

# がじまる

2017



## 今月の特集

生活習慣を見直そう  
**糖尿病**

 桜まんじゅう

 ローリングストック

## ヘルスアップノート

自分の健康を知るために  
**人間ドックの上手な受け方**

 腰痛をやわらげる

 医療用医薬品とOTCの違い

## 地域災害拠点病院に指定



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

# 地域災害拠点病院に指定



3月14日（火）に沖縄県より地域災害拠点病院の指定を受け、沖縄県庁にて指定書交付式が執り行われました。

沖縄県は今回、災害時地域医療の中心を担う「地域災害拠点病院」に、中部地区の中部徳洲会病院とハートライフ病院、中頭病院の3病院を指定。地域災害拠点病院はこれで県立の5病院と、南部地区の民間病院の3病院を含め11病院が指定されました。

伊波潔院長は、「北中城村の災害に強い街づくり構想に対し、当院は当初から災害に対応できるように設計しました。今後は中部地区の地域住民と連携を図りながら災害訓練を強化し、災害医療に取り組んでいきたい」と抱負を述べました。

地域災害拠点病院とは

地域災害拠点病院には、震災時でも診療機能を喪失しない耐震性や水・食料・燃料の備蓄、災害時に被災地で医療を行う医療チーム「DMAT」の維持などが求められる。

指定されると、耐震性を高めるための補強や、備蓄用倉庫などの設置が義務付けられる。

# 沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

3月15日(水)沖縄市消防本署にて、今年度第5回沖縄市消防とドクターカー訓練を実施しました。

今回は消防・病院双方が訓練内容を設定。「交差点にて車両3台の追突事故、傷病者が複数いるとの要請内容」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、先着した救急隊が現場安全を確認、現場指揮を立ち上げ、傷病者数と傷病者の状態を把握。その後応援要請をかけ、後着したドクターカー医師に対し情報共有。患者の状態や搬送時間(搬送先病院までの距離)を考慮し、搬送優先順位や搬送先を選定しました。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の向上に欠かせません。

訓練終了後には、多くの質疑が挙が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えます。



## 大型旅客船事故対策訓練に参加

3月10日(金)那覇市港町在那覇港新港埠頭にて、大型旅客船事故対策訓練にDMATが参加しました。当院DMATは旅客船訓練が初の訓練で、赤エリアを担当しました。訓練では実際の旅客ターミナルを利用した活動を行うことができ、とても貴重な経験をしました。

### 訓練想定内容

乗客約130名を乗せたフェリーが、那覇港新港埠頭に入港着岸中、岸壁衝突し、その衝撃で貨物として搭載していた大型トラック同士がぶつかり炎上、貨物区域から船内に延焼し、乗客乗員に多数の負傷者が発生。



中部徳洲会DMAT



三次トリアージポスト



現場活動本部



大型旅客船



赤エリア



## すみれの花咲く季節

春の野原は、すみれ、たんぽぽ、れんげ草。優しい風に誘われて野山を駆け巡ったあの頃が懐かしい……なんていっても、いまだきの都会育ちの若者たちには通じないかも知れませんね。ところですみれといえば、宝塚歌劇団のテーマソングともいえる『すみれの花咲く頃』が思い浮かんで来ませんか。つい口ずさんでしまうと

いう方も多いでしょう。この曲が宝塚の舞台で最初に歌われたのが昭和5年（1930年）といますから、実に90年近くも愛唱されていることになりました。

でも、なぜ「すみれ」なのかご存知ですか？ 聞くところによるとこの曲には原曲があるそうです。ドイツで1928年に発表された『白い

ニワトコの花がふたたび咲くとき』がそれで、翌年、パリのレビューでシャンソンとして演奏されたときは『白いリラの花咲くとき』という題名に変わっていました。

なぜ「ニワトコ」が「リラ」になったのかといえ、ドイツ語で「ニワトコ」と「リラ」は同じ単語で表現されるのだそうですね。そしてそのころパリに滞在していた白井鐵造氏が日本語の詞をつけて、宝塚歌劇団のレビュー『パリゼット』の主題歌として発表しました。当時の日本では、まだリラ（ライラック）になじみが薄かったため、可憐なすみれに置き換えたのだそうです。日本で見かけるニワトコは、地味な花なので、あまり知られていないようですが、ドイツのニワトコやフランスのリラは、ともに香りが高く、人々に広く愛されていました。

とはいえ日本に自生するすみれに香りのあるものはほとんどなく、明治後半に輸入されて、やがて自生するようになった「匂いすみれ」がこの曲のモデルだったともいわれています。

すみれといえば、パンジーとビオラの違いをご存知でしょうか。調べてみると、花の大きなものがパンジー、5センチ以下の小さなものをビオラと呼び習わしているだけで、特に区別はないのだそうです。どちらも非常に育てやすく、太陽の光と水やりさえ充分なら、まだまだこれから初夏にかけて、次々と咲き続けます。玄関先やベランダなどで鉢、育ててみませんか。

