッションとして、働きます。関節を外側からつなぐ滑膜は非常に薄い膜で、関節腔（隙間の部分）を満たす滑液の分泌に

朝のこわばりは**発症**のサイン  
**関節リウマチ**



関節リウマチは膠原病の一種です。進行すると関節の軟骨や骨が破壊されて日常生活にも支障が出るため、場合によっては介助が必要になります。関節リウマチを早期に発見して適切な早期治療を始めるには、経験豊富なリウマチ専門医にかかることが望まれます。リウマチ科や膠原病科以外にも、内科や整形外科に専門医がいる場合もあります。関節リウマチが疑われる場合には、かかりつけの医師に相談して紹介状を書いてもらい、専門医を受診するようにしましょう。

関節リウマチの関節病変



正常な関節

軟骨はクッションの役割を、滑液は潤滑油の役割をしています。

関節リウマチの関節

炎症によって滑膜が厚くなり、軟骨をおおい、骨や軟骨・靭帯が破壊されてしまいます。

関節リウマチとは

関節リウマチは、滑膜の内側に腫れや痛み、こわばりなどが生じた結果、関節が変形してしまう病気です。

関わっています。滑膜で作られる滑液が増えすぎても、また減りすぎても、骨の円滑な動きを妨げてしまうことから、滑膜は関節が正常に機能する上で重要な役割を果たしている部位といえます。

発症の原因および特徴

関節リウマチは自己免疫疾患の一つで、免疫系が自分自身の関節を異物と誤認して攻撃し、関節炎を生じさせます。関節炎によって厚くなった滑膜が徐々に軟骨や骨を圧迫し、最終的にこれらを破壊して関節を変形させ、骨の円滑な動きを妨げるようになります。

私たちの体には免疫系とよばれる防御システムが備わっています。ふつう免疫系は、体外から侵入した有害な異物（病原体や化学物質など）を見つけて攻撃し、排除するシステムです。しかし免疫系が過剰に働くと、無害な異物（食品や花粉など）に対して攻撃したり、自分自身の身体の組織や成分を異物と勘違いして攻撃する場合があります。前者をアレルギー、後者を自己免疫疾患といえます。

関節リウマチの発症の原因は免疫系の異常です。ただ、なぜ免疫系が異常を起こしてしまうのか、これまでははっきりとした原因は分かかっていませんでした。しかし近年研究が進み、最近では患者の約70%にHLA-DR4とよばれる遺伝子があり、これが発症に関与することが明らかになってきました。その他、喫煙、ウイルスや細菌の感染、過労やストレス、大きな怪我や出産なども発症の引き金となる場合があります。

## 関節の変形



スワンネック変形



ボタン穴変形



しゃくそくへんい  
尺側偏位



がいはんほし つちゆび  
外反母趾と槌趾

## 関節リウマチの 早期にみられる症状



### (1) 関節症状

現在わが国には約70万人の患者がいます。発症のピークは30〜40歳代が最も多く、女性は男性に比べて5〜6倍発症しやすいことが知られています。他にも、15歳未満で発症するケース（若年性関節リウマチ）や60歳以降に初めて発症するケース（高齢発症関節リウマチ）もあります。

関節リウマチでは、手や足の関節が変形するのが大きな特徴です。ボタン穴変形やスワンネック変形、尺側（手の小指側）の偏位、外反母趾などがみられるようになります（右図版参照）。

## 症状

関節リウマチの症状は、大きく次の3つに分けられます。

発症の早期には「朝のこわばり」と呼ばれる、朝起きたときに30分以上、指の関節がこわばって動きにくくなる症状がみられます。また手や足など全身に関節炎が多発し、それと共に発熱やだるさが伴うようになります。ただの関節炎と違い、**関節リウマチの早期に生じる関節炎は発症部位が左右対称なのが特徴です。**

### (2) 関節以外の症状

関節リウマチは全身性の病気で、皮膚の下にこぶし状のしこり（リウマトイド結節）ができる、食欲がなくなる、体重が減少する、血液がうすくなって貧血が生じる、息苦しくなる、眼や血管に炎症が起こる等の症状が出現します。

## 治療法

### (1) 薬物療法

現在の治療の中心です。かつては消炎鎮痛薬で痛みを抑える程度しかできませんでしたが、最近はずぐれた治療薬の登場で症状の進行を抑えられるようになりました。

## 今月の気になる用語

### 自己免疫疾患

体内の細胞の表面には、HLA（ヒト白血球抗原）と呼ばれる分子があります。通常、免疫系はこれを基に「自分」と「自分以外（異物）」を判断し、「自分」と認識した細胞は攻撃しません。これを免疫寛容といいます。しかし免疫系に異常が生じると、体内の特定部位を「異物」と判断し、その部位に対して抗体を作って攻撃してしまいます。これを自己免疫疾患といいます。男性よりも女性に多く発症し、病名でいえば、全身性エリテマトーデス、多発筋炎、皮膚筋炎と呼ばれる臓器や筋肉の炎症などが、その代表例です。

