

# がじまる

2017



## 今月の特集

突然死から身を守ろう

### 心筋梗塞



さんまの焼きびたし



地震が来たら

## ヘルスアップノート

善玉菌を増やそう!

### 腸内環境を整える



便秘や尿漏れをやわらげる



抗生物質の正しい服用の仕方

## 第70回 全日本9人制バレーボール 実業団男子選手権大会で優勝



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70回 全日本9人制バレーボール 実業団男子選手権大会で優勝



平成29年度の全日本9人制バレーボール大会が、7月21～24日の日程で埼玉県（さいたま市記念総合体育館他）で開催され、中部徳洲会病院バレーボールチーム（沖縄県代表）が出場しました。

1日目の予選リーグ・2日目の2、3回戦は、危なげなく勝利。3日目の準々決勝住友電工伊丹（兵庫県）戦では、センター水野・川満の鋭いスパイクが次々と決まり、2対0のストレートで勝利。準決勝富士通（兵庫県）戦でも有馬・小野両エースの活躍で2対0のストレートで勝利。決勝戦の相手は、群馬県代表のサンデンHDチーム。セッター池間の上手いトスワークに、センター高橋を中心のブロック、下地（キャプテン）・小口・大濱の粘りのレシーブで終始徳洲会ペースで試合が行われ、セットカウント2対0で勝利し、全6試合ストレート勝ちで優勝を決めました。（通算28度目）

29年度も、全国4大会優勝（グランドスラム）を目指し頑張っております。

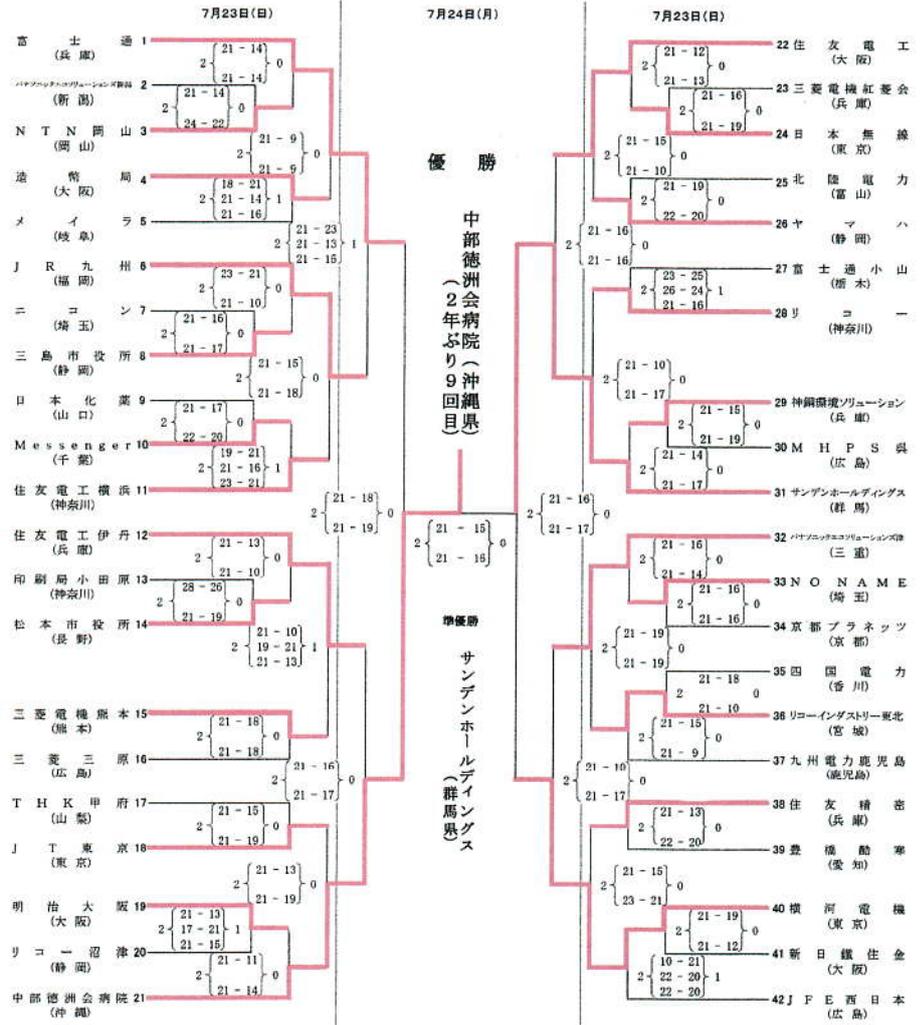
これからもご声援宜しくお願い致します。



# 平成29年度 第70回 全日本9人制バレーボール実業団男子選手権大会

## 決勝トーナメント戦試合結果

会場：さいたま市記念総合体育館・さいたま市浦和駒場体育館・蓮田市総合市民体育館





## 虫聞き

最近とみに「虫が苦手」という若者が増えているようです。しかし、虫の鳴き声を聞いて秋の情緒を感じるのは日本人ならではの感性のようです。そもそも「鳴き声」という発想が、欧米人と違っていろいろらしく、彼らにとっては、あくまで「虫の音」なのだそうです。

