

# がじまる

2017



## 📄 今の特集

発疹が出てから72時間以内に受診を！  
**带状疱疹**



トマトクリームソースのパスタ



冷蔵庫の整理術



ヘルスアップノート

屋内にいても注意が必要  
**熱中症対策**



イライラをやわらげる



湿布薬を正しく使う

## 第45回 災害救護・国際協力 ベーシックコースを開催



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



TMAT フラッグ



伊波潔院長 開会式挨拶

6月10～11日の2日間、当院にて、災害救護・国際協力ベーシックコースが行われました。

当院から25名、南部徳洲会病院から4名、石垣島徳洲会病院から3名、県外から3名、合計35名が受講し、全員が隊員になりました。

研修では、英語による自己紹介やグループワーキング、講義やトリアージ、記者会見対応訓練なども行われ、受講生には充実した研修となりました。

TMATで最も代表的な教育プログラム「災害救護・国際協力ベーシックコース」は、災害時に迅速で適切な医療支援活動ができ、また病院防災で主体的な取り組みができるよう、知識と技術の習得を目指すものです。

ベーシックコースは、2日間にわたる講習でTMATの歴史、災害医療、災害対策と病院防災、感染症対策、通信機器の使用法、トリアージ（重症度に応じた患者さんの振り分け）、巡回診療などを座学と実技を通して学びます。

講師陣は、国内外の災害医療支援活動に精通し、活動経験が豊富。その講義からは、多くのことが学べます。2007年7月にスタートした同コースは、開催病院の全面協力もあって、全国各地で実施されています。

今後も、現場に即したTMAT独自のプログラム構成をさらに発展させていく予定です。



トリアージ訓練



記者会見訓練



隊員証交付式



衛星電話訓練



特定非営利活動法人

**TMAT** とは

NPO法人TMATは、1995年1月の阪神淡路大震災において、徳洲会グループの医師等が中心となり救援活動を行ったボランティアグループを前身としております。その後、東日本大震災をはじめ、活動は国内だけにとどまらず国境を越えた医療支援を実現し、世界医療の向上にむけて活動を行ってきました。

2005年7月、NPO法人を創立。「生命だけは平等だ」の理念のもとで、よりよい医療を世界中の人達が受けられるように、迅速かつ継続的なサポートを行っています。



<http://www.tmat.or.jp/>

# AED 贈呈式

株式会社沖縄ファミリーマート様から 6 月 19 日（月）当院に、AED（自動体外式除細動器）の贈呈が行われました。贈呈式には大村恵美子看護部長が出席し、AED が寄贈されました。



## ● AED とは ●

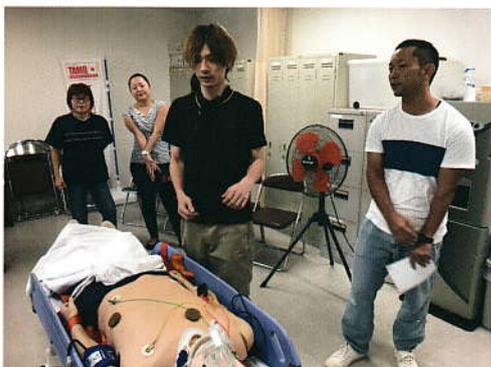
AED とは自動体外式除細動器で、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

2004 年 7 月より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業等、人が多く集まるところを中心に設置されています。また、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。

## 中徳 mini 外傷セミナーを開催

6 月 22 日（木）当院の救急ワークステーションにて、mini 外傷セミナーを開催しました。7 月 1 日（土）・2 日（日）南部徳洲会病院にて開催される、第 170 回 JNTEC プロバイダーコースに受講する受講生に対しての事前練習を含む勉強会となりました。

勉強会では救急外来の設定で、外傷患者の診療看護を行いました。受講生は時々手順を飛ばす場面もありましたが、インストラクターに指摘され再度確認しながら行い、とても充実したセミナーとなりました。





## 竹か笹か

「七月といえはば？」あるアンケートによれば、七月と聞いて連想するものは、第五位は花火、四位はプール、三位は海の日、二位は夏休み、そして第一位は七夕だそうです。しかし現在の暦で七月七日といえはばまだ梅雨明け前なので、七夕は雨の日や曇りの日が多いようです。雨が降ると天の川の水が増して織姫は彦星に

逢えないといいますが、言い伝えはさまざまで、哀れに思った鶴かさぎが群れをなして翼を広げて橋となり、ふたりの逢瀬を叶えたという伝承もあり、また、七夕の雨は再会を喜んで流したふたりの涙ともいい（逆に逢えないことを嘆く涙とする解釈もあるようで）、曇りだと雲の帳とばりがふたりの逢瀬を他人目ひとめから隠しているともいいます。

さて七夕には、願い事を書いた色とりどりの短冊を笹の枝に吊るします。でも、素朴な疑問なのですが、笹といってもほんとうに笹なのでしょうか？ 実は竹ではないでしょうか。

調べてみると、竹と笹のボーダーラインは、あまり明確とはいえないようです。竹の語源は「高い」や「丈たけ」で、笹は「ささやか」あるいは葉と葉が「さらさら」と擦すれる音に依るといって説があるように、人間の背丈せたいくらいまでが笹で、はるかに高くなるものが竹と呼ばれています。