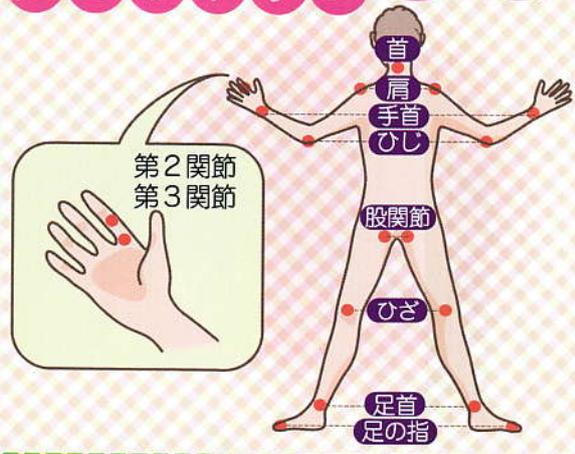
早期発見と適切な治療で、  
関節リウマチの進行は防げます

現在メトトレキサート（抗リウマチ薬）が第一選択であり、効果が不十分な場合は、生物学的製剤と併用して関節破壊の進行を抑えます。また、以前から用いられてきた消炎鎮痛薬やステロイド剤も、これらと共に使用されています。

(2)リハビリテーション

リハビリテーションの基本は運動療法と温熱療法です。いずれも患部の血液の流れを良くし、痛

部位  
関節症状が  
起こりやすい



みや筋肉のこわばりを取り除く目的で行なわれます。ただし、運動の際に過剰な負荷をかけるとむしろ症状が悪化するおそれがあるので、医師や理学療法士など専門家の指導の下に、無理のない運動を行なうことが大切です。

(3)手術療法

薬物療法やリハビリテーションによっても症状が改善されない場合、手術が行なわれます。壊れた関節の機能を再建する人工関節置換術、炎症を起こした滑膜を取り除く滑膜切除術、関節を安定させる関節固定術などが行なわれます。

発症を防ぐためにできること

関節リウマチは自己免疫疾患です。そのため、生活習慣の中で免疫系が異常を起こす原因を少しでも減らすことが大切です。喫煙、ウイルスや細菌の感染などはこれらの原因となります。禁煙、うがいや手洗いなどによる感染の防止、バランスの良い栄養の摂取を日々心がけましょう。最近、腸内細菌のバランスが免疫系に影響を与えることが判明しました。ヨーグルトなど腸内環境を整え

る食品を積極的に摂ることも発症の予防におすすめです。  
また患者の多くは発症が比較的緩やかであり、早期に発見して適切な治療を行えば、関節破壊の進行を防ぎ、症状を抑えることができます。左の表を参考に、ひとつでもチェック項目があればリウマチ専門医を受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。

チェックリスト

ひとつでもあったら  
受診を考えましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家の鍵が開けにくい      | <input type="checkbox"/> ハサミが使いづらい          |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシが持ちにくい     | <input type="checkbox"/> ホチキスが使いづらい         |
| <input type="checkbox"/> おはしが上手に使えない    | <input type="checkbox"/> ドアノブが回しにくい         |
| <input type="checkbox"/> 靴紐やリボンが結びにくい   | <input type="checkbox"/> コーヒーのフタが開けにくい      |
| <input type="checkbox"/> テレビのリモコンが押しにくい | <input type="checkbox"/> 朝食を作るとき、動作に違和感を感じる |
|   | <input type="checkbox"/> パジャマのボタンが外しにくい     |



# 食べる健康づくり

## 白身魚のきのこソース

【調理時間】20分 【カロリー】1人分：325kcal

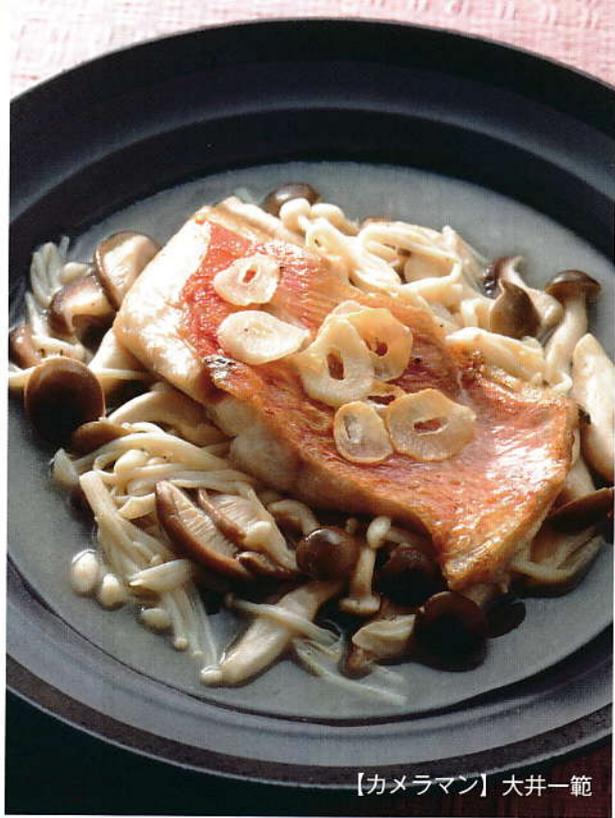
ヘルシーな白身魚を使った、香りのよいガーリック風味のおかず。きのこをたっぷり使うので、食物繊維もとれます。