花びらが大きな耳と長い鼻に見えることから、「ぞうさん」と名付けられたビオラの新しい品種。（平成27年3月12日撮影）



生活習慣を見直そう

# 糖尿病

厚生労働省が2014年に行なった調査によると、糖尿病の患者数は約316万6,000人で、3年前より約46万6,000人も増加しています。また、糖尿病の有病者は特に50歳を超えると増え始め、70歳以上では男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病とみられています。

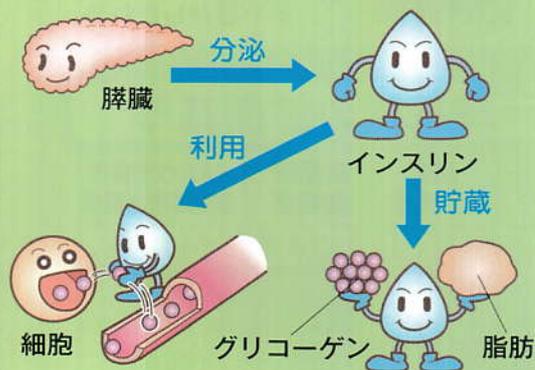
糖尿病は、先天性の1型糖尿病と、生活習慣病の一種である2型糖尿病に分類されます。2型糖尿病は適切な生活習慣を身につけることで予防ができます。糖尿病の発症リスクを減らすためには、ふだんの生活習慣を見直すことが重要です。



## 血糖値とインスリン

からだを構成している細胞は、活動を行なう際にブドウ糖をエネルギー源としており、私たちが食事で摂取・消化してできたブドウ糖は、血液を通じて細胞まで送り届けられます。血液中のブドウ糖を血糖、その値を血糖値といいます。食後、血糖値が上昇し始めると、インスリンと

### インスリンの働き



ブドウ糖を細胞に取り込ませて利用させる。

余った血糖を肝臓や筋肉にグリコーゲンとして貯蔵させる。

図版①

いうホルモンが膵臓から血液中に放出されます。インスリンは血液中に急増した血糖を積極的に細胞に取り込み、エネルギーとして利用させるように作用したり、余剰な血糖を肝臓や筋肉などの細胞に取り込み、グリコーゲンという物質に変えて蓄えさせたりします(図版①参照)。こうしたインスリンの働きによって、血糖値は食後に急激な上昇をしないようコントロールされています。糖尿病とはインスリンの働きが正常に機能しない病気です。インスリンの分泌量が減少したり、その効果が弱まったりすると血糖値が高い状態が維持され、その結果、通常では排泄されない尿中へブドウ糖が排泄され、毛細血管がダメージを受けてさまざまな障害が出現するようになります。

## 1型糖尿病 と 2型糖尿病

### 1型糖尿病

膵臓でインスリンをつくらしているβ細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌されなくなることで発症します。

### 2型糖尿病

インスリンの分泌量が減ったり、インスリンが効きにくい状態(インスリン抵抗症)になることで発症します。



子どもや若い人に多い	発症年齢	中高年に多い
急激な場合が多く、症状の悪化も急激	発症のしかた	ゆるやかに発症し、進行もゆっくり
痩せ型が多い	体型	肥満型が多い
インスリン注射	治療方法	食事療法、運動療法 場合によっては薬物療法
膵臓のβ細胞が破壊されたため	原因	遺伝的要因に、肥満・過食・運動不足などの要因が加わったため

図版②

## 糖尿病の種類

糖尿病は主に2つの型に分類されます(図版②参照)。

1型糖尿病の人は膵臓でインスリンを作るβ細胞が生まれつき破壊されており、インスリンが分泌されないか、分泌量が非常に少ないために血糖値のコントロールができません。2型の人では、食生活の乱れ、肥満、運動不足などによって体内に分泌されるインスリンの効果を上回るブドウ糖が常に血液中に供給されています。日本人の血糖値が下がらなくなってしまうため、日本人の

糖尿病患者においては、1型はわずから5%に過ぎず、残りの大半は2型が占めています。また2型糖尿病には遺伝傾向もあります。

この他にも、妊娠をきっかけに引き起こされる妊娠糖尿病や、他の病気をきっかけに生じる二次性の糖尿病などもあります。また最近では肥満の子どもも増えており、若年期に2型糖尿病を発症するケースも増えていきます。

## 症状

糖尿病にはサイレントキラーという別名があるように、初期には痛みなどの明確な自覚症状がありません。図版③は糖尿病の初期にみられる症状です。もしこれらの症状が続くようであれば、医師の診察を受けてください。

