がじまる

2016
12

今月の特集
かぜと似ているので注意
肺炎予防
- かきのチャウダー
- 掃除を楽にするひと工夫

ヘルスアップノート
肩甲骨の周りをほぐそう
肩こり対策
- 胃痛・二日酔いの緩和
- くすりは何で飲むの？

Dr.car
運用開始10周年記念式典

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

ドクターカー運用開始10周年記念式典

桑江朝千夫 市長

伊波潔 院長

高宮城寛 消防長

10月18日沖縄市役所にて、ドクターカー運用開始10周年記念式典を開催しました。当院は、平成18年7月に県内で初めてドクターカーを導入。これまでに沖縄市消防と重症な内容に対し2043件出動。心肺停止に対しては372件、その内現場にて救命処置を行い66件が蘇生、15件が社会復帰することができました。

式典ではドクターカーのパネル展示や展示訓練が行われましたが、展示訓練では実際の現場で行われている救急活動を沖縄市消防救急隊と合同で行いました。

伊波潔院長は「これまで運用を続けられたのも、現場の人々が頑張ってきたことや沖縄市消防が救急に積極的に取り組まれてきたことです。これからも続けていけるように頑張っていきます。」と感謝と抱負を述べました。

防災訓練を開催

トリアージホスト

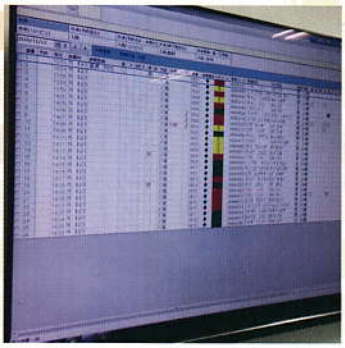
11月12日災害対策委員会主催の防災訓練を行いました。今回の訓練は、巨大台風を想定。かつてない勢力の強い台風が沖縄本島を直撃。台風が通過した後に、徐々に被害が明らかとなり負傷者が多数いる模様。病院では多数傷病者受け入れの訓練となりました。今回は地元島袋自治会の協力で住民参加型の訓練で、自助・公助で救助活動も行いました。

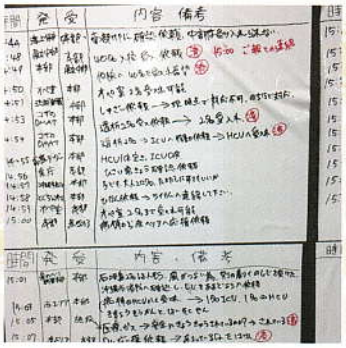
本部想定付与班

島袋自治会

赤エリア

黄エリア





炊き出し訓練

参加機関：北中城村島袋自治会・北中城村社会福祉協議会・中城・北中城消防本部・沖縄市消防本部
SOLA 沖縄学園・NPO 法人防災サポート沖縄
多数の機関のご協力ありがとうございました。

歳時記

師走に師は走らない？

師走を迎えました。今年もあと一月です。

さて師走という呼び名は、他の陰暦の名称に比べると格段に広く浸透しているようですね。他によく知られているのは弥生や皐月でしょうか。睦月、如月、卯月、水無月、文月、葉月、長月、神無月、霜月といった呼び名は、いまの若い人に聞いても、きっとすぐにはそれは何月と答えられないように思います。

特別に知名度の高い「師走」ですが、さて、その名称の由来をご存知ですか、と聞けば、即、「忙しくて師が走る月」という答えが返って来ることでしょう。その「師」とは、学校の先生？否、お経を上げる僧（師僧）とする説もあり、また寺や神社に参詣に来る人を案内する御師とする説、さらには師団つまり兵隊とする説まであるそうですが、いずれにしても「師馳す」とする解釈ですね。

とはいえ「しはす」に「師走」という漢字をあてて書くようになったのは江戸時代からで、万葉集や記紀（古事記・日本書紀）には「十二月（十有二月）」と表記して「しはす」と読んでいたそうです。

ほかにも、一年が終わる「年果つ」や四季の果てる「四極」が変化して「しはす」になったとする説、一年の最後に成し終えることから「為果つ」とする説もあります。

なお十二月には師走のほかにも一年の最後という意味で「極月」「窮月」「限月」、また旧暦の冬の最後の月にあたるので「残冬」「晩冬」「暮冬」とも、春への期待を込めて「春待月」「梅初月」等々、様々な呼び名があります。

新しい年を迎えるということは、新しい歳神様をお迎えするということです。大掃除をして家もこころも清めたうえで、松飾りや注連縄を飾って神様が到来される目印としました。

師走は「除月」ともいいます。旧年を払い、取り除いて新年を迎えるという意味で、「除夜の鐘」の「除夜」も同じ意味でしょう。

十二月というとクリスマスのイメージが強いようですが、日本古来の習慣についても、若い世代に伝えて行きたいものですね。

かぜと似ているので注意

肺炎予防

現在、日本人の死因の第３位は肺炎ですが、そのうちおよそ95％を65歳以上の高齢者が占めています。これは、高齢者の場合は免疫力や嚥下能力が弱まっている人が多く、重症化が進みやすいためと考えられます。また糖尿病や心疾患といった生活習慣病を抱えていたり、寒い時期にはインフルエンザにかかったりして免疫力が低下することで、二次的に他の病原体に感染して肺炎を起こし、最悪の場合には命を落とすケースもあります。高齢者にとってはとくに、肺炎の予防は生活習慣病の予防と同じように大切といえるでしょう。