### ●材料● (2人分)

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 白身魚 (きんめだいなど)<br>…2切れ (200g) | にんにく (薄切り)<br>…1片分 (10g) |
| 塩・こしょう…各少々                   | たまねぎ (みじん切り)<br>…1/4 個分  |
| オリーブ油…大さじ2                   | 白ワイン…大さじ2                |
| しいたけ…4枚                      | A しょうゆ…小さじ1              |
| えのきだけ…100g                   | 塩・こしょう…各少々               |
| しめじ…100g                     | レモン汁…大さじ1                |
| しょうゆ…小さじ1                    |                          |

### ●作り方●

- 1 魚に塩、こしょうをふり、5～10分おきます。
- 2 しいたけはそぎ切り、えのきだけは長さを半分に切り、しめじは小房に分けます。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにくを入れ、焦がさないように弱めの中火で炒めます。香りが出て、にんにくが少し色づいたらとり出します。
- 4 続けて魚を、皮を下にして入れ、中火にして3分ほど焼きます。焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて火を通します。再び裏返し、しょうゆ小さじ1をふってとり出します。
- 5 オリーブ油大さじ1を入れ、たまねぎを中火で炒めます。しんなりしたら、きのこを加えてさっと炒め、Aを入れてひと混ぜし、火を止めてレモン汁を加えます。器に敷き、魚をのせて、にんにくをちらします。



【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)

「忙しくても作れる！料理教室の先生のアイディアおかず」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？

### くすりの飲み合わせ

個々には問題のないくすりでも、他のくすりや食品などとの飲み合わせによって、好ましくない影響（相互作用）が生じることがあります。

#### 【相互作用で起こること】

- ◆薬の効きが強くなりすぎる
  - ・副作用が出やすくなる
  - ・胃腸や肝臓の障害を起こす
- ◆薬の効きが弱くなる

#### 【相互作用を防ぐために】

他の病院で処方された薬を服用中の場合、あるいは市販薬や健康食品・サプリメントなどを利用している場合は、必ず医師や薬剤師に伝えましょう。

くすりの処方には、過去の薬歴も勘案されますので、「おくすり手帳」を活用しましょう。もちろん、**かかりつけ薬局を持ち、かかりつけ薬剤師に処方してもらう**ことがベストです。

くすり同士でなくても、降圧

剤とグレープフルーツジュース、胃薬と炭酸飲料、総合感冒薬（かぜ薬）とコーヒーやコーラ、抗菌薬や抗生物質と牛乳やヨーグルト、睡眠薬とアルコール、ワルファリン（血液を凝固しにくくする薬）と納豆や青汁など、**飲食品との食べ（飲み）合わせによってくすりの効き目に変化が現われる**場合もありますので、くすりは医師や薬剤師によく確認したうえで服用しましょう。

# 長生きの秘訣



## 症状から知る病気 腰痛



腰痛のうち85%は【腰痛症】と呼ばれるもので、原因が特定できません。腰痛症には一般に「ぎっくり腰」と呼ばれる急性腰痛症と、痛みが強まったり弱まったりを繰り返す慢性腰痛症があり、痛みはいずれも通常、数日で治まります。原因が特定できるケースでは、主に以下の3つのケースが考えられます。

### 【椎間板ヘルニア】

10～40代の若い世代に多い

- 前かがみの姿勢を続けると、痛みが強くなる
- 椅子に座っているのが辛い
- お尻、太腿、ふくらはぎにかけて、痛みや痺れが激しい
- 脚に力が入りにくい

(原因) 加齢(椎間板の老化は20代から始まっています)や、急激な衝撃、喫煙による血流の悪化などによって、腰の神経が圧迫される。

### 【脊柱管狭窄症】

50～70代の中高年に多い

- 背筋を伸ばしたり反らせたりすると、痛みが強くなる
- 腰から脚にかけて、痺れや動かしづらさを感じる
- 少し歩くと痛みや痺れが出て歩けなくなるが、少し休むと歩けるようになる