「我々日本人は、虫や動物の鳴き声、波や風、

雨などの自然音から邦楽の音色まで、言語と同じく左脳で聞くが、欧米人はそれらを楽器の音色や機械音と同じく右脳で聞く」と、何かで読んだことがあります。左脳、つまり言語脳で聞くゆえ「虫の声」と聞き、右脳、つまり音楽脳で聞けば「虫の音」になるのだと、そこには書いてあったと記憶しています。

日本には「虫聞き」という文化があり、平安時代中期の物語『源氏物語』の中では、花見と同じく貴人たちの文化として描かれています。それが江戸時代になると庶民の楽しみとなり、花見、月見、菊見、雪見に虫聞きが加わって、五つの風流とされたそうです。当時の虫聞きの名所は、広尾（現在の東京都渋谷区）や、道灌山（同じく荒川区の鶯谷から西日暮里の丘）のほか、上野（同じく台東区）の不忍池などには、虫の声を聞くために、家族揃って酒肴を持って出かけたという記録が残っているそうです。

「虫聞き」で聴く虫の声は、松虫や鈴虫などといわれています。しかし例えば「こおろぎ」は鳴く虫の総称ともいい、あるいはきりぎりすを指すともいわれます。さらに平安時代の松虫は現在の鈴虫で、鈴虫は松虫だったともいわれているので、調べて行くうちにいつしか迷宮に迷い込んでしまっているそうです。

虫の鳴き声の優劣を競う「虫合わせ」という平安貴族の優雅な遊びがあり、そのために鳴き声のよい虫を捕まえて宮廷に献上することを、「虫選び」といいました。そして、捕まえた虫を庭に放して鳴き声を楽しむのが「野放ち」で、野に出て鳴き声を楽しむのが「虫聞き」です。現在でも、東京都の向島百花園（墨田区）や京都の寺院などでは、お月見や茶会と合わせて虫聞きが催されています。秋の一夜、王朝時代から続く風流を体験してみたいかがでしょう。

江戸時代に虫聞きの名所だったという道灌山（現・西日暮里公園）雨にもかわらず、虫の音が響いていた。（平成27年9月8日撮影）



突然死から身を守ろう

# 心筋梗塞

心筋梗塞は「魚から肉へ」という食生活の西洋化や人口の高齢化に伴って年々増加傾向にあり、その発症数は、1979年から30年間の調査

で約4倍に達しています。発症時の平均年齢は男性が65歳、女性が75歳と10歳の違いがありますが、これは女性ホルモンの影響と考えられています。中年以上の男性で肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常がある場合は、特に注意が必要です。

バランスのとれた食事を摂り、適度の運動を行ない、禁煙やストレスの解消を図るなど、生活環境の改善にふだんから積極的に取り組むことが大切です。



## 心筋梗塞とは

健康な成人では、心臓は1分間に60〜70回程度収縮し、全身にたえず血液を送り出しています。心臓は心筋とよばれる筋肉で構成され、大動脈から分岐した冠動脈とよばれる血管がその表面を取り巻くように分布し、収縮に必要な酸素や栄養を供給しています。(図版①)

動脈の壁にコレステロールが蓄積すると、プラークとよばれるお粥かみのようなドロドロのかたまりができます。プラークが蓄積して動脈の柔軟性が失われることを**動脈硬化**(粥状動脈硬化)といえます。動脈硬化が進むと血液の通り道が狭まり、心筋への酸素や栄養分の供給が滞って、正常な収縮に支障をきたすようになります。