かぜと肺炎の違い

かぜと肺炎は、いずれも主な原因は病原体で、症状だけをみると咳や痰など共通するものもあり、**「肺炎はかぜをこじらせたもの」と誤解されがちですが、実際には異なります。**

かぜの場合、病原体が上気道（のどの周囲）に付着して感染・炎症を起こし、鼻水、くしゃみ、咳、痰、のどの痛み、発熱などの症状が出るのに対し、肺炎の場合は、病原体が肺胞（肺の内部の袋）にまで到達して感染・炎症を起こし、激しい咳、色のついた痰、胸痛などの症状が出ます。

また肺胞は酸素と二酸化炭素の交換に関わる重要な器官なので、肺炎になって肺胞でのガス交換に障害が出ると、呼吸が十分にできなくなるなどの重症化を引き起こすことがあります。

肺炎の種類と発症のしくみ

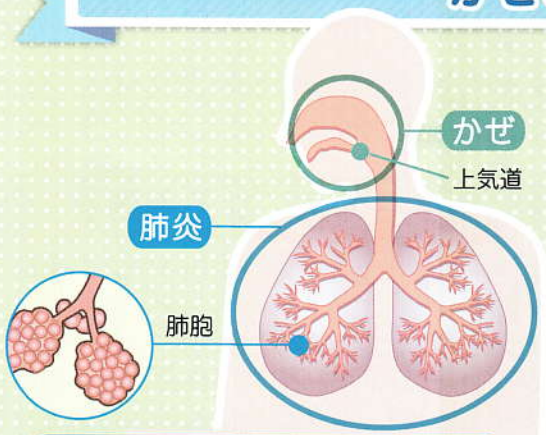
肺炎の種類には、次のようなものがあります。

(1)病原体によるもの

肺炎の主な原因の一つは空気中の病原体を吸い込んでしまうもので、病原体の種類ごとに「細菌性肺炎」「ウイルス性肺炎」「非定型肺炎（細菌、ウイルスとは異なる病原体が原因）」の３つに大きく分けられます。また感染する場所によって、「院内肺炎（病院に入院しているときに感染するもの）」と「市中肺炎（日常の生活環境で感染するもの）」に分けられます。

病原体は、空気の取り込み先である口や鼻から侵入します。健康な人の口や鼻、および粘膜は、唾液や鼻汁などの液で湿っており、この中に病原体を処理する抗菌物質が含まれています。しかし口や鼻が乾燥したり液が十分に出ていなかったりすると、病原体が処理されずに肺の奥まで届き、

かぜと肺炎の違い



肺胞に感染して炎症を起こすためガス交換に障害が生じて、息苦しくなる。

	症状	熱	期間
かぜ	鼻水 くしゃみ 咳 発熱 喉の痛み など	38℃くらいまで	短い
肺炎	胸の痛み 発熱 悪寒 息切れ 咳 全身のだるさ 色のついた痰 など	38℃以上の高熱	長い

感染を許してしまいます。感染した病原体は、通常は免疫系によって処理されますが、免疫系の低下している高齢者や入院中の人は、病原体に対する抵抗力が弱いため、肺炎の症状が悪化してしまうことがあります。

(2) 誤嚥(ごえん)によるもの

食べ物を飲み込むことを嚥下(えんげ)といい、食事の際に食べ物が正しく嚥下せず誤って気管に入ってしまって発症する**誤嚥性肺炎**も知られています。誤嚥によって食べ物が気道に入ると、食べ物の中の口腔内細菌が肺の内部で繁殖して炎症を起こし、肺炎を引き起こします。また食道を逆流した胃液が気道に入り、胃液中の細菌が繁殖してしまう場合もあります。

高齢者の場合、免疫力の低下だけでなく、嚥下能力が弱まっている人も多いため、(1)(2)いずれにもなりやすいといえます。

肺炎予防にできること

(1) 口や鼻を守る

病原体は空気中から口や鼻に入ってきます。口や鼻の中が乾燥していたり、不潔な状態だったりすると、病原体の侵入を許しやすくなります。こまめにうがいや歯磨きを行ない、必要であればマスクをするなどして、口や鼻を病原体から守ることが大切です。

嚥下力障害とその弊害を防ぐために

●食事で気を付けたいことは、

- いすに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる。
- テレビを見ながらなどの「ながら食事」はやめる。
- 急がず、ゆっくり食べる。
- 肉などは小さく切ってから食べる。
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む。
- 口の中のものを飲み込んでから、次のものを口に入れる。