(原因) 脊柱管周囲の骨が變形したり、靭帯が分厚くなったりして神経が圧迫される。加齢のほか、脊柱管の先天的な問題や

発育不良などが原因。

### 【圧迫骨折】

70代以上の高齢者に多い

- 姿勢が前かがみになり、その姿勢が辛い
- 仰向けに寝ることができない
- 身長が急に3cm以上縮んだ

(原因) ほとんどの場合は加齢による骨粗鬆症が原因。

【そのほか】腎臓や子宮などの腰部周辺の臓器の病気や、細菌感染やがんが原因となる場合もあります。痛みが数日で治らない場合はまず整形外科を受診して、どのように痛いか、また腰以外にも痛みがあれば、どこが痛いかを正確に伝えて、診断を受けましょう。

## 今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

秋本番の11月。樹々が美しく色づく季節です。紅葉狩りやフルーツ狩りへ出かけて、秋のレジャーを楽しみましょう。

 <p><b>牡羊座</b> 3/21～4/19生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>マイペースに過ごすすと吉。体調管理を万全に。大事な話があるときは少人数で集まりましょう。店主と親しくなると、お得な情報を得られそう。 ★銭湯</p>	 <p><b>天秤座</b> 9/23～10/23生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>穏やかな運氣。寝具を新調するとラッキー。外出の予定がある日はおしゃれをすると吉。好調。お金の出入りをマメに確認しましょう。 ★行きつけのお店</p>
 <p><b>牡牛座</b> 4/20～5/20生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>探究心が旺盛に。芸術に親しむとラッキー。好調。親しい人とゆっくり会話を楽しめそう。買い物運が好調。おしゃれへの投資は吉。 ★デパート</p>	 <p><b>蠍座</b> 10/24～11/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>開運期。好きなことを思い切り楽しみましょう。得意な事で周囲をサポートすると吉。使い過ぎの暗示。どんぶり勘定は禁物です。 ★写真スタジオ</p>
 <p><b>双子座</b> 5/21～6/21生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>緊張感が漂う時期。気分転換を心がけて。最近疎遠な友達に手紙を書くとラッキー。預金通帳や明細書をマメに確認すると吉。 ★植物園</p>	 <p><b>射手座</b> 11/23～12/21生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>変化が激しい時期。慎重に行動しましょう。地域のイベントに積極的に参加すると吉。不安定。買い物は予算オーバーにご用心。 ★美術館</p>
 <p><b>蟹座</b> 6/22～7/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>レジャー運が好調。思い切り羽根を伸ばして。年下の人と縁がありそう。気楽に話しかけてみて。散財の暗示。安いからといって買い過ぎないで。 ★公園</p>	 <p><b>山羊座</b> 12/22～1/19生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>変化の多い時期。柔軟な発想を大切に。急な予定変更がありそう。臨機応変に対応を。想定外の出費がありそう。分割払いが吉。 ★ショッピングモール</p>
 <p><b>獅子座</b> 7/23～8/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>不安定な運氣。疲れたらしっかり休みましょう。おしゃべりで明るい人と知り合う機会がありそう。節約運が好調。外食は控えましょう。 ★喫茶店</p>	 <p><b>水瓶座</b> 1/20～2/18生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>慌しい運氣。優先順位をつけて活動しましょう。不穏な運氣。問題があるなら本音で話し合っ。交際費の出費が増えそう。上手にやりくりを。 ★寺社仏閣</p>
 <p><b>乙女座</b> 8/23～9/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>好奇心が旺盛に。読書や映画鑑賞を楽しんで。クチコミ情報にツキあり。忘れずにメモしておいて。出費が増えそう。レシートを保管しておくで安心。 ★書店</p>	 <p><b>魚座</b> 2/19～3/20生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p>	<p>発展運。チャレンジ精神を発揮しましょう。人気運アップ。明るい笑顔を意識すると吉。迷いが増える時期。専門家に相談してみ。★広場</p>



寒くなるについ何枚も服を着込んで着膨れしがちですが、正しい順番で着用しないと効果は薄くなってしまいます。そこで重ね着をする前に、まず「3つの首」「お腹」「腰回り」をあたためるようにししましょう。3つの首とは、首・手首・足首です。いずれも皮膚が薄く、皮膚の近くを太い動脈が流れているので、ここをあたためることであたたまった血液が全身に流れ、身体全体があたためられます。またお腹をあためると胃腸が活発になって全身の血流がよくなり、腎臓のある腰周りをあたためると冷え性に効果的です。

そしてむやみに厚着や重ね着をすることはやめて、**肌着、中間着、上着と効果的に重ね着をして、服と服の間に空気の層を作ることがポイント**です。室内外の温度に合わせて脱ぎ着しやすく、冬でもスマートなファッションで過ごしましょう。