### 初期の糖尿病の症状



図版③

### 糖尿病の診断基準

	随時血糖値	空腹時血糖値	ブドウ糖負荷2時間後血糖値
血糖値 mg/dl	—	110未満	140未満
	—	110以上 126未満	140以上 200未満
	200以上	126以上	200以上

いずれかにあてはまれば  
糖尿病型

- ① 同時に測定したHbA1c値が6.5%以上の場合
- ② 確実な糖尿病網膜症が認められた場合
- ③ 糖尿病の典型的な症状がある場合

いずれかが該当 → 糖尿病

図版④

## 診断と治療

これらの症状があるにも関わらず、糖尿病と気づかずに放置し続けていると、毛細血管が障害され、重大な合併症が出現することになります。特に微小血管で養われている腎臓、手足の先端、目の網膜などは影響を受けやすく、これらが障害されて生じる網膜症、腎症、神経障害は糖尿病の三大合併症として知られています。網膜症が進むと失明の危機に陥り、腎症では人工透析に、神経障害では下肢の切断にまで陥ることもあります。

糖尿病は血糖値の測定によって診断されます。血糖値は食事、活動など、さまざまな要因によって大きく変動するため、(1)随時血糖値、(2)空腹時血糖値、(3)ブドウ糖負荷2時間後血糖値(対象者

に75gのブドウ糖溶液を飲んでもらい、2時間後に血糖値を調べる)の3つの検査値を、診断の際の基準に用います。以上の値が一つでも基準値を上回る場合は「糖尿病型」と判断され、同時に(1)糖ヘモグロビンの値が6.5%以上ある、(2)網膜症がある、(3)糖尿

## 今月の気になる用語

### 糖ヘモグロビン (HbA1c)

ヘモグロビンは赤血球中にある酸素を運ぶ色素です。ヘモグロビンの中には血液中のブドウ糖と結合するものがあり、これを糖ヘモグロビン(HbA1c)とよびます。健康な人のHbA1cは全ヘモグロビン中の4.3~5.8%程度ですが、長期間血糖値が高い状態が続くとブドウ糖と結合するヘモグロビが増えるため、HbA1cは長期間(およそ1~2か月)の血糖値の指標として糖尿病診断に用いられます。なお、一般に糖尿病型と診断されるのはHbA1cが6.5%以上の場合です。

のどがよく潤く

トイレの回数が増えた

手足がしびれる

# こんな現象がみられたら 糖尿病 かもしれない

病の典型症状（図版③参照）がある、この3つの要素のいずれかを満たしたときに「糖尿病」と診断されます（図版④参照）。

1型の患者ではインスリン注射が治療の第一選択です。一方2型では、まず生活習慣の改善に取り組み、それでも血糖値が下がらない場合は経口糖尿病薬を使い、インスリン注射は最終選択として使われます。なお、経口糖尿病薬には急激な低血糖を生じさせるものがあるので、万が一低血糖が生じたときのためにブドウ糖の携帯が求められるものもあります。

## 糖尿病にならないために

先天性の1型糖尿病は予防できませんが、2型糖尿病は適切な生活習慣を身につけることで予防ができます。予防のポイントとして、(1)食生活、(2)運動、(3)その他、を紹介します（図版⑤参照）。

(1)食事は一日に消費させるエネルギーを意識しながら、適量を摂取するよう心がけましょう。日常生活で体を動かすことの少ない人はエネルギー源である糖質を控え目にする必要があります。

# 糖尿病 かもしれない

栄養バランスも大切です。ご飯と麺類の組み合わせなど、糖質の多くなりがちな食事は血糖値を高くしてしまうので禁物です。肉や魚、豆、野菜など、より多くの食材を使ったバランスの良いメニューを選びましょう。また、ダイエットを意識して朝食を抜くことも良くありません。食事の間隔が空くと、からだは1回の食事でより多くの糖質を貯め込もうとするので、皮下脂肪が増加し、血糖値も上昇しやすい体質になってしまいます。

## 糖尿病にならないために

### 食事

▶ 1日3回 決まった時間に 適量を



◀ 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスをとる



▶ 栄養素を バランスよく 摂取する



### 運動

生活習慣病の予防・改善に 目標 1日1万歩

### ストレス 解消

趣味に没頭する お風呂でリラックス 頑張りすぎない



食事は1日3回、適量をバランスよく摂取するよう心がけて下さい。

(2)消費エネルギーを増やすために、毎日続けられる軽い運動を生活に取り入れましょう。生活習慣病の予防として1日1万歩のウォーキングが推奨されています。しかしふだん運動をしていない人がいきなり激しい運動を行なうと、長続きしないだけでなく、心臓や血管に大きな負荷がかかって危険です。どんな運動が適しているか、かかりつけ医にアドバイスを求めるとよいでしょう。