●とくに高齢者の場合は、

- パサつくもの→片栗粉やゼリーでとろみを付ける。
- 噛み切りにくいもの→あらかじめ小さく切っておく。
- 汁気の多いもの→少量ずつ盛る。

嚥下体操

嚥下力を高めるために、普段から舌を動かすようにしましょう。

※食事の改善は、医師や管理栄養士から指導を受けましょう。

今月の気になる用語

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌が肺に感染すると、肺炎や敗血症、髄膜炎などの症状を引き起こします。現在、肺炎球菌には90種以上の型が認められ、これらのうち、とくに小児および高齢者を重症化させるものがワクチン化され、発症の予防に用いられています。中でも高齢者は肺炎による死亡率が高いため、平成26年10月より高齢者を対象とした定期接種も行なわれるようになりました。65歳以上の人、慢性の持病を持つ人はワクチンの接種が推奨されています。ただし他のウイルスや細菌による感染症を予防することはできないので注意が必要です。

口や鼻を守る　ゆっくり食べる　免疫力を高める
これらを心掛け、肺炎から身を守りましょう

特に睡眠中は口腔内の細菌が増殖しやすく、胃液の逆流による誤嚥も生じやすいので、就寝前の歯磨きは忘れないようにしましょう。なお歯磨きは歯だけでなく、舌の表面もブラッシングする習慣をつけましょう。

(2)ゆっくり食べる

誤嚥性肺炎のように、食べ物が誤って気道に入ってしまうのは、よく噛まなかったり、急いで食べたりするときに多くみられます。

加齢と共に噛む力は弱くなるので、食事の際はゆっくり、よく噛んで食べることが大切です。また、せんべいのように硬いもの、餅のように粘り気の多いもの、こんにゃくのように弾力性のあるものなどは嚥下しにくく、誤嚥を起こしやすいため要注意です。嚥下力が弱まったと感じたら、食べ物を柔らかくする、小さく刻む、押しつぶすなどして、飲み込みやすい形状にして誤嚥を防ぐようにしましょう。

口や舌を動かして嚥下力を高めるための嚥下体操（右頁図版参照）なども提案されているので、生活習慣の一つに取り入れてみてはいかがでしょうか。

肺炎予防対策

生活習慣を見直して免疫力アップ

- ストレスをためない
- 適度な運動
- 質の高い睡眠
- 栄養バランスのよい食事

(3)免疫力を高める

病原体から身を守るためには、何よりも日ごろから免疫力を高めておくことが重要です。睡眠不足、食生活の乱れ、喫煙、ストレスなどは、免疫力の天敵です。栄養バランスの良い食事をとる、規則正しい生活をして質の高い睡眠時間を確保する、適度に運動する、些細なことにイライラしたりクヨクヨしたりせずストレスを溜めないように心がけるなど、日常生活で免疫力を高めるためにできることはたくさんあります。

また、免疫力を高める食品として、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜、海藻類やきのこ類、発酵食品などがあります。普段からこれらの食品を積極的に摂るように心がけましょう。

(4)その他

現在、肺炎の原因の1位を占める肺炎球菌に対するワクチンが実用化されています。**成人用肺炎球菌ワクチンは、65歳以上の高齢者に対して定期接種が行なわれている**ので、該当する方は接種を受け忘れないよう気をつけましょう。そのほか、**生後2か月以降から5歳までの小児を対象とした小児用肺炎球菌ワクチン**もあります。

これからの季節、インフルエンザに感染して、その後、二次的に肺炎を引き起こす事例も多いので、まずは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。

食べる健康づくり

かきのチャウダー

【調理時間】25分
【カロリー】1人分：385kcal

「海のミルク」と呼ばれるほど栄養豊富なかきを使った、具だくさんスープ。かきは特に、味覚や免疫機能を維持する働きのある亜鉛を多く含みます。

【カメラマン】大井一範

●作り方●

1. かきは、塩水（材料外：水カップ1＋塩小さじ1）に入れてふり洗いします。真水で2～3回水をかえて洗い、水気をよくきります。
2. じゃがいもは1㎝角に切り、水にさらして水気をきります。たまねぎ、にんじんも1㎝角に切ります。コーンは汁気をきります。ベーコンは1㎝角に切ります。
3. 鍋にバターを温め、ベーコンとたまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりしたら、残りの野菜とコーンを加えて、炒めます。
4. 小麦粉をふり入れ、こがさないように、弱火で1～2分いためます。A、かきを入れます。
5. 牛乳を混ぜながら加えます。弱火で約15分、牛乳を沸とうさせないように、アクをとりながら煮ます。塩、こしょうで味をととのえ、火を止めます。

●材料●（4人分）
かき（むき身）…150g
ベーコン…2枚（40g）
じゃがいも…2個（300g）
たまねぎ…1/2個（100g）
にんじん…1/2本（100g）
ホールコーン（缶詰）…150g
バター…30g
小麦粉…大さじ3
A ┌白ワイン…大さじ4
　└顆粒スープの素…小さじ1
牛乳…カップ4
塩・こしょう…各少々

【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）
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？

くすりは何（なに）で飲むの？

飲みぐすりは、コップ1杯の常温の水で飲んだ場合に最も効果が出やすいように開発され、製品化されています。胃腸の弱い人は体温くらいの温度のぬるめの白湯（さゆ）で飲むと、胃腸への負担を減らすことができます。水道水で問題ありません。