## あたたまる基本と重ね着の工夫



### 《あたたまる基本》

#### 【3つの「首」をあたためる】

- 首：ハイネックやタートルネックなど襟の詰まった服を着る。襟の開いた服の場合はマフラーやスカーフ、ネックウォーマーを併用。
- 手首：袖の詰まった服を着て、アームウォーマー、手首ウォーマー、袖カバー、リストバンドなどを着用。
- 足首：レッグウォーマー、足首ウォーマーを着用。デスクワークの場合は足温器や足元クッションを利用しましょう。外出時にロングブーツを履くと、足首の可動域が制限されて血行が悪くなるため冷えの原因となることがあります。

◆首・手首・足首の軽い運動をすると効果があります。

#### 【お腹と腰周りをあたためる】

- お腹と腰周り：腹巻や毛糸のパンツなどを着用する。



### 《重ね着で空気の層を作る》

**重ね着は「空気の服を着る」イメージ**  
**肌着（インナー）：体にぴったりフィットするもの**

【ウール、化繊、または双方を合わせたハイブリッド素材のもの】

肌着が小さすぎると身体を締め付けて血流が悪くなり、大きすぎると身体との間の空気が逃げてしまいます。綿製品は汗を吸いますが、気化熱が体温を奪うので避けた方がいいでしょう。汗を吸うと発熱する材質（吸湿発熱素材）の製品が市販されていますので、肌着や腹巻などに利用しましょう。

**中間着（ミッドウェア）：空気をたくさん含む素材**

【フリース、インナーダウン、ポリエステル素材のもの】

あたたまった空気を一緒に着るイメージで選びましょう。「インナーダウン」として、羽毛を使ったダウンやジャケットをインナーの上に着用して下さい。吸湿発熱素材の肌着の上に着ることであたたかさを効率的に保つことが出来ます。

ダウンの下に厚手のセーターなどを着込んでも、熱源が遠ざかるために羽毛が膨らまず、あたたかい空気を溜めにくくなりますので、あまり効果は期待できません。

**上着（アウター）：風を通しにくい素材**

【風を通さない素材のもの、ウインドブレーカーなど】

冷たい外気が入らないように、そしてあたたまった空気を逃がさないように、例えば皮素材のものを着用しましょう。フリースなどは風を通すのでアウターには向きません。

◆空気は、あたたまると上昇します。あたたまった空気が首もとから出ていかにないように、タートルネックのセーターを着たり、マフラーをして防寒しましょう。

◆肌着は体にフィットしたものを、その上に着るものは、順に少しずつ大きめのサイズのものを選ぶと着やすく、空気の層も出来やすくなります。

◆肌着やシャツなどは裾をズボンの中に入れて着ることで、冷たい空気が入って来るのを防ぐことが出来ます。

# おうちで ストレッチ・マッサージ

## のぼせに効くツボ

### 「気」の巡りをよくする：百会ひゃくえ

百会ひゃくえは、「百（たくさん）の気が出会うところ」を意味しています。「気」の巡りをよくして自律神経の働きを整えるツボで、万能ツボといわれています。頭痛、肩こり、不眠症などにも効果があります。

#### 【ツボの位置】

頭のとっぺん。両耳と眉間からまっすぐ上に上げた3つの線が、頭頂で交わる場所。人によってへこんでいる人も膨らんでいる人もいて、押すと痛みを感じる所です。



#### 【ツボの押し方】

頭を前に倒しながら押すと効果的。息を吐きながら、痛いけれど気持ちがいい程度の強さで、頭を中心に向かうようにまっすぐ押す。  
ゆっくり15～20回。

「のぼせ」の原因が日差しや入浴後などの生理的なものではなく、不快感を伴う更年期障害や自律神経失調症と判断される場合には、趣味やスポーツなどで精神的にリラックスすることによって症状が和らぐ場合もあります。

香辛料のきいた料理、チョコレート、熟成チーズ、赤ワインなどに含まれる化学物質が、のぼせを悪化させることがありますので、のぼせが気になるときは摂取を控えることをおすすめします。カフェインやアルコールの摂取、喫煙や受動喫煙も避けるようにしましょう。

## 血流のバランスを整えよう

「のぼせ」とは頭へ血が上ってぼおっとなったり、上気した状態です。自律神経の乱れや内分泌系の機能障害といわれますが、東洋医学では「気」（生命エネルギー）が本来とは違った方向に流れたり、「血」が滞ることが原因とされています。そのため、気の流れを整え、血液循環をよくする施術が行なわれます。

今回紹介するツボは、一時的なのぼせに即効性のあるツボです。症状が続くようでしたら他の病気が隠れている可能性がありますので、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### 血行促進：中封ちゅうほう

中封ちゅうほうは血行促進のツボで、のぼせや冷えの改善に有効。ぎっくり腰などの腰痛、泌尿器系の疾患や冷え性などにも効果があります。血流がよくなることで、気分の落ち込みや不安の解消にも効果が期待できます。