少し詳しくみれば、筍から成長するに従って茶色い皮が剥がれて落ちるのが竹、ずっと皮が残っているのが笹。節から脇に出る枝が二本のもの竹、三本以上（五〜六本）のものが笹。葉を見ると葉脈が格子状に走っているのが竹、平行なのが笹。とはいえ、竹と笹を厳格に区別するのは日本だけだそうですね。中には一本の同じ竹でも「茎を使うときは竹、葉の方は笹と呼ぶ」という記述も目に止まりました。

竹も笹も稲と同じイネ科の植物です。しかし稲は日本では一年草として育てられています。竹や笹は通常は地下茎から無性生殖で繁殖し、六十年あるいは百二十年に一度だけ花を咲かせ、有性生殖で実を結んで一生を終えるといわれています。なんとも神秘的な生態ですね。

童謡『七夕』の歌詞が竹ではなく笹なのは、  
「笹の葉さらさら」と「さ」の音が三回重なる涼しさを印象づけたからかもしれません。

一直線に天に伸びる竹林。一般には、竹は木、笹は草という感覚でしょうか。しかし例外もありますので、やはり一概にはいえないうです。

発疹が出てから **72時間** 以内に受診を！

# 带状疱疹

带状疱疹を発症する年齢は40歳以上が全体の4分の3、50～70歳代が過半数を占めています。40歳以上では女性の発症率が高い

ものの、80歳を超えると男性の方が高くなり、高齢者が増えたことで発症者の数は年々増加しています。中には放置して重症化したために、10年以上も带状疱疹後神経痛で苦しんでいる人もいます。発疹が出てから72時間（3日）以内に抗ウイルス薬の服用を始めることが大切ですので、带状疱疹が疑われるときはただちにかかりつけ医あるいは皮膚科を受診しましょう。



## 症状

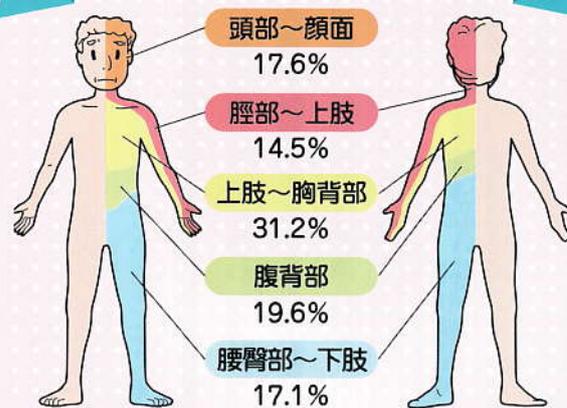
带状疱疹は身体たいじょうほうしんの左右どちらか一方に、神経痛のような痛みを伴う発疹が带状に現われる病気で、皮膚の違和感やズキズキした痛みを感じ始めてから数日～1週間前後で紅斑こうはん（赤い発疹）が現われます。その紅斑が水泡すいぽう（水ぶくれ）に変化して膿うみを持ち、それが破れて、ただれた状態になります。

## 発症の原因

带状疱疹の原因は、水痘すいとう・带状疱疹ウイルスです。水痘とはいわゆる水ぼうそうで、**带状疱疹**と

ます。それが1～2週間程度でかさぶたになり、さらに1週間ほど経つとかさぶたがはがれます。紅斑や水泡が現われている間も痛みは続き、夜も眠れないほどの強い痛みにも襲われることもあります。発症は上肢から胸背部にかけてが最も多く見られます。顔面（特に目や耳の周囲）に発症した場合は周囲の神経に影響が及ぶため、視力の低下や失明、めまいや頭痛、難聴などのほか、髄膜炎や脳炎を発症する危険性があります。

## 带状疱疹の主な発症部位



※一般に身体からだの左右どちらか一方の神経に沿って、带状に現われる

## 带状疱疹と他の疾患との初期症状の比較

	带状疱疹	蕁麻疹	虫刺され	かぶれ
発症部位	皮膚が弱いところ 带状に発症 体の左右どちらかだけ	身体 <small>からだ</small> のあちこちに点在 あるいは全身	刺された箇所	該当する物質に 触れた箇所
かゆみ	初期では かゆみが伴うことも 多い	かゆみが強い 長く続く	痛みが主だが、 かゆみも強い	かゆみが強い
痛み	初期は弱く徐々に強く 進行すると非常に強く痛む 皮膚の奥から痛む感じ	チクチクした痛みや 焼けるような痛みを 伴うケースもある	最初から強い痛み 皮膚の表面が痛む感じ	初期では 痛みはあまりない
腫れ	進行すると 水泡状のプツプツが できる	腫れる 腫れ同士がくっついて 大きな腫れになることも	赤く腫れ上がる	赤く腫れ上がる
原因	ストレス、疲れ などによる 身体 <small>からだ</small> の衰弱など	ストレス、 食べものなど	庭いじり、ハイキング など、虫のいる場所 への接近など	原因物質 (金属、漆など) への接触など