(3)喫煙、ストレス、疲労などが糖尿病の危険因子として知られていますので、日頃の生活習慣を改善して、糖尿病の発症リスクを減らすよう努めましょう。

# 桜まんじゅう

# 食べる健康づくり

【調理時間】30分

【カロリー】112kcal (1個分)

春にぴったりの可愛らしいまんじゅう。桜の花の塩漬けは、ほんのり塩気が残るよう、水に長く浸けすぎないようにしましょう。

## 【作り方】

- 桜の花は水に約5分つけて塩を抜き、ペーパーで押さえて水気をとります。飾り用6個をとりおき、残りはみじん切りにします。つぶあんに刻んだ桜の花を混ぜ、6等分して丸めます。
- 生地を作ります。Aをボールに合わせ、泡立器でざっと混ぜてから、水大さじ2を加えます。手で混ぜながら、粉気がなくなるまで残りの水を加減して加えます。ひとまとまりになってとり出せる状態になるまで、よく練ります。
- まな板の上に打ち粉をし、2をとり出し6等分します。手に粉をつけてひとつずつ丸め、上から手で押さえて直径約5cmの円形(中心は厚く、周囲は薄く)に広げます。
- 3で1のあんを包んで、閉じます。閉じ目を下にして、クッキングシートにのせます。
- 蒸し器に、固くしぼったぬれぶぎんを敷き、まんじゅうを並べます。表面に刷毛で水を塗り、桜をのせます。蒸気の立った蒸し器にのせ、強火で約10分蒸します。



【カメラマン】大井一範

## 【材料】(6個分)

A	薄力粉…80g	つぶあん(市販品) …120g
	砂糖…30g	桜の花の塩漬け…15個
	ベーキングパウダー …小さじ1/3	クッキングシート (4cm×4cmに切る) …6枚
	水…大さじ2~3	
	打ち粉(薄力粉) …適量	

【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、新刊本「さばかない・おろさない! 魚のおかず90」を発行しました。切り身魚や刺身、缶詰など、すぐに調理できる状態の魚を使った手軽なレシピを、バリエーション豊かに90点掲載しています。



**獅子座**  
7/23~8/22生

金 交際 総合  
運 運 運

上手にやりくりを。予算と実際の差を把握し、見直しを。華やかなムード。お花見に出かけると吉。

★駅



**蟹座**  
6/22~7/22生

金 交際 総合  
運 運 運

専門家に相談を。お金の増えに気を配る。リズミのある生活。身近な人のために奔走する。

★喫茶店



**双子座**  
5/21~6/21生

金 交際 総合  
運 運 運

流動的。取りましよう。大勢の人と情報交換をする。積極的な動き。積極的に動く時期。

★ホームセンター



**牡牛座**  
4/20~5/20生

金 交際 総合  
運 運 運

お金の最新情報。お金の計画。行動範囲や視野を広げると運気がアップ。

★書店



**牡羊座**  
3/21~4/19生

金 交際 総合  
運 運 運

力強い。無計画にお金を使うと後悔しよう。円満。周囲の人達と協力しながら動く。

★ラッキースポット

# 12星座占い

占術家 伊藤マーリン

春本番の4月。ぽかぽか陽気が気持ち良い季節ですね。天気の良い日は散歩やお花見を楽しみましょう。

# お薬の ここが知りたい

## 医療用医薬品と OTCの違い

**医療用医薬品**とは病院などで医師によって使用される医薬品、または医師の処方箋や指示によって薬剤師が調剤して患者に渡される医薬品のことで、処方薬とも呼ばれています。

一方、**OTC (over the counter) 医薬品**は医師の処方箋を必要としない医薬品で、一般用医薬品または市販薬とも呼ばれています。副作用などのリスクの高いものから順に、第一類、第二類、第三類とされ、第一類は薬剤師がいなければ販売できません。

医療用医薬品は個々の患者の体質や症状を医師が診察したうえで処方されますので、特定の症状に対して有効な成分が多く含まれています。

OTC 医薬品は個人が自己判断で購入できるため、かぜならかぜの諸症状に広く対応でき、有効成分量は医療用医薬品に比べると抑えられています。

OTC 医薬品には、**短期間服用しても症状が改善しない場合は医療機関の受診をすすめる薬も多くあります。**購入の際に**長期間服用してもよい薬か、短期間にとどめる薬かを、薬剤師や登録販売者に必ず相談しましょう。**