#### 【ツボの位置】

内くるぶしの出っ張りの下で、指1本分前方。足首を内側に曲げるとくぼみができる部分。



#### 【ツボの押し方】

足首を両手で包み、両手の親指をツボにあてる。息を吐きながら、痛いけれど気持ちがいい程度の強さでゆっくり押す。  
3～5秒押してゆっくり休み、また押す。  
3～5分間くりかえす。

予防接種は11月初旬までに

インフルエンザの感染は主に咳やくしゃみなどによる飛沫感染により、空気で生きていられる環境は気温10℃前後、湿度20%前後とされています。そのため、気温が低く乾燥している12月から3月にかけてが流行のピークとなります。

一般にインフルエンザの予防接種は、10月に入ると受けることが出来ます。しかし予防接種を受けてから抗体ができるまでに2〜4週間かかり、その持続期間は3〜4ヶ月といわれていますので、10月に受けた場合、2月には効果が薄れる可能性があります。考えられます。そこで予防接種の効果を最大限に高めたい場合には、予防接種を受けて2〜4週間後にもう

## インフルエンザ予防接種のQ&A

**Q.** 予防接種はどこで受けることができますか？

**A.** 内科でしたらほとんどの病院やクリニックで受けることができます。大人は内科、こどもは小児科が基本ですが、皮膚科や耳鼻科でも対応している場合があります。事前に予約を受けているところが多いので、まず電話で確認してみるとよいでしょう。



**Q.** 費用はいくらかかりますか？値段によって効果に違いがありますか？

**A.** どこで接種してもワクチンそのものの内容に変わりはありませんが、インフルエンザの予防接種は任意接種ですので、医療機関によって料金が異なります。以下はその目安です。

大人……………▶ 3,500円程度  
 高齢者……………▶ 無料〜2,000円程度(自治体の助成内容による)  
 子ども(13歳未満)▶ 6,000円〜7,000円程度(2回接種のため)

2015年から、ワクチンの種類が「3価ワクチン」から「4価ワクチン」に変更され、より効果が期待できるようになりました。しかしそれに伴って、以前より全体的に500円程度値上がりしています。

**Q.** 副反応の心配はありませんか？

**A.** 接種した10〜20%の人に、接種した場所が赤くなる・腫れる・痛くなるといった報告があり、5〜10%の人が発熱・頭痛・嘔吐・下痢などを訴えています。ふつうは2〜3日でなくなります。ただし、ショックや呼吸困難、インフルエンザ脳症などを発症する事例もありますので、不調を感じたら速やかに医師に相談しましょう。

**Q.** 接種を受けてはいけないケースもありますか？

**A.** 以下の人は接種してはいけません。事前にかかりつけ医師に相談しましょう。  
 ▶ 37.5℃以上の熱がある人。重篤な急性疾患がある人。免疫に異常がある人。鶏卵アレルギーのある人。過去にインフルエンザの予防接種に対し副反応がみられた人。生後6か月未満の乳児。

## インフルエンザ 予防接種のすすめ

早めの対策が肝心

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛といった全身症状が急激に現われます。インフルエンザは大流行する年があり、まれに子どもが急性脳症を発症したり、高齢者や免疫力の低下している人が気管支炎や肺炎などを併発して、重症化するケースもあります。予防のために、流行する前の早めの時期に予防接種を受けましょう。

1回予防接種を受けることをおすすめします。もう1回受けると数倍の免疫力がつくといわれ、これをブースター効果と呼びます。1回の予防接種でインフルエンザの感染を防げる確率は約64%ですが、2回受けると約94%といわれています。

予防接種を受ければ絶対に感染しないというわけではありませんが、受けていない人に比べると万一発症してもほとんどの場合、重症化を防ぐ効果が認められています。

昨シーズンは約1613万人が医療機関でインフルエンザと診断されたと推計されていますが、感染しても発熱のない軽症であったり、症状の出ない無症候性感染であるケースも非常に多いと考えられています。

インフルエンザに感染すると、自分には発症しなくても他人に感染させてしまう可能性もありますので、周りの人に感染させたり、インフルエンザを大流行させないためにも、日頃から予防対策を励行し、家族全員でインフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。

## インフルエンザ予防法

### 日常生活の 注意点

予防接種を受けていても、日頃から予防対策を励行しましょう。

- ▶ 人ごみの多いところへは、なるべく行かない。
- ▶ 外出中はマスクを着用する。  
・マスクは感染予防だけでなく、「感染した人が周りの人にうつさない」という効果がありますので、感染した場合は自宅で療養中でも、家族や同居者にうつさないために着用しましょう。
- ▶ 部屋の中は適切な湿度を保つ(50~60%)。
- ▶ 帰宅時に手洗いをしっかり行なう。

### 有効な 食べ物

抵抗力を高める食品を進んで摂取しましょう。

- しょうが** ▶ 咳を抑える効果があり、体温を上げる効果で免疫力の増加も期待できる。
- 梅干し** ▶ インフルエンザウイルスの増殖を抑える抗菌作用がある。
- ビタミンC群** ▶ 抗酸化作用と抵抗力を向上させる力があるので、予防のためにも、(みかん、りんご、いちごなど) 感染後の体力維持にも効果が期待できる。