気をつけたいことは、**アルカリイオン水は水そのものに効能成分が認められるため、くすりを飲むには不向き**なことです。一部の抗生物質（テトラサイクリン系）は、アルカリイオン水と一緒に飲むとくすりの吸収阻害が起こりやすくなります。また強心薬のジギタリス製剤をアルカリイオン水で飲むと作用が増強しやすくなり、食欲不振、嘔吐、不整脈などの中毒症状が出ることがあります。とはいえ、くすりと同時に飲まなければ、ふだんアルカリイオン水を飲んでいても心配する必要はありません。

ほかにも、お茶、コーヒー、ジュース、牛乳などでくすりを飲むと、飲み物に含まれる成分がくすりの成分と結びついて、くすりの作用を邪魔したり、副作用が出る場合があります。特にお酒でくすりを飲むと、くすりの成分が強く作用しすぎたり副作用が現われることがありますので、厳禁です。

くすりは必ず水がぬるま湯で飲むようにしましょう。

長生きの秘訣

おせちやお餅を上手に食べる

お正月は家族や親戚で集まっておせち料理で祝うのが楽しみですが、高齢になって噛む力や飲み込む力が弱くなると、せっかくのおせち料理も食べられるものが少なくなって来るのではないでしょうか。またお正月といえばお餅ですが、喉に詰まらせるのが不安で、敬遠している人もいることと思います。

【ソフト食を利用する】

最近では高齢者などを対象にしたソフトおせちが開発され、市販されています。通常のおせち料理と同じ華やかさを再現しながら、歯茎や舌でつぶせる柔らかさに仕上げられており、大手スーパーや百貨店、介護食の通販サイトなどで販売されています。ちなみに、ソフト食とは介護食の一種で、歯を使わなくても舌で押しつぶせる柔らかさで、舌と上顎だけでポロポロとほどけ、スムーズに飲み込めるように水分量が調整されている食事です。

【お餅を食べるときの注意】

①お餅はなるべく小さく切る

②異なる食感の食材を一緒に

お餅と異なる歯ごたえの食材を一緒に使うことで、噛む回数の増加が期待できます。お雑煮には根菜などの野菜、焼き餅には海苔を巻くなどしましょう。

③よく噛む

一口分の無理のない分量を、よく噛んで食べましょう。

④一人で食べない

万一のどに詰まった時でも対処してもらえるように、家族や友人などと一緒に食べるようにしましょう。

⑤食べることに集中する

何かに気を取られたり、話しながら食べると、ふとした時にお餅を飲み込んで、のどに詰まらせてしまう危険があります。食べることに集中して、ゆっくり味わいながら食べましょう。

なお、お餅が不安な場合には、白玉や大根餅で代用するという方法もあります。

今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ ラッキースポット

本格的に冬が到来する 12 月。寒さが厳しくなる季節です。
防寒や保湿を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

牡羊座 3/21～4/19生	総合運 交際運 金　運	追い風が吹く時期。思い切って行動すると吉。 注目度アップ。自信を持って発言しましょう。 購買意欲が刺激されそう。浪費に気を付けて。 ★寿司屋	天秤座 9/23～10/23生	総合運 交際運 金　運	繁忙期。忙しくてもしっかり休息しましょう。 あなたから楽しい話題を提供しましょう。 散財の暗示。財布の中身をマメに確認して。 ★駅
牡牛座 4/20～5/20生	総合運 交際運 金　運	停滞期。開運のキーワードは急がば回れ。 懐かしい人と再会しそう。旧交を温めましょう。 貯蓄運が好調。財布の紐をしっかり絞めて。 ★商店街	蠍　座 10/24～11/22生	総合運 交際運 金　運	腰が重くなりがち。食事は腹八分目が吉。 身近な人とのコミュニケーションを大切に。 好調。今ある資産を有効に活用しましょう。 ★美容院
双子座 5/21～6/21生	総合運 交際運 金　運	センスアップの星回り。コートを新調すると吉。 気の合う友達と二人で出かけるとラッキー。 収入と支出のバランスを重視しましょう。 ★美術館	射手座 11/23～12/21生	総合運 交際運 金　運	好運期。何事も早めにスタートしましょう。 短気は損気。ひとりよがりにならないように。 低迷中。少額の出費が頻繁にありそう。 ★眼鏡店
蟹　座 6/22～7/22生	総合運 交際運 金　運	マイペースで過ごせる時期。早寝早起きは吉。 親しい人達に声をかけて忘年会を開くと楽しそう。 節約運が好調。スタンプカードを活用しましょう。 ★日本庭園	山羊座 12/22～1/19生	総合運 交際運 金　運	ストレスの多い時期。心と体を休めましょう。 優しく丁寧な言葉づかいを心がけましょう。 ルーズになりがち。どんぶり勘定は禁物。 ★銭湯
獅子座 7/23～8/22生	総合運 交際運 金　運	活発な運気。美しいものに親しむとラッキー。 ワガママになりがち。自慢話はほどほどに。 イベントごとに使える金額を決めておくと安心。 ★遊歩道	水瓶座 1/20～2/18生	総合運 交際運 金　運	変化の多い時期。新しいことに挑戦すると吉。 年の離れた仲間から新鮮な刺激をもらえそう。 情報収集にツキあり。セールを活用しましょう。 ★コンビニエンスストア
乙女座 8/23～9/22生	総合運 交際運 金　運	アットホームな運気。自宅でのんびり過ごすと吉。 プライベートなことは人にあまり話さないように。 不測の出費がありそう。支払期日は厳守して。 ★雑貨店	魚　座 2/19～3/20生	総合運 交際運 金　運	上昇運。地道な努力が実を結ぶでしょう。 礼儀を大切に。明るい笑顔を心がけて。 安定。投資と節約のメリハリをつけると吉。 ★公民館