# 長生きの秘訣

## 交通事故から身を守る

交通事故の死亡者数は年々減少傾向にありますが、逆に65歳以上が占める割合は年々高くなっています。いつも通っている道でも十分に気をつけましょう。

### (1) 交通ルールを厳守する

信号を守りましょう。信号のない場所や横断禁止の場所では、遠回りをしても横断歩道や歩道橋を使いましょう。

### (2) 自分の運動能力や身体機能を過信しない

年を取るにつれて運動能力や身体機能は低下します。例えば「以前は5秒で渡れたのに、いまは10秒かかる」といった変化を自覚して、無理をしないようにしましょう。

### (3) 安全確認を徹底する

道路を横断するときは十分に左右を確認しましょう。

### (4) 夜間外出時の服装

夜間外出時はドライバーの目に止まるように白や黄色などの明るい色の服装で、車の

ライトを反射する反射材を身に付けるといいでしょう。

夕暮れ時や日没前後の2時間程は車の流れが活発な上、高齢者はコントラスト感度が低下することから灰色に近い白・黒の区別が難しくなり、黒っぽい車などに気が付くのが遅れてしまいます。危険度の高い時間帯の外出はできるだけ控えましょう。

### (5) 高齢者ドライバーへ

70歳以上のドライバーには高齢運転者標識(高齢運転者マーク)の表示が義務づけられ、年齢によって高齢者講習や講習予備検査(認知機能)も義務づけられています。

加齢による身体機能の低下を自覚して、無理をしないようにしましょう。加害者にならないためにも、不安を感じたら免許を返納して「運転をしない」という決断も必要です。



### 魚座 2/19~3/20生

金運 交際運 総合運  
安定した高額の買い物をする際は慎重に。  
★和菓子屋

### 水瓶座 1/20~2/18生

金運 交際運 総合運  
不安定な運気。復縁の兆いがある。誘い文句にご用心。  
★動物園

### 山羊座 12/22~1/19生

金運 交際運 総合運  
節約運が好調。無駄な出費を減らすと吉。  
★美容院

### 射手座 11/23~12/21生

金運 交際運 総合運  
不安定。想定外の出費が増える。暗示。  
★植物園

### 蠍座 10/24~11/22生

金運 交際運 総合運  
堅実。長所を探そう。相手を信用しなさい。  
★遊歩道

### 天秤座 9/23~10/23生

金運 交際運 総合運  
開運期。特にコミュニケーションだけ運が好調。話をするだけラッキー。買い物を活用しよう。  
★スーパーマーケット

### 乙女座 8/23~9/22生

金運 交際運 総合運  
貯蓄運が好調。資産運用は慎重に。  
★花屋

# 安心で豊かな生活講座

## 身近な防災① ローリングストック

日ごろ利用しているものを少しずつ多めに備えておくことで、災害時にも当面の生活を自宅ですることが可能になります。「最小限備えるべき品目・量」を常に保ちながら、「少し多めに購入」したものを日常生活で消費していき、消費した分だけを補充していけば、特別な準備の必要がなくなります。これが「ローリングストック」です。

自治体などの避難所の備蓄品は、必ずしも個々のニーズに合ったものが揃っているとは限りません。特に赤ちゃん用の粉ミルクや、アレルギーに配慮した食事、自分に合った常備薬などは、入手困難になることが予想されます。食料はもちろんですが、各家庭で我が家に必要なもののチェックリストを作り、購入日と個数を書き込んで、常にその備蓄状態を確認しながら、古いものから順に消費しつつ補充していく習慣をつけましょう。



## ローリングストック

食べ物や日用品を少し多めに購入して、日常生活で消費していく



**乳幼児や高齢者がいる家庭**  
オムツ、常備薬、粉ミルク、離乳食、入歯洗剤など

**女性の場合**  
生理用品、化粧品など

**災害時に必要なもの**  
カセットコンロ、ラテックス手袋(使い捨て衛生手袋)、懐中電灯、充電式ラジオ、携帯電話の予備のバッテリー、簡易トイレ、洗面用具、水のいらぬシャンプーなど

### 備蓄品チェックリスト

	日付	個数
食料品	<input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓを3日分)	
	<input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん)	
	<input type="checkbox"/> レトルト食品(おかず)	
	<input type="checkbox"/> 缶詰	
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品(サプリメント)	
	<input type="checkbox"/> ほか	
生活用品	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> ゴミ袋(ビニール袋)	
	<input type="checkbox"/> 常備薬	
	<input type="checkbox"/> 乾電池	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てマスク	
	<input type="checkbox"/> ほか	



# おうちで トレーニング



## 腰痛をやわらげるストレッチ

### 床に座って左右に腰を伸ばす



#### 1 足を少し開いて座る

床に座って膝を曲げ、膝と爪先は軽く開く。両手は膝にのせて、息を吸う。

#### 2 足に手を添えて、上体をひねる

右手をお尻の少し後ろについて、左手は右のふくらはぎに添える。息を吐きながら上体を右にひねり、顔も後ろを向いて10秒間キープする。

反対も同様に行なう。

### 腰まわりの緊張を解く

デスクワークなどで同じ姿勢を続けていると、腰まわりの筋肉が緊張してこわばったり疲労が溜まったりすることで血流が悪くなり、腰痛の原因になります。腰まわりに疲れを感じたら、作業を中断してストレッチを行ないましょう。筋肉をリラックスさせることで痛みが緩和されます。寝る前に腰を伸ばして、1日の疲れを取り除くことも大切です。