- 納豆** ▶ 強力な抗菌作用で、インフルエンザウイルスの増殖を抑える。
- 乳製品** ▶ ビタミンAを含み、ウイルスに対する抵抗力を強める。



## ヘルスアッププラス HealthUp PLUS

### 毎年選定されるワクチン

インフルエンザウイルスは、毎年変異しています。そこで日本におけるインフルエンザワクチン株は毎年、国立感染症研究所で開催される「インフルエンザワクチン株選定のための検討会議」で検討され、そのシーズンに流行が予測

されるウイルスに対応して厚生労働省が決定・通達しています。予防接種のワクチンは昨シーズンから4種類が選ばれるようになったため、予防できる範囲がさらに広がりました。

【2016/2017 冬シーズン】

- A/ カリフォルニア /7/2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
- A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)
- B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
- B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)





1年次研修医 福岡弘望先生

10月6日(木)に救急総合診療部による定例勉強会を開催しました。

今回は1年次研修医福岡弘望先生による「気管支喘息」についての発表となりました。

福岡先生は、気管支喘息の症状・特徴・原因を述べ、同じような症状の慢性閉塞性肺疾患(COPD)や心不全を検査等で除外し、治療ステップで治療していくことを発表しました。

救急外来では、呼吸困難感、動作、SpO<sub>2</sub>を確認。発作の程度を分類し、適切な治療薬を選択、帰宅・入院の

判断をします。コントロールされていない場合は、コントロール薬を開始し、加えてピークフローメーター測定、吸入だけではなくステロイド静注の併用、重篤な患者に対しては硫酸Mgを投与し治療していくとしました。

喘息発作は、症状によって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。

## 沖縄市消防とドクターカー訓練を実施



9月21日(水)沖縄市消防泡瀬出張所にて、今年度第2回沖縄市消防とドクターカー訓練を実施しました。

今回は病院側が訓練内容を設定し行いました。1症例目は、「72歳男性、自宅の庭先にうつ伏せで倒れたまま動けない。発見した息子より救急要請」。2症例目は、「55歳男性スーパーで買い物途中に卒倒し、その後からの意識レベル低下。同伴していた妻からの救急要請」の設定で行いました。訓練はブラインド型(想定内容付与なし)で行い、2症例とも救急隊が先着。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、それを後着のドクターカー側へ無線連絡、その後ドクターカー側も現場にて合流し活動となりました。

1症例目のポイントは、現場にて家族からの状況聴取で転落の情報があり、転落の可能性を考慮して頸椎固定を優先にABCの確認を行えたか。要請内容から得られなかった情報を後着のドクターカーに伝え、現着したドクターカーが情報通りの活動が行うことができたかでした。2症例目のポイントは、現場で傷病者に接触したとき麻痺の出現があったため、妻からの倒れた時間を聴取し、それを正確に後着のドクターカーと情報共有。発症時間やかかりつけ医の救急病院などを考慮し活動ができたかとなりました。

活動現場では、情報共有がとても重要になります。現場でいかに情報を共有し、活動方針を素早く的確に決め活動するかが、今後の患者QOLを向上に欠かせません。

訓練終了後には、消防病院側から医師に対し多くの質疑もあり、とても良い訓練となりました。

実際の救急活動現場では、様々な状況にも対応しなければなりません。1分1秒も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、いざという時対応できるように頑張っていきたいと思っております。

# 「患者の権利と義務」に関する宣言

## 《患者の権利》

- 1) 患者様は、平等かつ安全で良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 2) 患者様は、ご自身の病気や治療方針について、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 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、決定することが出来ます。
- 4) 患者様のプライバシーは、常に保護・尊重され、配慮を求める権利があります。
- 5) 患者様または、ご家族は当院での診断・治療方法に関してセカンドオピニオン（他の医師の診断）を受ける権利があります。
- 6) 患者様は、診療録及び診療情報明細書の開示を求め自己の健康状態について十分な情報を得る権利があります。
- 7) 患者様およびご家族の方は、病院内での安全な環境を提供される権利があります。
- 8) 患者様が未成年者、あるいは法的無能力者である場合は、法定代理人（法律上の権限を有する代理人）に権利があります。
- 9) 意識のない患者様、あるいは自己の意思を表現できない患者様のインフォームドコンセントは、法廷代理人に求めます。
- 10) 患者様は、人道的な末期医療（ターミナルケア）を受ける権利、及びできる限り尊厳と安定を保ちつつ死を迎える為にあらゆる可能な支援を受ける権利があります。
- 11) 患者様は、精神的及び倫理的慰安（自分で選んだ宗教の聖職者の支援を含む）を受ける権利を有し、また拒絶する権利があります。
- 12) 患者様は、痛みを緩和する権利があります。
- 13) 患者様は、自己の病気に対する医療情報サービスに関する選択が行え、ライフスタイルや疾患の予防・早期発見の情報を得て保健教育を受ける権利を有する。
- 14) 患者様は、患者様が理解できるコミュニケーションを取る権利があります。病院は、必要に応じ無償でコミュニケーションを取る手段を提供します。