水ぼうそうは同じウイルスを原因とする感染症です。帯状疱疹は、水ぼうそうを経験した人の体内に潜んでいたウイルスが免疫力の低下とともに増殖して発症するものなので、帯状疱疹の患者から第三者へ、帯状疱疹として感染することはありません。ただし帯状疱疹の患者が水ぼうそうになったことのない小児と接すると、ウイルスが小児に感染して水ぼうそうを発症することがあります。同様に、水ぼうそうにかかったことがなく抗体を持っていない大人に対しても、水ぼうそうとして感染することがあります。また、妊婦に接すると胎児に影響が及ぶ可能性もあります。

帯状疱疹はウイルスを保有する人なら誰でも発症する可能性があります。発症の過半数は50〜70歳代ですが、過労やストレス、生活習慣の乱れ、手術や他の病気などによる免疫力の低下があれば年齢に関係なく発症するおそれがあり、最近では20〜30歳代の若い世代にも増えつつあります。

## 後遺症

帯状疱疹の後遺症として最も頻度が高いのが、**帯状疱疹後神経痛**です。皮膚の症状がなくなった後も関わらず、3ヶ月以上たっても強い痛みが残るケースが該当し、帯状疱疹からの移行率は3〜15%程度とされます。

神経痛が後遺症として生じるのは、帯状疱疹の

## 帯状疱疹にかかったら

- しっかり休養を取る**  
安静にして、リラックスできる時間や睡眠時間を充分に取りましょう。
- 患部を清潔にする**  
入浴の際に患部はシャワーで優しく流し、タオルでそっと抑えるように拭きましょう。
- アルコールを控える**  
アルコールの血管拡張作用で、発疹や水泡が悪化しますので、摂取を控えましょう。
- バランスよく食事を摂る**  
免疫力をアップさせましょう。特にビタミンB12（しじみ、レバーなどに多く含まれる）を摂って、血行を良くしましょう。

発症時にウイルスが神経を大きく損傷させるため、電気が走るようなピリピリとした痛みが特徴です。衣服に触れるだけで強い痛みを感じる場合もあります。逆に関節が鈍くなる場合もあります。通常、神経痛は数ヶ月で改善しますが、長い人では数年から10年以上にわたって痛みに苦しむケースもあります。高齢者、帯状疱疹時の初期症状が重症だった人、帯状疱疹時の痛みが強かった人、免疫力が大きく低下している人は、帯状疱疹後神経痛に移行しやすいといわれています。

## 治療

神経に沿った痛みと特徴的な発疹が認められ、水ぼうそうにかかったことがあり、加齢やストレスなど免疫力低下の要因が確認できれば帯状疱疹と診断されます。しかし神経の痛みだけで発疹などが確認できない段階では、血液検査により水痘ウイルスに対する抗体の量を調べます。治療の基本は抗ウイルス薬の内服です。抗ウイルス薬は体内でウイルスの増殖を抑え、皮膚症状や痛みを軽減します。ウイルスの増殖は皮膚

## 今月の気になる用語

### 水ぼうそうとの関係

水ぼうそうはほとんどのこどもが感染する病気で、主に1〜4歳頃に発症します。全身に赤い発疹や水泡、強いかゆみや発熱がみられますが、健康なこどもであれば発症から3週間前後で自然治癒します。しかし症状が無くなった後も、ウイルスは神経節とよばれる部位に非常に長い期間、潜伏し続けます。多くの人がこのウイルスを体内に有していますが、健康で免疫が十分に機能していれば、ウイルスの活動は抑えられます。しかし何らかの原因で免疫力が低下するとこのウイルスが再び増殖し、神経を伝わって皮膚まで到達して症状を現わすようになります。これが帯状疱疹で、神経に沿って皮膚に症状が出るのは、このためです。

からだの片側に神経に沿って発疹がみられるのが

**帯状疱疹**です 72時間以内の受診が肝心

症状が出てから約72時間（3日）でピークに達するので、できる限り早めに抗ウイルス薬を服用することが肝心です。早めに服用することで、帯状疱疹後神経痛の発症を予防することもできます。

抗ウイルス薬は服用してから効果発現まで2日程度かかるので、症状が改善しないからといって自己判断で服用を止めることのないよう注意しましょう。症状がなくなってもウイルスは生き残っている可能性があるため用法・用量を守り、指示された期間、薬を飲み切ることも重要です。

また、症状に応じて抗炎症薬や抗生物質なども使用されます。抗炎症薬は帯状疱疹による皮膚の炎症を防ぐ目的で用いられ、抗生物質は水疱が破れて細菌感染を起こすのを防ぐ目的で用いられます。痛みがひどい場合には、神経痛を抑える内服薬や、痛む部位の神経の近くに局所麻酔薬を注射する治療法が行なわれることもあり、入院治療が必要となる場合もあります。

帯状疱疹では一般に患部が冷えると痛みが強くなる傾向があるので患部を冷やさず、温めて血行を良くするよう心がけましょう。できるだけ安静

にして、免疫力の回復を図ることも大切です。

一般的な解熱鎮痛薬は帯状疱疹に関連する神経の痛みには効果がありません。自己判断で鎮痛薬を使用せず、必ず専門医を受診し、自身の症状にあった適切な薬を処方してもらって下さい。