姿勢の改善にも効果がありますので、猫背になりやすい人や、重い鞆を持ち歩く人にもおすすめです。

### 仰向けに寝て両足をあげ、 上体を起こす

#### 1 仰向けに寝て、両足を上げる

床に仰向けに寝て、両手はお尻の下に置く。息を吸いながら、膝を曲げて両足を上げる。

#### 2 そのままの上体を起こす

息を吐きながら上体を起こし、10秒間キープする。



両手はお尻の下に軽く添えるように置く



両足の太ももに息を吹きかけるように

両膝、両足、お尻の位置が、できるだけずれないように

# ヘルスアップノート

## 人間ドックを受けよう

ふだんの生活に支障が感じられなければ「自分は健康である」と過信しがちですが、見えない所に病気が隠れていないとは限りません。通常の健康診断や自治体で行なっている個々の検診などでは対象になっていない病気をみつけるには、人間ドックを受けることをおすすめします。

日本人間ドック学会では、日本人の死亡率上位のがんの早期発見や、脳卒中や心筋梗塞など心疾患の予防のために、血液検査や肺などの画像検査、尿検査など40項目以上の検査項目を挙げています。家族に病歴がある場合や、特に気になる病気についてはオプションで検査を追加するようお願いします。

自分の健康を知るために

## 人間ドックの上手な受け方

人間ドックの最初は、昭和29年に国立第一病院で行なわれた「短期入院精密身体検査」でした。病気がみつからないのに入院検査するのが「船のドック入り」に似ているということから、「人間ドック」と呼ばれるようになったそうです。重篤な病気も早期には自覚症状がないことが多いため、早期発見・早期治療のために人間ドックを受けることをおすすめします。

## 検査項目の比較

一般的な健康診断	一般的な人間ドック
問診	問診
身体測定(身長・体重)	身体測定(身長・体重・肥満度)
医師の診察	医師の診察
生理学的検査 (視力・聴力・血圧検査など)	生理学的検査 (視力・聴力・血圧・心電図・眼底・眼圧・肺機能)
血液検査 尿検査	血液検査(多項目) 尿・便検査
X線検査 (胸部X線検査)	X線検査 (胸部X線検査・上部消化管X線検査)
—	腹部超音波検査
—	オプション検査
—	結果説明 総合判定
—	生活指導

## 判定

### A 異常なし

基準範囲内です。ただし以前のデータと大きく変化がある場合は、気をつけたほうがよいこともあります。

### B 軽度異常

基準から少し外れているものの心配のない程度の所見です。健康診断で経過をみていきましょう。

### C 要経過観察・生活改善

軽度の異常が疑われます。経過をみる必要がありますので、生活習慣を改善して、1年後もしくは指定された時期に再検査を受けましょう。

### D1 要治療

再検査を受けましょう。治療の必要性が検討されます。

### D2 要精密検査

詳しい検査が必要ですので、必ず受診してください。

人間ドックには1泊あるいは2泊以上のコースもありますが、時間がない場合には日帰りのコースもあります。人間ドックは健康保険が適用されず各医療機関によって費用が異なるので、事前によく確認しておきましょう。一定の条件のもとに補助金や助成金制度を設けている自治体もありますので、住まいの自治体に問い合わせてみましょう。

## 人間ドックの意義

人間ドックで重要なのは、医師や各専門スタッフから対面で説明を受け、指導を受けることにあります。

検査結果によって「要再検査」や「要経過観察」とされた場合には、医師の総合的な判断に従って、必ずその指示に従いましょう。

人間ドックですべての病気を早期発見できるわけではありませんが、自分の身体の状態を詳しく把握する機会になります。40歳を過ぎたら、毎年の健康診断のほかにも「健康について考える日」として人間ドックを受け、健康への投資として活用することをおすすめします。

## 人間ドックを受けるときの注意点

### 1 受診前夜の注意事項を守る。

事前に通知される注意事項を守って受診しましょう。

### 2 ふだんの状態で受ける。

受診に備えて禁酒・禁煙などの節制をすると、受診する意味がなくなってしまいます。

### 3 必要とされた再検査や精密検査は必ず受ける。

「要経過観察」「要精密検査」といった結果が出ても、必ずしも病気が発見されたとは限りません。しかしがんなどの早期発見のためにはとても重要ですので、医師の指示を必ず守りましょう。

### 4 気になる病気がある場合は、オプションに加える。

脳血管障害や動脈硬化、がん、骨粗鬆症などが気になる場合、また家族に病歴がある場合は、その検査をオプション(追加検査)として加えましょう。

### 5 その他

- ・受診直前にかぜをひいたりした場合は、事前に医師に相談しましょう。
- ・内視鏡検査で精神安定剤を用いる場合は眠くなることがありますので、自分で車を運転しての受診は避けましょう。
- ・高血圧など基礎疾患で薬を常用している場合は事前に申告して、指示を受けましょう。