## 《患者の義務》

### 1) 正確な情報提供を行う義務

患者様は、主訴、現病歴、既往歴、入院歴、手術歴、内服状況、疼痛、アレルギー及び他の健康問題について正確な情報を医療者に伝える義務があります。

### 2) 治療に関わる指示を遵守する義務

効果的な治療にする為、医療者からの説明に基づいて同意された治療計画等を遵守して頂く義務があります。

### 3) 他の患者さまへ配慮する義務

他の患者様のプライバシーや個人情報及び権利を尊重する義務があります。また、他の患者様に迷惑を掛けない為に当院で定められたルール等を守る義務があります。

### 4) 迷惑行為等を行わない義務

他の患者様や見舞客及び職員等に対して嫌がらせ、暴言、セクハラ等の反社会的行為などは行った場合は、法的措置等を取らせて頂く場合があります。

### 5) 医療費の支払い義務

当院で受けた医療に基づき請求された医療費について、当日または、指定する期日までに支払う義務があります。

# 生活便利帳

## \*\*\* カーペットの掃除 \*\*\*

カーペットの汚れや毛足の中に入り込んだゴミは、なかなか思うように取れませんね。そこで、カーペットの掃除法をいくつか紹介しましょう。

### 【普段の掃除】

掃除機はカーペットの毛並みと逆方向にかけて、毛並みを起こすことで、毛足の中のほこりやゴミを吸い取ります。

### 【ブラシで掻き出す】

ブラシやナイロンタワシなどでブラッシングするようにして、ゴミを掻き出してから掃除機をかけましょう。また、ゴム手袋をした手でカーペットを撫でると、髪の毛や埃が取れます。

### 【塩を撒く】

液体をこぼしたときは、手早く雑巾で拭き取ったあとに塩を撒き、塩が乾燥したら掃除機をかけましょう。塩が汚れを吸着するので、汚れが取れます。

### 【レモンを擦りつける】

シミには、熱めのお湯でしぼった雑巾で拭き取ったあとに、輪切りのレモンを擦りつけてみましょう。レモンには漂白効果があります。

### 【重曹を揉み込む】

寝る前に重曹を振りかけて、手で軽く揉み込んでおき、翌朝掃除機をかけると汚れも臭いもすっきり落ちます。

または汚れた部分に酢を浸して、その上から重曹を振りかけて下さい。アルカリ性の重曹と酸性の酢が汚れを分解あるいは中和してくれます。酢と重曹を合わせると泡が発生するので、綺麗に拭き取ってから掃除機で吸い取りましょう。

(注意) ウール製品には塩素系漂白剤や酸素系漂白剤は使わないで下さい。



11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	文化の日 木	先勝
4	金	友引
5	土	先負
6	日	仏滅
7	立冬 月	大安
8	火	赤口
9	水	先勝
10	木	友引
11	金	先負
12	土	仏滅
13	日	大安
14	月	赤口
15	七五三 火	先勝
16	水	友引
17	木	先負
18	金	仏滅
19	土	大安
20	日	赤口
21	月	先勝
22	小雪 火	友引
23	勤労感謝の日 水	先負
24	木	仏滅
25	金	大安
26	土	赤口
27	日	先勝
28	月	友引
29	火	大安
30	水	赤口



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

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

### 【タテのカギ】

1. 旅人の上着を脱がせられず太陽に敗北
2. かき分けて入れば…「いらっしゃい！」
3. 黄門様のお供は助さん〇〇さん
4. 神社に百段もあると、ハアハア…
5. 臭たくさんにすれば雑炊
7. 正義のヒーローは許しません！
9. タートルネックの俗称
10. サイクロン式でガーッと
11. 幹をカツカツ、アカゲラやクマガラ
12. 二卵性って、似ていないのね
13. リンゴのようなホッペ、どんな色？
15. 〇〇の道はヘビが知る

### 【ヨコのカギ】

1. 英語では食用は全部「マッシュルーム」
3. 散切頭を叩いてみれば文明〇〇〇の音がする
6. シャブシャブには、胡麻やボン酢
7. 手と手のご挨拶
8. メガホンを持って「カット！」
10. 短気は〇〇〇
12. ホーホー鳴いて、お前も眠れないの？
13. ハズレじゃなくて良かった
14. 濡れ衣だ、〇〇〇無根だ！
16. エッサホイサ、担ぐ乗り物
17. 生卵をつけて召し上られ

答えは13ページの右下

記事の無断転載を禁じます。