**帯状疱疹を防ぐために**

帯状疱疹の原因となる水痘・帯状疱疹ウイルスは決して強いウイルスではありませんが、免疫力が低下すると活動を活性化させ、発症のきっかけとなります。よって、日頃から免疫力を下げないように心がけることが何よりも重要です。ストレスをためない、質の高い睡眠をとる、バランスのよい食事をとるなど、日ごろから免疫力を下げない生活習慣を保つようにしましょう。特に持病がある人は自己管理に注意して下さい。

また、2016年より50歳以上を対象に、ワクチンによる帯状疱疹の予防が開始されました。現在用いられるワクチンは1回の接種でほぼ一生涯発症を抑えられるといわれており、接種後約1ヶ月で免疫ができるといわれています。ただしこの

ワクチンはインフルエンザなどと同様、保険適用外となるので注意が必要です。また本ワクチンを使用した後、別のワクチンを接種するには少なくとも1ヶ月以上は空けなくてはならないので、他のワクチンを接種する予定がある場合はかかりつけ医に相談し、接種するスケジュールの管理にも気を付けましょう。

帯状疱疹を予防するには



ストレスを溜めない



適度な運動



質の高い睡眠



栄養バランスの良い食事



生きがいのある生活を送り、よく笑う

# トマトクリーム ソースの Pasta

# 食べる 健康づくり

【調理時間】30分 【カロリー】458kcal (1人分)

トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。油と一緒に調理することで、より体内に吸収されやすくなります。

## 【作り方】

- 1 たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。マッシュルームは薄切りにします。パセリは飾り用少々をとりおき、残りをみじん切りにします。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で炒めます。香りが出てきたらたまねぎを加え、しんなりするまで炒めます。Aを加え、トマトをつぶしながら15～20分煮ます。
- 3 2にマッシュルームを加え、さっと煮て、Bで味をととのえます。生クリーム、粉チーズを加え、ひと混ぜします。
- 4 分量の湯を沸かし、塩(大さじ1・1/2)を加えて、スパゲティを表示通りにゆでます。
- 5 3にスパゲティ、みじん切りにしたパセリを加えて、手早くあえます。器に盛り、飾り用のパセリを添えます。

## 【材料】(4人分)

スパゲティ…320g

湯…3リットル

塩…大さじ1・1/2

<トマトクリームソース>

たまねぎ…1/2個(100g)

にんにく…1片(10g)

マッシュルーム

…1パック(100g)

イタリアンパセリ

…4～5枝

オリーブ油…大さじ2

トマト水煮缶

A 〔…1缶(400g)

白ワイン

…大さじ2

B 〔塩…小さじ1/2

こしょう…少々

生クリーム…大さじ3

粉チーズ…大さじ2



【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)

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

機出人優先不安  
応費任柔送定  
変が増せ不りが  
対能に断断が  
処るしななり  
して。示。臨

★駅



## 蟹座

6/22～7/22生

金 交際 総合  
運 運 運

う。おの意ワ絶  
。金の見ア好  
し。のやド調  
っ。出アは!  
か。入イ先開  
り。ルデ手運  
が。アは勝の  
管。リ。積キ  
理。が。極

★展望台



## 双子座

5/21～6/21生

金 交際 総合  
運 運 運

機好え相充  
会調ない手実  
に。い。手期  
恵。よ。し  
ま。心。ま  
れ。が。う  
そ。け。た  
う。す。い

★アパート



## 牡牛座

4/20～5/20生

金 交際 総合  
運 運 運

集上し親識好  
する昇しいを吸奇  
と中言いを吸心  
得。動間収盛  
し。マ。柄す  
そ。情。も  
う。報。礼  
う。収。正

★郵便局



## 牡羊座

3/21～4/19生

金 交際 総合  
運 運 運

を低世平  
を見迷面話穩  
直中が役ポ  
し。定増と  
う。費そ  
う。の。と  
う。内。活  
う。訊。躍

★ラッキースポット

占術家 伊藤マリーリン  
梅雨明けを控え、夏の訪れを感じる7月。蒸し暑い日は室温や衣類を調整して、快適に過ごす工夫をしましょう。

# 12星座占い

# お薬の ここが知りたい

## 湿布薬を 正しく使う

湿布薬は以下の点に注意して使用しましょう。



### ◆貼りっぱなしに注意

1日1回タイプは半日程度で、1日2回タイプでも8時間以内に一度はがして、数時間は皮膚を休ませて下さい。貼り替えるときは、できれば少しずつ貼る場所を変えるようにしましょう。

### ◆貼る場所に注意

傷口、粘膜、湿疹や発疹のある場所には貼らないで下さい。汗などはよくふき取ってから貼って下さい。

かぶれや痒みが出た場合には使用を中止して、医師に相談しましょう。

### ◆光線過敏症に注意

湿布に配合されている成分によっては、わずかな紫外線があたっても赤くなったり痒みが生じたり、水ぶくれができていたりする場合があります。症状に気づいたら日光を避け、速やかにかかりつけ医や皮膚科医に相談しましょう。