毎年の数値を比較してみましょう。

- 数値が急激に変化している場合  
原因となる疾病の存在が疑われますので、早い段階で精密検査を受けましょう。
- 数値が段々と悪化している場合  
生活習慣病の心配がありますので、現在の生活を見直しましょう。
- 不安な点は、かかりつけ医に受診結果をチェックしてもらおうとよいでしょう。  
数値の変化からも分かることがありますので、定期的に継続して受診することが重要です。

## ヘルスアッププラス+

脳ドックを受けよう



日本人の死亡原因の第3位を占める脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)は発症してからの治療では遅く、発症する前の予防が第一となります。そこで人間ドックのうちでも脳に特化したメニューに、脳ドックがあります。自覚症状のない未破裂脳動脈瘤や、もやもや病、認知症なども発見の対象となります。

肥満や高血圧、糖尿病などのリスク要因があれば3年に1回、なければ5年に1回の受診が目安です。検査で異常が発見されても、食事や運動などの生活習慣の改善を行ないながら、高血圧や動脈硬化などの進行を抑えることができれば、発症を回避することができます。40歳を過ぎたら一度、脳ドックを受診してみましょう。



47キロく【景】

# 子宮筋腫・放射線外来のご案内

## ～愛は子宮を救う～

### ■子宮筋腫でお悩みの方へ■

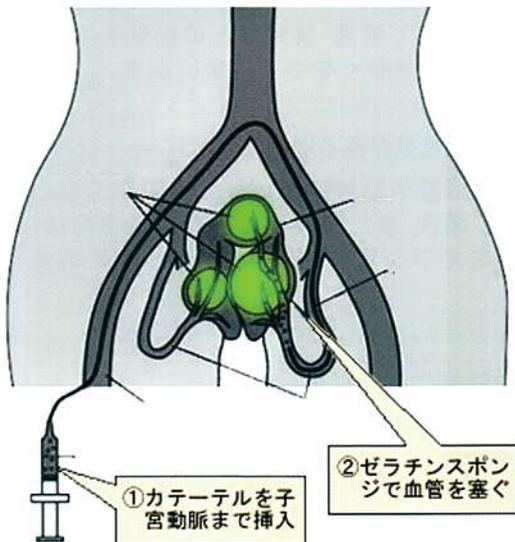


当院では子宮筋腫に対しての全摘出は施行しておらず、**切らずに治す子宮動脈塞栓術**を施行しております。

これまでに270例に施行し、手技的には全例で成功しており、治療後は90%以上の患者さんから症状の改善と治療に対する高い満足度を得ております。塞栓物質であるエンボスフィアが使用できるようになり、2014年に保険適用となりました。

具志堅 益一

### ■子宮動脈塞栓術法とは■



子宮動脈塞栓術は子宮全摘術が必要とされる患者様に対して行います。

太腿の付け根の動脈からカテーテルを左右の子宮動脈まで進め、ゼラチンでできた塞栓物質で一時的に動脈の血流を遮断。これによって筋腫は血流が途絶え枯れた状態になってしまいます。

しかし、子宮の正常な部分は周囲からの動脈の発達により保たれ、枯れることはありません。筋腫そのものだけがやがて退縮していきます。

筋腫は悪性腫瘍ではないので筋腫そのものをなくしてやる必要はありません。治療の目的は症状の改善にあり、治療時間は約1時間程度で終了します。

お腹を切らないので、太腿の付け根に3mmほどの横切開

した傷しか残りません。

術後当日は、塞栓の影響で下腹部の痛みや発熱が生じますが、これは治療が効いている証拠であり、除痛薬等でコントロールします。元気な方は翌日に歩けるようになり、術後3日目ほどで退院していきます。



塞栓術前

塞栓術治療3日後

塞栓術治療1年後

黒く抜けているのは全て壊死におちいった筋腫

1年後枯れた筋腫は排出され消失している

当院では水曜夕方5:00～7:00 子宮筋腫・放射線外来を行っております

中部徳洲会病院 098-923-1091 (要連絡)



無料

# お出かけ出張講座



講師：各科医師、薬剤師、栄養管理士、認定看護師、理学療法士、放射線技師、臨床検査技師 等

〒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  
中部徳洲会病院 医療講演担当  
「おでかけ健康講座」係り

日程調整可能 演題対応可能  
お気軽にお問い合わせください  
下記のような出張講座も承っております。

担当：新垣(シンガキ) TEL 098-931-1070(直通)/098-932-1110(代表) FAX 098-931-1129(直通)