伊藤マーリン：占術家。雑誌原稿執筆や個人鑑定の他、アストロカード®、タロット、占星術などの講座やセミナーも開催。
著書は『ザ・トート・タロット』『コンポジット占星術』。
ハッピーコンパス株式会社　Tel：03-3464-2662　HP: http://www.happycompass.jp/

心地よい生活講座

掃除を楽にするひと工夫

日常の掃除に加え、普段の生活でひと工夫することで、いつでもきれいな家を維持しやすくなります。手の届くところにちょっとした掃除用品を置いておき、気付いた時にこまめに掃除するなど、「ついで」に掃除をする習慣をつけておくと、ほこりや汚れがこびりつかず、年末の大掃除も簡単に済ませることができます。まず自分はどこを掃除するのが億劫か、それはなぜかを考えて、掃除をしやすくする方法を考えるのがポイントです。

日常の掃除は完璧にきれいにすること自体が目的ではなく、心地よく生活できる空間を整えることが目的と捉えると、身構えることなく気軽に掃除ができます。片付いていて丁寧に掃除されている部屋は居心地がよく、毎日の生活をより豊かなものにしてくれます。今回は毎日の掃除がちょっとした工夫で楽にできるコツを紹介します。

掃除を楽にするひと工夫

1 雑巾は拭く場所ごとに分けて使う。

台所と畳など、部屋によって立つことが多かったり寝転がることがあったりと、用途やつく汚れが異なります。部屋ごとに雑巾を分けて使うことで、衛生的にも良いですし、畳に油汚れがつくなど、汚れを広げることも防げます。

2 お茶を飲んだら洗い物のついでにシンクを拭く。

お茶の成分のタンニンが消毒効果を持ち、ぬめりや汚れも取れるので、ガーゼに包んだりティーバッグならそのままで、洗い物のついでにシンク掃除をするようにすると、いつでもきれいなシンクを保てます。ちなみにコーヒーの豆かすには油汚れを落とす働きがあります。

3 使わないものを置いておかない。

衣替えの時期はもちろん、ふと家の中で目に付いた物が１年以上使用していない物であれば、処分したり、人に譲ることを考えましょう。使っていなくとも大切な物はもちろんそのまま保管しますが、そうでなければ物も場所ももったいないです。片付けることで同じ物を２個買ってしまったり、使用期限が迫っている食材があるのに新しい物を買ってしまったりといった無駄も省けます。

4 いつも掃除しない場所を１ヶ所だけ足して掃除する。

障子や網戸、戸棚の中など、毎日は掃除をしない場所をどこか１ヶ所だけ日々の掃除に足してみましょう。長期間掃除をしなかった場所がなくなると大掃除が断然簡単になります。網戸掃除はボディタオルでほこりをかき出した後、マイクロファイバークロスで乾拭きすることで簡単にきれいになります。

5 お風呂上がりは 45℃以上の熱いシャワーを浴室にかける。

カビや雑菌の繁殖を防ぐことができると、お風呂掃除がとても簡単になります。換気扇もかけ、できる限り早く湿気を取り除くようにしましょう。

6 細かなものはトレーにまとめる。

インテリア小物やアクセサリー、化粧品のボトルなどを置いている場所が汚れていませんか。トレーや小皿に乗せてまとめておくことで、トレーごとずらして拭けば良いだけになるので、掃除が簡単になります。もちろん定期的にトレーもきれいにしましょう。

おうちでストレッチ・マッサージ

胃痛・二日酔いの緩和

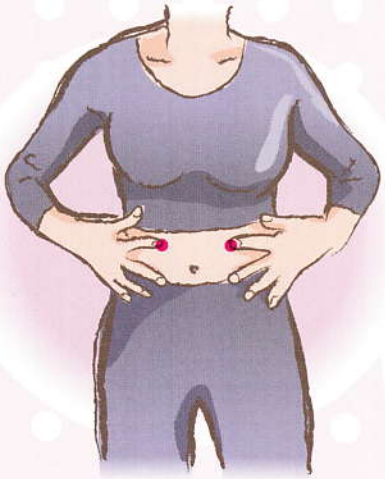
胃痛と二日酔い

忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増える季節になりました。飲みすぎによる胃の痛みやむかつきは、多量のアルコール摂取によって胃粘膜が弱まり、胃酸の刺激を受けやすくなるために引き起こされます。さらに、二日酔いを起こすと肝臓はアルコールの処理に追われるため、エネルギーを作ったり脂肪や糖質を代謝するといった本来の仕事がおろそかになり、消化や疲労回復能力が低下して肝疾患に繋がります。そこで今回は、胃腸の働きを安定させ、肝機能を活発にするツボを紹介しましょう。