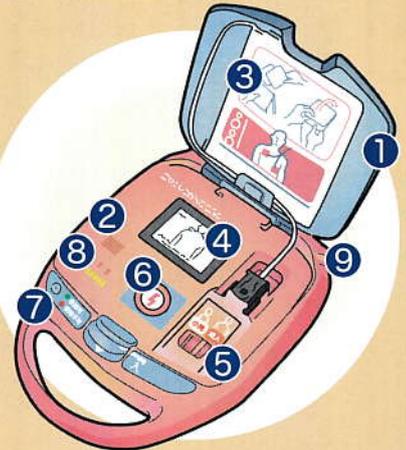
◆ほかにも**妊娠中はNSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）を含む湿布は使えない場合があります。また処方された湿布薬を他人へ譲ることは禁止**されていますので、注意が必要です。

# 長生きの秘訣



## AEDって

AED（自動体外式除細動器）とは、電極パッドを胸に貼ることで自動的に心臓の状態を判断する装置です。心室細動という不整脈（心臓が細かく震えて血液を全身に送ることができない状態）を起こしていれば強い電流を流して心臓にショックを与え、心臓の働きを正常に戻します。



突然の心停止を起こして倒れた人がいたら、救急車を呼ぶとともに、迷わずこの装置を使って救命処置を行ないましょう。

### 【AEDの構造】

- ①蓋：開けると自動的に電源が入ります。
- ②音声ガイドスピーカー：音声ガイドによって操作手順が指示されます。
- ③電極パッド：②と④に従って裸の胸に貼って下さい。
- ④液晶画面：音声ガイドとともに、イラストと文章とで操作方法を案内します。

- ⑤成人・小児モード切り替えスイッチ：出力調整。
  - ⑥ショックボタン：電気ショックを与えるボタン。
  - ⑦ステータスインジケータ：AEDが正常なら緑、異常があって使用不可能な場合は赤になります。
  - ⑧診断パネル：装置に異常がある場合は点灯。バッテリー残量は5段階で表示。
  - ⑨バッテリー：リチウム電池。
- ◆駅や公共施設などに設置してありますので、いざというときのために、日頃から設置場所を確認しておきましょう。

**魚座**  
2/19~3/20生

金交際総合  
運運運  
美人ニコニコ笑顔を  
メルにアップして  
チェックして  
★公園

**水瓶座**  
1/20~2/18生

金交際総合  
運運運  
額でも無駄遣いは少  
ルズにまじり手  
差して伸べるが手  
困って力を抜いて  
度張感が漂う暗示  
緊張感が抜く  
★銭湯

**山羊座**  
12/22~1/19生

金交際総合  
運運運  
不安なことがあればし  
臨機応変に動く吉  
周囲と足並みを揃えて  
調整期。現状を客観的  
に見つめよう  
★書店

**射手座**  
11/23~12/21生

金交際総合  
運運運  
より品物を重視して  
買物運が好調。値段  
かいしい人に連絡を  
旧交を温めよう。懐  
穉やかな運氣。のんび  
り過ごさしめる吉。懐  
★輸入食品店

**蠍座**  
10/24~11/22生

金交際総合  
運運運  
を消費と節約のメリハリ  
出に動く節約のメリハリ  
人の目を気にせず、自  
びと活動できそう。のび  
開放的な運氣。のびの  
★湖

**天秤座**  
9/23~10/23生

金交際総合  
運運運  
約を心がけよう。節  
突然の出費に注意。節  
り立てると引き受け  
発展運。具体的な計画  
★最近オープンした店

**乙女座**  
8/23~9/22生

金交際総合  
運運運  
割引券やスタンプカ  
ドを利用すると吉。  
★最近オープンした店

# 安心で豊かな生活講座

## 冷蔵庫の整理術

よく冷えた麦茶やスイカが恋しい季節になりました。しかし冷蔵庫にいろいろなものがぎゅうぎゅう詰めになっていると、出し入れも大変ですし、十分に冷えません。ふだんから冷蔵庫の中がきちんと整理されていないと、冷蔵庫を開閉する回数が増えたり開けている時間が長くなったりして冷蔵庫の中の温度が上がるため、食品衛生上も好ましくありません。

使いかけの食材などはジッパー付きの保存袋に入れると場所を取りません。タレやカラシなどの小袋に入った調味料は仕切り付きのプラスチック容器などに立てて並べ、肉や魚などは水分が漏れないように透明なビニールに包んで並べるなど、便利さだけでなく、冷蔵庫を開けたときの見た目も楽しみながら工夫してみるとよいでしょう。

今回は冷蔵庫の整理術の一例をご紹介します。

## 家族で守ろう、冷蔵庫整理のルール

### ① 定位置を決めよう

ドレッシングはどこ、ドリンクはどこ、それぞれの定位置を決めましょう。ドリンクも水、麦茶、牛乳、ジュースなどの並び順を決めて、家族みんなで守りましょう。使ったら必ずもとの場所に戻し、使い切ったらそのスペースを空けておくようにすると、何を補充すればよいかが一目で分かります。