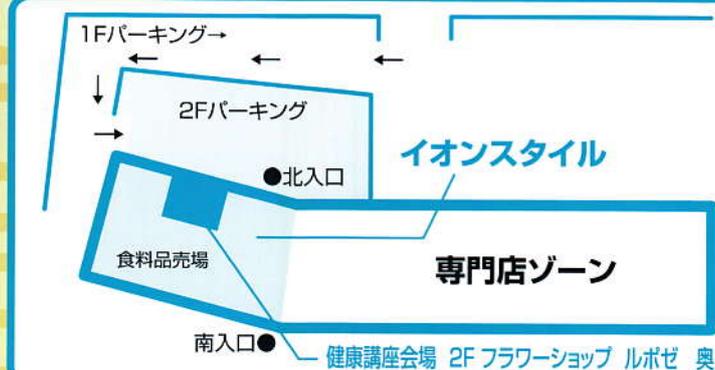
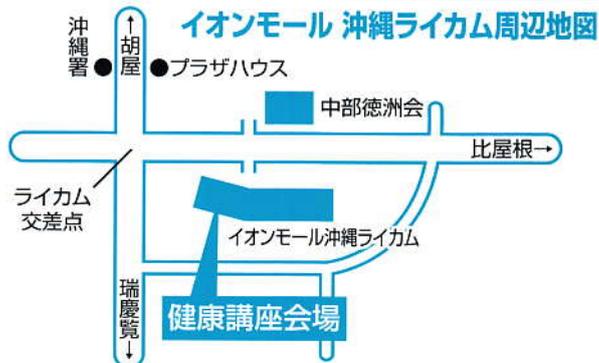
## 無料公開健康講座

ご予約不要です。当日会場までお越しください。

場所 **イオンモール沖縄ライカム**  
イオンスタイル2階 **フラワーショップルポゼ内**  
講座時間 **午後4:30~5:30**

無料公開健康講座は下記のアドレスからも参照できます。

[http://www.cyutoku.or.jp/service/kouza/kouza\\_schedule.html](http://www.cyutoku.or.jp/service/kouza/kouza_schedule.html)





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

# 生活便利帳



## \*\*\* 木製のまな板のお手入れ \*\*\*

最近ではプラスチックのまな板が普及していますが、プロの板前さんといえば、やはり木のまな板ですね。プロの使う包丁はデリケートなので、プラスチックのまな板では刃こぼれがしやすいのだそうです。一方、木のまな板にはほどよい弾力があるので、包丁がなじみやすいといわれています。しかし木製のまな板はお手入れを怠るとひび割れしたり、反りが出たりすることがあります。

### 【ふだんのお手入れ】

雑菌から守るためには、よく洗い、よく乾燥させましょう。しかし日光に当てると、乾燥しすぎて、ひびわれや反りの原因となります。熱湯で殺菌する場合は、肉や魚のタンパク質などをよく洗い落としてからにしましょう。食器洗い用の洗剤はおすすめできません。

使用後は水道水で洗い、しっかりと汚れはたわしで落とした後に水で洗い流し、水分をふきとって風通しのいいところで乾かしましょう。

### 【ときどき重曹で殺菌】

重曹をまな板に擦り込み、しばらく放置した後によく水洗いをして下さい。漂白剤は薬剤がしみこむのでNGです。

### 【削り直し】

傷や黒ずみが気になって来たら、表面をかんなどで削ってリフレッシュすることができます。素人にも使いやすい小型のまな板削りも販売されているので、試してみると良いでしょう。

大事にお手入れすると、木のまな板は10年近く使うことができます。木製のまな板は香りも心地よく、自然の殺菌効果もありますので、ぜひ愛用して下さい。



## 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
	A				
6			7		
			D		
8		9		10	
	11			12	
13		14			B
				C	
15	16				17
		E	19		
18					F

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

### 【タテのカギ】

1. 天秤やヘルスメーター
2. ゴールめがけてキーック
3. 戦。島原の〇〇
4. 通じない人をカタブツという
5. 栓抜きで抜く栓の別名
7. ホルダーにジャラジャラ
9. ピンポン!の後、全力疾走
12. 缶詰のキャットフードの俗称
13. 黒目がちで、つぶらだね
16. サーフボード抱えてどちらへ?
17. 長いお鼻が手のかわり

### 【ヨコのカギ】

1. 立てかけて屋根にのぼる
3. FMでも聴こうか
6. トロトロご飯。揚げパン入れて中華風
7. 昨日は木曜、今日は何曜?
8. TOKIOは城島さん
10. サナギが蝶に
11. 凹=オウ。凸=?
12. 高すぎて、目の玉飛び出る
14. ほやほやの夫婦です
15. 石油ストーブの燃料です
18. 三猿の「きかざる」手はココに
19. そびえる煙突に「松の湯」

答えは13ページのト

記事の無断転載を禁じます