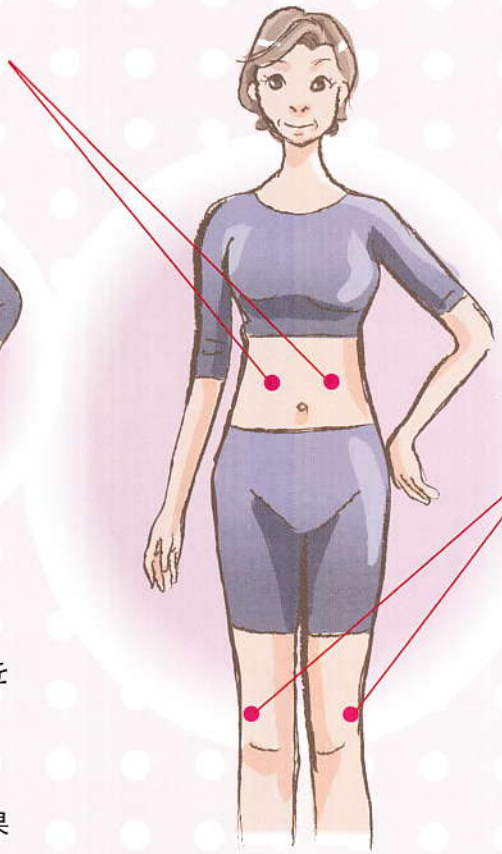
二日酔い解消：期門（きもん）

期門は二日酔いの解消や肝機能の向上のほか、食欲不振などにも効果があります。

【ツボの位置】
みぞおちの下から指３本分下で、肋骨のきわ。



【ツボの押し方】
人差し指をツボにあて、息を吐きながら２～３秒かけて、ゆっくりと押す。
10～15回。
お酒を飲む前に行なうと効果的です。



胃痛の緩和：梁丘（りょうきゅう）

梁丘は消化機能を回復させて、胃腸の調子を整えるツボです。胃痛を和らげるほか、下痢などの腸の不調にも効果があります。

【ツボの位置】
膝のお皿の上の外側の縁から指３本分上あたり。

【ツボの押し方】
両手の親指を重ねてツボにあて、ゆっくり体重をかけながら10秒間押した後、ゆっくりと離す。
左右各５回。

それぞれのツボを押しても症状が緩和しない場合には、ストレス性の胃痛の可能性があります。その場合は全身の「気」や自律神経の乱れを整える必要があります。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

肩甲骨の周りをほぐそう
肩こり対策

肩こりは女性が「よく感じる身体の悩み」の第1位、男性では第2位を占めるという報告があります。肩こりにもいろいろなタイプがありますが、いわゆる「肩こり」は、頭（体重比約10％）と両腕を支える首から肩にかけての筋肉の疲労や血行不良などが原因となります。骨や内臓などの疾患によるものでなければ、ほとんどの肩こりは生活習慣に注意をすることで予防・改善効果が得られます。

肩こりの原因

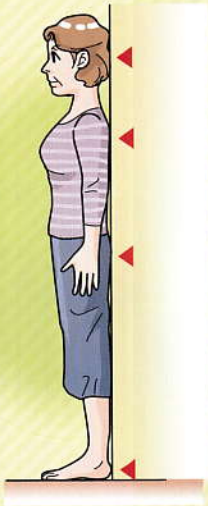
いわゆる「肩こり」は主に筋肉の使いすぎや血行不良によって起こります。それらは、頭や両腕を支えるために首や肩の周りの筋肉が緊張して疲労することで起こるため、猫背などのように姿勢が悪いと筋肉への負担が増えて、肩こりが起こりやすくなります。肩こりが起こると筋肉が収縮して硬くなるため血管が圧迫されてさらに血行が悪くなり、筋肉へ送られる酸素や栄養が減り、ますます筋肉が硬くなって肩こりが進行するという悪循環に陥ります。血行を悪くする原因は、筋肉の疲労だけでなく、冷えや喫煙、精神的なストレスなども考えられます。

こうした日常生活が原因となって起こる肩こりは、生活習慣を見直す

肩こり予防の3原則

1 ふだんから正しい姿勢を心がける

壁の前に立って、顎を引き、背筋を伸ばし、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁にぴったりと付けた状態が正しい姿勢です。特に顎を突き出したり、背中を丸めたりしないように注意しましょう。



2 肩や背中の筋肉を動かして、気分転換を図る

肩や肩甲骨周囲のストレッチを行ないましょう。運動をする場合は、水泳、とくに背泳ぎが肩甲骨を大きく動かすので効果が期待できます。精神的な緊張やストレスの軽減も、肩こりの予防・解消に有効です。

3 同じ姿勢を続けない

同じ姿勢を長く続けることは避けましょう。いつも同じ側の肩にカバンをかけたり、同じ側の足を組むなど、偏った筋肉の使い方をしないこと。肩や足・腕などはできるだけ左右均等に使うようにしましょう。