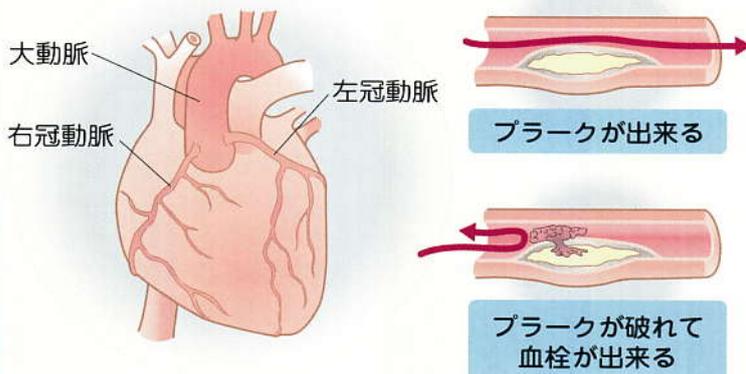
これが原因で生じる疾患を**虚血性心疾患**といいます。このうちプラークが破れて血栓ができ、心筋の血流が完全に途絶えて細胞の一部が壊死えしするものを**心筋梗塞**といい、血流が悪くなって心筋が一時的に酸素不足となり胸痛を生じさせるものは**狭心症**とよべれます。

### 症状・発症しやすい時期

突然胸が締め付けられるような激痛が発生し、数十分にわたって続きます。痛みとともに動悸や息切れ、呼吸困難、冷や汗、吐き気などの症状を呈することがあります。(次頁図版②)

通常、血管は自律神経によってコントロールされています。自律神経は身体の緊張状態を高める交感神経と、緊張状態を緩めてリラックスさせる副交感神経の2つからなり、就寝中は体をリラックスさせる副交感神経が優位に働き、冠動脈を含む血管は拡張しています。しかし起床してすぐに活発に活動をし始めると、緊張状態を高めようと

### 心臓を取り囲む冠動脈と心筋梗塞発症のしくみ



交感神経が突然働き、冠動脈が過度に収縮してしまい、心筋梗塞を発症します。また寒い場所では、身体の熱を奪われないよう血管は収縮するので、心筋梗塞を発症しやすくなります。寒い日に入浴のため衣服を脱いで、風呂場に入った瞬間に発症する事例も多く報告されています。そのため心筋梗塞が発症しやすい時期は、副交感神経から交感神経への切り替えがうまくいかないときや、寒暖差の大きいとき、早朝や夜間といえます。

## 心筋梗塞の原因

心筋梗塞の主な原因は冠動脈にプラークができること、すなわち動脈硬化です。動脈硬化を引き起こす主な原因には次のようなものがあります。

### (1) 高コレステロール

血中コレステロールが高いと血管の壁にコレステロールが付着しやすくなり、動脈硬化を促進して心筋梗塞の発症リスクを高めます。通常、コレステロールは血液中ではタンパク質と結合した形で流れています。このうちのHDLコレステロール（高比重リポタンパク）は善玉とよばれ、全身



▶ 図版②

の血管に沈着したコレステロールを肝臓に回収する作用があります。一方でLDLコレステロール（低比重リポタンパク）は悪玉とよばれ、コレステロールを肝臓から全身の血管壁へ運びます。現在は、HDLコレステロールとLDLコレステロールの量のバランス（HDLに比べてLDLが高すぎる状態）が動脈硬化に大きな影響があることが分かっています。

### (2) 肥満・運動不足

肥満になると全身へ血液を送り出す心臓の負担が非常に大きくなります。しかし冠動脈の太さは一定なので、一回の収縮で送り出す血液を増やすことはできません。そのため心筋へ十分な酸素や栄養を供給することができなくなります。日ごろの運動不足も心臓の収縮力を弱めてしまうため、酸素や栄養供給がうまくいかなくなります。

### (3) 喫煙

タバコに含まれるニコチンには血圧を高めたりLDLコレステロールを増やす作用があります。研究によれば、喫煙者の心筋梗塞の発症リスクは非喫煙者の3倍になるとの報告があります。

### (4) 高血圧

高血圧は心臓への負担を高めるため心臓の筋肉が肥大してしまい、健康な人に比べて、酸素や栄養がより必要となります。その結果、冠動脈への負担を高め、心筋梗塞の発症リスクを高めます。

### (5) 高血糖

血液中のブドウ糖が高いと、血管内のプラーク形成が促進されやすくなります。

### (6) その他

ほかにも多くの危険因子がありますが、中でも要注意的なのがストレスです。ストレスの感じ方や解消法は人によって異なりますが、タイプA型といわれる人は心筋梗塞になりやすいことが知られています。