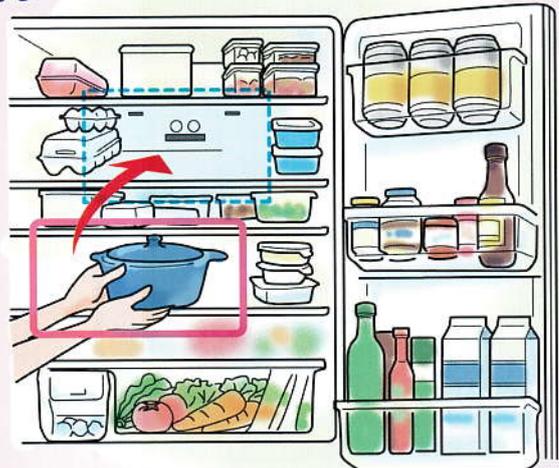
### ② 保存容器を厳選しよう

冷蔵庫に入れるときの保存容器は透明で中身が見えるものにして、タイプを揃えると整理しやすくなります。食材や保存場所を考え、使いやすいタイプを2~3種類に厳選するとよいでしょう。

ガラス容器だとそのまま食卓に並べることもでき、同じサイズにすると整理がしやすく、量が多いときは2つの容器に分けて入れれば問題ありません。

### ③ フリースペースを確保しよう

鍋の残りやいただきものなど、臨時に入れたいものができたときのスペースを常にキープしておくことで、レギュラーの定位置を変更する必要がなくなるので、手間が省け、混乱を避けることができます。



定位置を決めて規則正しく並べ、  
フリースペースを確保

保存容器を揃え、  
そのまま食卓へ出せるように



マスキングテープに「おやつ」や「夕食用」といった用途、調理した日時や賞味期限など、メッセージを書いて貼っておくと便利です。

野菜室の下に新聞紙を数枚敷いておくと掃除が便利です。また、野菜室の中にファイルケースやブックスタンドなどを使うと、仕分けが手軽にできます。

# おうちで トレーニング



## イライラをやわらげる

### チャイルドポーズ

体全体を床にあずけるイメージで伏す。



**正座した姿勢から、そのまま上体を前に倒す**  
両足の親指をつけ、かかとの上にお尻をのせるようにして正座をする。  
息を吐きながらそのまま上体を前に倒す。両手は肘を曲げて、頭の前でクロスする。掌を下にして床につけ、伏せた状態で10秒間キープする。

### コブラのポーズ

1



#### 1 うつ伏せになる

床にうつ伏せになり、息を吐きながら体をまっすぐに伸ばす。  
両手は体側に付け、肘を曲げ、掌は下に向けて肩のあたりに。両足は軽く開いて、甲を床に付ける。

#### 2 上体を起こして反らす

息を吸いながら、顎、胸の順に、上体を起こす。首や胸元、背筋が伸びるのを意識して、10秒間キープする。

2



### イライラするときは

ストレスや生活リズムの乱れによって、感情を司る神経伝達物質（セロトニン）が不足すると、イライラが募ってきます。気持ちが乱れると集中力が低下してミスを起こしやすくなり、さらなるストレスや生活習慣の乱れを招くといった悪循環に陥ってしまいますので、まず深呼吸をして心身の緊張をほぐしましょう。

今回紹介するのはヨガのポーズですが、イライラをやわらげるほか、腰痛の改善や姿勢の矯正にも効果がありますので、ぜひ試してみましょう。



## 屋内にいても注意が必要 熱中症対策

夏に向かって身体がまだ暑さに慣れていないこの時期、熱中症の発症がピークを迎えます。熱中症は、一般には、スポーツや肉体労働をしているときに多く発生しますが、特に60歳以上の高齢者では屋内で日常生活を送っていても起こることがあり、対応の遅れによっては重症化するケースも多いため、十分な注意が必要です。

### 熱中症のリスク

熱中症を引き起こす条件として、次の3つの要因が挙げられます。

①環境要因：気温が高い、湿度が高い、無風、熱波、強い日差し、急

な気温の上昇、締め切った屋内、

エアコンのない部屋。

②身体要因：高齢、乳幼児、肥満。

持病（糖尿病・脳卒中・認知症・

精神疾患・心臓病・腎臓病など）

による体温調節機能の低下。

薬による影響（降圧剤・抗アレルギー薬・

ギョー薬・抗不安薬・睡眠薬・かぜ

薬などの服用により暑さを感じにくくなり、

発汗作用が低下）。

脱水症状（下痢・インフルエンザ

など）、体調不良（二日酔い・寝

不足など）、低栄養状態。

### 熱中症の応急処置

#### CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

- めまい 失神 頭痛 吐き気  
不快感 倦怠感 虚脱感 高体温  
嘔吐 痙攣 意識障害  
筋肉痛 筋肉の硬直 手足の運動障害 大量の発汗



YES ↓

#### CHECK 2

意識はありますか？

NO → 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでに、以下の応急処置を行ないましょう。

YES ↓

涼しい場所に移動して服を緩め、身体を冷やす

大きな血管の通っている首、脇の下、太腿の付け根を冷やしましょう。



#### CHECK 3

自力で水分を摂取できますか？

NO → 医療機関へ

意識がない状態で無理に水を飲ませてはいけません。

YES ↓

水分・塩分を補給

大量の汗をかいているときはスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(0.2~0.3%)を摂取しましょう。