肩こり改善の入浴法

血行を良くすることで肩こりは解消します。

全身浴　40℃のお湯に10分ほど肩まで浸かり、お湯の中で手足の指を開いたり閉じたりしましょう。

半身浴　38℃のお湯に20分間半身浴をした後、背中から首のつけ根あたりに42℃程度のシャワーを3分間あてて下さい。半身浴とシャワーで、40℃で10分の全身浴と同程度の効果が得られます。
体への負担を少なくしたい場合は、半身浴がおすすめです。

部分浴　手をお湯に浸けるだけでも肩の筋肉は柔らかくなるといわれています。全身をお湯に浸かるのが難しいときにはおすすめです。

ことで改善が期待できます。正しい姿勢を心がけ、長時間同じ姿勢をとり続けないようにし、肩や背中（特に肩甲骨の周り）の筋肉を動かし、適度に気分転換を図るようにしましょう。毎日寝る前に筋肉を温め、さすったり伸縮させたりするといいでしょう。なにより疲れはその日のうちに取ることが大切です。

ただし加齢による骨や椎間板などの衰え、低血圧、高血圧、狭心症のほか、目の病気や眼鏡が視力に合っていない、歯のかみ合わせが悪い、歯痛のために片側の歯でばかりものを噛んでしまうといったことや、肩関節や神経が原因となっている場合もあります。また不安やイライラなど長く続くストレスも肩こりの原因として挙げられます。

痛みがおさまらないときは、まず整形外科を受診しましょう。頭痛、めまい、手足の痺れなどがある場合には、神経内科や脳神経外科を受診する必要もあります。

肩と肩甲骨の体操

肩甲骨の周りの筋肉を動かす

1 両肩をゆっくり上下する。

5～10回目に肩を上げた状態で5秒間保ち、ゆっくり下ろす。

3セット

2 胸を張り出すように、左右の肩甲骨の内側を前に押し出す。

5～10回目に胸を張った状態で5秒間保ち、ゆっくり戻す。

3セット

3 掌を顔に向け、両腕を体の前で合わせる。肘から先が床と垂直になるように。両腕を真横に開く。掌は正面を向く。

10回

4 両手を組んで、両腕をまっすぐ上に伸ばす。掌を上に向けて組んだまま上下する。

10回

5 手を肩の上に置いて、腕をゆっくり前回し、後ろ回しする。

10回

ヘルス Health アップ Up プラス PLUS

五十肩

五十肩は、肩や腕が痛むほか、衣服の着脱ができない、背中に手が届かないなど、生活に支障をきたす病気で、30～60代に発症し、50代に最も多く起こります。通常は左右どちらか一方に起こり、肩関節の周りの滑液包や関節包という部分の炎症が原因となります。その炎症や痛みの程度によって急性期、拘縮期、回復期の３段階に分けられ、その段階によって治療法（薬物療法、運動療法）が異なります。

五十肩の多くは自然によくなるといわれていますが、放置しておくと回復に１年半以上かかったり、痛みは取れても肩や腕の動きの悪さが残ることがあります。肩の痛みが続く場合は、早めに整形外科を受診して、適切な治療を受けるようにしましょう。

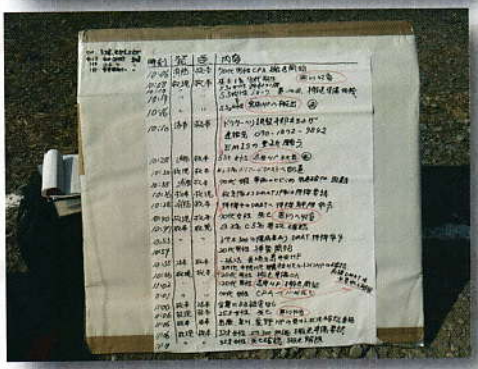
クイズの答え【答】

九州・沖縄ブロック DMAT 実働訓練に参加

11 月 6 日長崎県島原半島にて、平成 28 年度九州・沖縄ブロック DMAT 訓練に当院 DMAT が参加しました。今年度は多比良港（雲仙市）のメイン会場内の津波倒壊現場にて活動となり、他の沖縄県 DMAT と活動となりました。現場活動では、実際に倒壊現場に入り救出前の医療処置等を行い、とても貴重な経験をしました。

● 訓練想定内容 ●

平成 28 年 11 月 5 日 4 時 00 分頃から長崎県の島原半島を中心に強い雨となりつつ、同日 9 時 00 分頃長崎県島原半島に存在する雲仙地溝北縁断層帯を震源と するマグニチュード 7.3 の地震が発生し、雲仙市で震度 6 強、島原市、南島原市及び諫早市では震度 6 弱を観測。さらに同日 9 時 20 分頃には、先の地震と連動する地震が雲仙地溝北縁断層帯を震源としマグニチュード 7.3 を観測し、津波が島原半島北東部に到達し、各地で甚大な被害が発生した模様である。また、局地的な豪雨となっている雲仙市の山間部では、土石流も発生している。この地震、津波及び土石流により、人的・物的被害が甚大であり、一部の地域では火災も発生している。人的・物的被害が拡大している模様。