## 治療法

心筋梗塞で亡くなるケースの半数以上は、発症から1時間以内に集中しています。これ

## 今月の気になる用語

### タイプA型

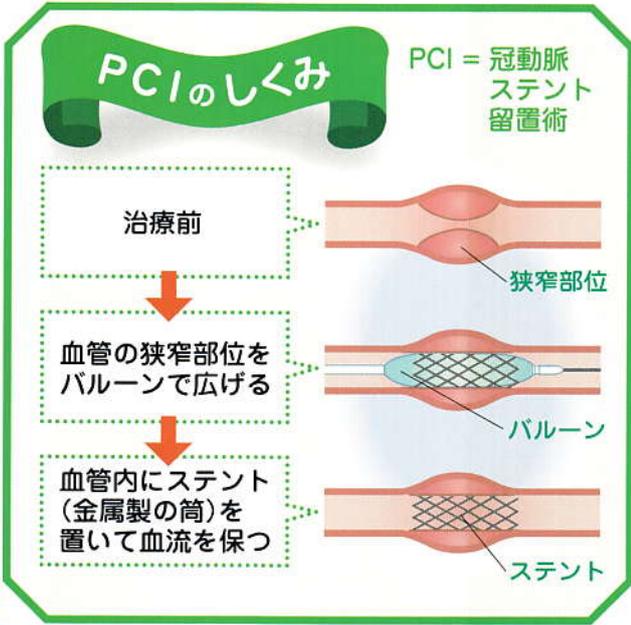
タイプA型とは、強い目標達成衝動をもち、負けず嫌いで競争心が過度に強いタイプの人を指します。何事にも一生懸命で熱心な反面、常に時間に追われた感覚を持ち、せっかちで短気、イライラし、時に周囲に怒鳴ったりもします。そのため、他の人以上に身体に強いストレスを与え、心筋梗塞などの虚血性心疾患を起こしやすくなります。アメリカの医師フリードマンが、虚血性心疾患の外来患者が椅子に浅く腰掛け、イライラしながら診察順番を待ち、その結果椅子の脚が早く擦り切れることに気づき、タイプA型を発見したとされています。

# 心筋梗塞の治療は 時間との戦い です

発症したら躊躇せず救急車を呼びましょう！

は、合併症として心室細動とよばれる不整脈が生じるためです。少しでも心筋梗塞が疑われるときは一刻も早く救急車を呼びましょう。意識がない場合は、救急車を呼ぶと同時にAEDを探して処置をすることが何よりも大切です。

現在、最も汎用されている治療法はPCI（冠動脈ステント留置術）で、発症後6時間以内に実施すれば最も有効とされています。（図版③）



図版③

外科的な方法として、詰まってしまった冠動脈の先に別の動脈をつなげて血流を確保する冠動脈バイパス術もあります。

## 心筋梗塞を予防する

### (1) 理想的な生活習慣を保つ（図版④）

特に喫煙は重大な危険因子ですので、禁煙への取り組みは不可欠です。最近は禁煙補助薬なども市販されていますので、薬剤師に相談してみましよう。改善できない場合は、病院の禁煙外来の受診をおすすめします。

食生活の改善も大切です。青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコタペンタエン酸）には血栓の形成を予防することが知られています。脂肪分の多い肉食を減らし、青魚を積極的に摂取するようにしましょう。

ストレスも要注意です。特にタイプA型の人は物事の捉え方や意識を少しずつ変えていきましょう。もう少し時間をかけて考えてみる、旅行などでのんびりする時間を設けるなど、工夫を積み重ねることで意識は変わっていきます。

## 心筋梗塞を予防する生活習慣

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂肪分を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに救急車を呼ぶ
- 8 定期的に健康診断を受ける



### (2) 予備軍のうちから治療する

通常、心筋梗塞を発症する人には狭心症の発症が前兆としてみられます。よって狭心症を見逃さずに予備的に治療を開始することが大切です。

軽度の狭心症であれば、身体への負担が少ない薬物治療が基本となります。冠動脈を拡張させる薬、血栓生成を抑える薬、脂質を減少させる薬などさまざまなタイプの薬がありますので、少しでも狭心症の疑いを感じたらかかりつけ医に相談し、心筋梗塞の予防に取り組みしましょう。

図版④

# さんまの焼きびたし 秋野菜添え

# 食べる 健康づくり

【調理時間】 30分 【カロリー】 372kcal (1人分)

さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにする効果があります。

## 【作り方】

- 1 さんまは頭と尾を切り落とし、半分にしめます。はらわたをとって洗い、表面に切り目を入れます。ざるにのせて塩をふり、約10分おいて、水気をふきとります。
  - 2 さつまいもは、皮付きのまま5mm厚さの輪切りにします。しいたけは石づきをとり、飾り切りをします。すだちは薄い輪切りにします。
  - 3 さつまいもの両面をグリルで約10分焼き、しいたけもさっと焼きます。
  - 4 グリルでさんまを、強火で焼きます。表面に焼き色がついたら裏返し、中火で約10分焼きます。中まで火が通ったら、とり出します。
  - 5 鍋にAを合わせて、ひと煮立ちさせます。34を入れ、中火で約3分煮ます。器に盛り、すだちを飾ります。
- \*焼き時間は片面グリルの場合です。両面グリルの場合は時間を短めにし、様子を見ながら焼きましょう。