#### CHECK 4

症状はよくなりましたか？

NO → 医療機関へ

医療機関へ

倒れたときの状況を、詳しく伝えましょう。

YES ↓

そのまま安静にして十分に休息をとる



③行動…激しい筋肉運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分・塩分の補給不足、冷房の不使用。

## 高齢者のリスク

高齢になると持病や服用中の薬の影響だけでなく、体内の水分量が若いころに比べて少なくなるため脱水症状を起こしやすくなったり、発汗機能が低下して体内から熱が発散されにくくなったりします。さらに、加齢に伴って気温の変化やのどの渇きを感じにくくなり、水分補給が間に合わなくなる傾向にあります。また、トイレに行く回数を気にして飲み物を控えたり、冷房の使用を控えたりすることで、本人の自覚がないまま日常生活の中で熱中症が進行して行くケースも多く見られます。

熱中症は命にかかわります。一命をとりとめても、持病が悪化したり歩行障害や嚥下障害などが残る場合もあります。終日部屋の中においても熱中症になる場合がありますので、日頃から注意を怠らないようにしましょう。

## 熱中症対策

### 熱中症の予防効果の高い食べ物

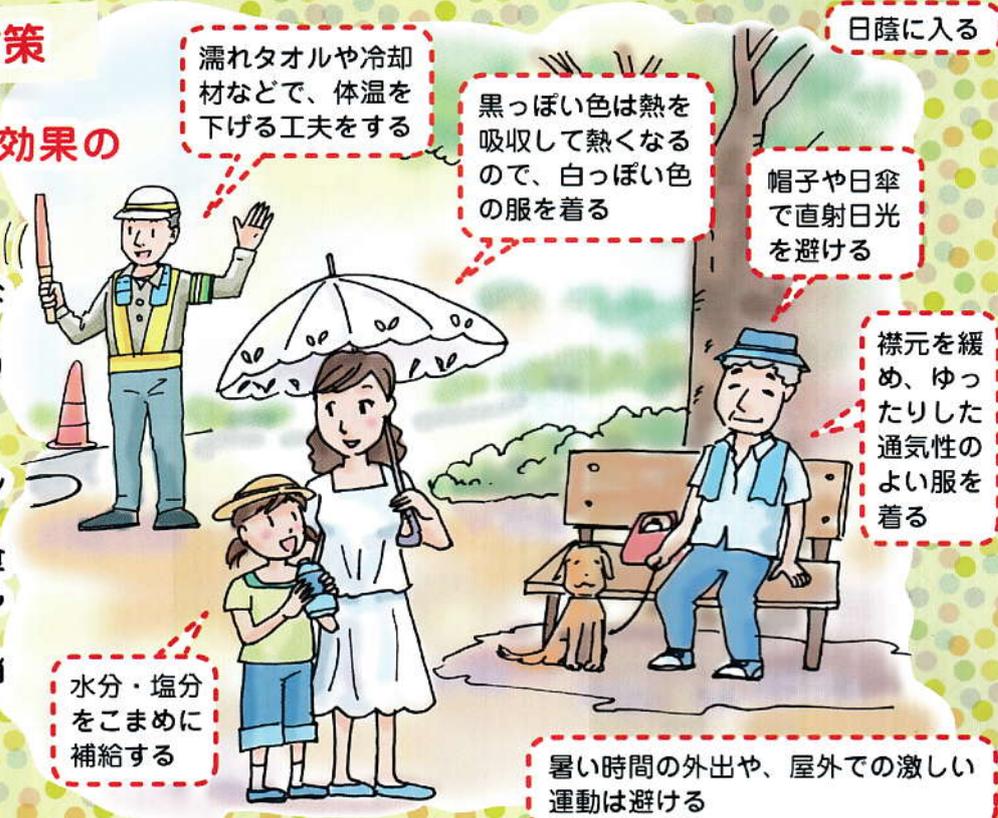
#### ①梅干し

(食塩、クエン酸などを多く含む)  
ただし塩分の摂り過ぎに注意。

#### ②スイカ

(水分とミネラルを多く含む)  
塩を少し振って食べることで塩分も補給できる。

※ともに夏バテ解消にも有効。



## ヘルスアッププラス+

汗をかくと水分と同時に塩分も失ってしまうため、塩分と一緒に水分を補給する必要があります。

塩分は糖分と一緒に摂ると吸収が早まります。特に熱中症の状態ではエネルギーを補う必要もありますので、糖分の摂取も重要です。

塩分は0.2～0.3% (1,000mlの水に塩2～3g) が望ましく、最も

吸収の良い糖濃度は2.5% (2.5g/100ml) です。市販のイオン飲料やスポーツドリンクは糖分が多めのものが多いので、水や氷で薄めて、さらに塩分を加えるとよいでしょう。糖濃度は商品には炭水化物として表示されている場合が多く、100mlあたり炭水化物4gとあれば糖濃度4%に相当します。