福岡メディカルラリーに参加

10月22日福岡県九州大学病院にて、第10回福岡メディカルラリーに当院から医師2名・看護師2名・近隣消防の救急救命士2名の混合医療チームとして参加しました。今回は18チームが参加。様々な想定を仮想現場で対応することができ、とても良い経験が出来ました。

● メディカルラリーとは ●

救急医療に携わる医師・看護師・救急救命士による混成医療チームが事故や災害・急病人発生などの仮想現場（シナリオステーション）へ出動して模擬患者を観察処置し、限られた時間内にいかに高い救命効果を上げるかをチーム間で競い合うことにより、現場対応能力を向上させ、関係機関との連携強化を図り、ひいては該当地域内の住民の救命率向上、後遺症の軽減に寄与することを目的としています。

特別功労と感謝状を頂きました。

10月14日沖縄市民体育館で創立50周年記念中部地区老人クラブ大会が行われ、当院が特別功労を頂きました。またこれまでの功績に対し、沖縄県老人クラブ大会から感謝状も頂きました。

当院がこれまで10年間、無料公開健康講座講師派遣に際しての授与となりました。

表彰状

特別功労

中部徳洲会病院 殿

あなたは老人福祉に深い理解を寄せられ老人クラブの進展に寄与されたご功績は誠に顕著であります

よって創立五十周年記念中部地区老人クラブ大会を開催するにあたりその功績を讃え表彰します

平成二十八年十月十四日

中部地区老人クラブ連合会

会長 新垣 昇

感謝状

中部徳洲会病院殿

あなたは多年に亘り老人クラブの発展に尽力されました

よって第五十三回沖縄県老人クラブ大会を開催するにあたり深甚なる感謝の意を表します

平成二十八年十月二十六日

第五十三回沖縄県老人クラブ大会

大会長 石石武治

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

生活便利帳

＊＊＊ 上手なお米の研ぎ方 ＊＊＊

ご飯をおいしく炊くために、お米の上手な研ぎ方を紹介しましょう。

【おいしい水を使う】

米を研ぐ水や炊く水は水道水ではなく、カルキを抜いた浄水器の水やミネラルウォーターが理想です。硬水でなく、軟水を使いましょう。

【水を切ってから研ぐ】

米を研ぐ目的は精米した米の表面についている糠やごみを落としておいしいご飯を炊くことですが、現在は精米技術が進歩しているので、力を入れて研ぐ必要はありません。

米に水を加えて、底から軽く2、3度混ぜたらすぐに水を捨てて、ほぼ水が切れた状態で米を研ぎ始めましょう。力を入れ過ぎないように、シャカシャカと同じ方向に20回ほど混ぜて下さい。再び水を入れ、底から軽く混ぜて白く濁った研ぎ汁を捨てます。

「素早く水を溜めて研ぎ汁を捨てる」作業を2回ほど行なって水を入れると、うっすら米が透けて見えるくらいの透明度になります。

【吸水時間を大切に】

研いだ後に夏は30分、冬は1時間ほど、米が水を吸うのを待ちましょう。吸水時間が充分でないと、ご飯が固めに炊けてしまいます。

【前の晩に研いだ場合は】

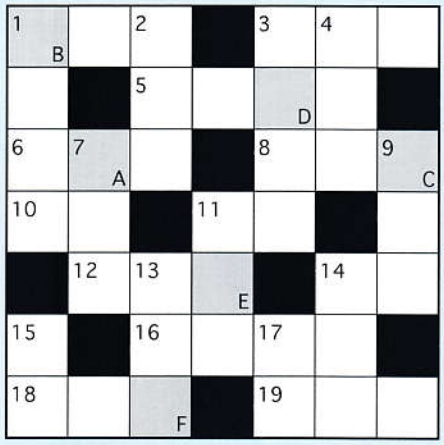
前の晩に研いだ場合は水は少なめにしましょう。一度研いだ米をザルに上げておくのは禁物です。米が乾くともろく、砕けやすくなります。

【時間がないときは】

充分な吸水時間が取れないときは、ぬるま湯を使うと10分ほどで炊き始められます。

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？



A	B	C	D	E	F

【タテのカギ】
1. わーい、タコさんウインナー入ってる！
2. 無理が通ればコレ引っ込む
3. デザートはいつ食べる？
4. ノーといえずに…何といった？
7. アクビこらえて、目からポロリ
9. スキー場の乗物
11. 野球で、Sがストライクなら0は？
13. ツララや銀盤の正体は？
14. 歌舞伎役者さんの性別
15. 柴犬はピン！　ビーグル犬はタラン
17.「どうどう」となだめる

【ヨコのカギ】
1. シングル、ダブル、二段もある
3. 飲物のお味見
5. 北斎や写楽が描きました
6. バス停のトトロ、立ち位置は？
8. お医者さんが処方
10. 果てしなき、マリンブルーの世界
11. 猪木さんの顔マネで、グッと突き出す
12. S字形の流れ
14. しーっ、カタッとも立てちゃダメ
16. 松田龍平さんにとっての翔太さん
18. 若葉マークは黄色とこの色
19. ウソから出た○○○

答えは13ページの下→

記事の無断転載を禁じます。

平成28年12月1日発行　編集・制作：メディクプレス社　本文イラスト：松平あすかほか　デザイン協力：森田純子