### 塩分と糖分



## 九州・沖縄災害拠点病院実務者会議に参加

6月16日（金）沖縄コンベンションセンターにて、第15回九州・沖縄災害拠点病院実務者会議及び第7回九州・沖縄ブロックDMAT実務者会議に参加しました。

会議では、平成28年度日本DMAT検討委員会の概要報告等があり、昨年の熊本地震における災害拠点病院及びDMATの活動内容、問題点、課題が報告されました。



## 災害派遣医療チーム（DMAT）技能維持研修に参加

6月18日（日）沖縄県医師会館にて、平成29年度第1回九州・沖縄ブロックの技能維持研修に、当院から医師2名、看護師1名、業務調整員1名が研修に参加しました。

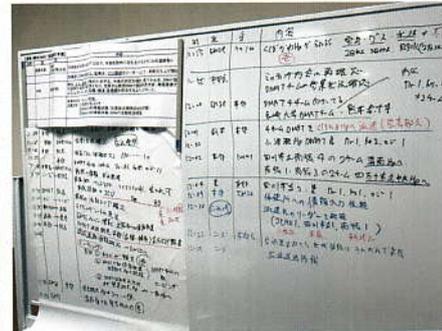
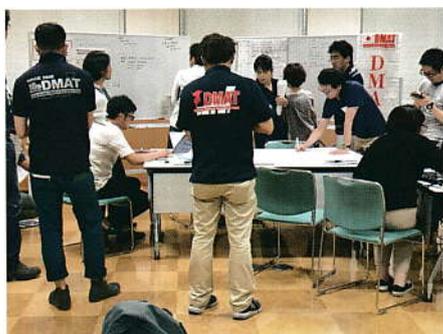
研修には、九州・沖縄ブロックから約150名が参加。災害医療に関する講義やEMIS入力訓練、本部運営訓練を行い、とても充実した内容の研修でした。



とは

災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームで、災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略してDMATと呼ばれています。

医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。





無料

# お出かけ出張講座



10人以上の団体対象



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  
「お出かけ健康講座」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)



## 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——  
せいめい  
◎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ければならない。  
※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)

## 7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	赤口
2 日	先勝
3 月	友引
4 火	先負
5 水	仏滅
6 木	大安
7 金 <small>小暑・七夕</small>	赤口
8 土	先勝
9 日	友引
10 月	先負
11 火	仏滅
12 水	大安
13 木	赤口
14 金	先勝
15 土	友引
16 日	先負
17 月 <small>海の日</small>	仏滅
18 火	大安
19 水 <small>土用</small>	赤口
20 木	先勝
21 金	友引
22 土	先負
23 日 <small>大暑</small>	赤口
24 月	先勝
25 火	友引
26 水	先負
27 木	仏滅
28 金	大安
29 土	赤口
30 日	先勝
31 月	友引

# 生活便利帳

## \*\*\* 生ゴミの臭いを抑えるには \*\*\*

生ゴミの腐敗を進行させ悪臭の原因となる嫌気性微生物は、5月から9月にかけて最も繁殖します。そこで今回は、生ゴミの臭いを抑える対策をいくつか紹介しましょう。

### 【新聞紙】

生ゴミの悪臭を抑えるには、水気をしっかり切って、新聞紙に包んで捨てましょう。新聞紙には、水分だけでなく臭いを吸着する効果もあるので、腐敗と悪臭を併せて抑制することができます。

### 【酢、クエン酸】

酢と水を1:1で作った酢水（またはクエン酸小さじ1杯/水200mlの溶液）をスプレーボトルへ入れて、三角コーナーに吹き付けましょう。

### 【重曹】

生ゴミに重曹を振りかけて下さい。生ゴミ入れの底に一掴み

入れておくのも有効です。重曹が水分を吸うほか、アルカリ性なので、酸性の腐敗臭を抑える効果があります。

### 【おがくず、茶葉、コーヒー殻】

おがくずは生ゴミに含まれる水分を吸収し、木材の香りには抗菌作用もあります。

緑茶やコーヒー殻にも消臭効果がありますので、生ゴミに混ぜ合わせてみましょう。

他にも柑橘系のアロマオイルやアルコール度数の高い焼酎・ウォッカなどを振りかけることも有効です。

なお、腐敗には温度も影響し

ます。生ゴミの置き場所は陽の当たらない涼しい場所を選び、特に高温多湿の時期には、こまめに生ゴミを捨てることが第一です。



## 頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

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

### 【タテのカギ】

1. 「へへのもへじ」でできるのは？
2. ミーンミン…盛夏を告げる声
3. リオといえば、このダンス音楽
4. ラッコくん、割って食べる
5. オシャベリで広がるコミュニケーション
7. 原始時代の、ストーン製道具
10. エレベーターのボタン、Bは？
11. 青鬼の手紙に泣いたのは
13. 「ものもらい」はこの科
15. FMはアンテナを立てないと
17. 焼き鳥食べればコレ残る
19. 雨上がりの空に、七色アーチ

### 【ヨコのカギ】

1. トイレのは巻いてある
3. 怒ったときの目の形
6. 露天や岩風呂もあるよ
8. サイコロで6の裏
9. マーヤやハッチはこの昆虫
11. ポケモン全部、見ないで言えるよ
12. お化粧しながら、タメイキで曇るの…
14. 傘をオチチョコにした犯人！
15. 一斉にスタート○○○に並ぶ
16. ラッキー、大吉出た！
18. ビーチを横ばい
20. せっかく挟んでおいたのに本からヒラヒラ

答えは13ページの下の

記事の無断転載を禁じます。