【カメラマン】 大井一範

## 【材料】 (4人分)

- さんま…4尾 (600g)  
塩…小さじ1・1/3  
さつまいも…1 (200g)  
しいたけ…8個
- A [だし…カップ3  
酒…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1・1/2  
すだち (飾り用)…1個

【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)

ベターホームではレシピ集「時間差ごはん読本」を発行しました。帰りが遅い家族のために、『時間がたってもおいしいおかず』を計61品紹介。野菜がたっぷり、準備や後かたづけにも手間がかからないレシピです。



**獅子座**  
7/23~8/22生

金運 交際運 総合運  
節約が好調。中古品を活用すると吉。  
★リサイクルショップ



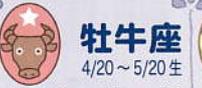
**蟹座**  
6/22~7/22生

金運 交際運 総合運  
おとろけな情報収集にアツプ。  
★図書館



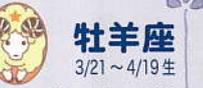
**双子座**  
5/21~6/21生

金運 交際運 総合運  
不安定な運気。食べ過ぎ飲み過ぎに注意。  
★甘味処



**牡牛座**  
4/20~5/20生

金運 交際運 総合運  
活発な運気。楽しい予定を立てよう。  
★植物園



**牡羊座**  
3/21~4/19生

金運 交際運 総合運  
混乱期。つらい時は無理せず休憩を。  
★ラッキースポット

占術家 伊藤マーリン  
季節の変わり目で、まだまだ蒸し暑い日が続く9月。夏の疲れが出てくる頃です。体調管理に気を付けましょう。

# 12星座占い

# お薬の ここが知りたい

## 抗生物質の 正しい服用の仕方

抗生物質がその効果を発揮するためには、一定の期間、薬物の血中濃度が必要なレベルに保たれることが不可欠です。飲み忘れがあると血中濃度が下がって細菌の増殖を止めることが出来ず、症状が悪化します。逆に自己判断で服用間隔を短くしたり量を増やしたりすると血中濃度が上がり過ぎて、副作用を起こす危険性があります。

そのため、抗生物質は食事を摂る・摂らないに関係なく、**指示された時間(通常1日3回)に、容量を守って服用して下さい。自己判断をせず、きちんと飲みきることが大切です。**

なお抗生物質を服用したことで発疹やじんましん、喘息などが出た場合には、速やかに処方した医師か薬剤師に問い合わせましょう。

また抗生物質は肝臓や腎臓で処理されますので、それらの機能が低下している場合には、薬の処理が遅れたり副作用が出やすくなったりします。肝臓や腎臓が弱っていたり、疾病のある場合は、必ず医師や薬剤師に告知して下さい。



# 長生きの秘訣



## 足を鍛えよう

わずかな段差に躓いて転倒しそうになったことはありませんか。足の筋力が落ちると、歩くときに自分ではしっかり足が上がっていると思っても、実際には十分に上がってなくて、小さな段差にも躓いてしまうリスクが高くなります。

筋力は20～30歳代をピークに、加齢とともに低下していきます。中でも「老化は足から始まる」といわれるように、特に筋力の低下が著しいのは下半身です。下肢の筋肉量は、20歳のときに比べて、50歳で約10%、80歳で約30%も減少してしまいます。

足が衰えると歩くのが辛くなるほか、転倒がきっかけとなって寝たきりになってしまうケースも少なくありません。**自分の力で歩いて移動できるということは、閉じこもりや寝たきりの予防に繋がります。**

若さを保つために、日ごろから足を鍛えましょう。

足の健康を維持するために**散歩やウォーキング**は効果的です。しかし、ひとりでの外歩きに不安を感じる場合は、室内で簡単にできるスクワットがあります。

### 【椅子スクワット】

- ①足を肩幅程度に開いて椅子の前に立つ。
- ②背筋をまっすぐ伸ばし、ゆっくり椅子に腰を落とす。
- ③体をまっすぐに保ちながら椅子から立ち上がる。

①～③を1セットとして、体力に応じて5～10回程度行ないましょう。立ち上がりの動きがきつい人は、肘掛けのある椅子を選んで、立ち上がる時の支えにするとよいでしょう。

(注意) 椅子が十分に安定していることを確認した上で始めましょう。息を止めないで、意識的に呼吸をしながら行なって下さい。



### 魚座 2/19～3/20生

金 交際 総合  
運 運 運

決物報挑快  
めて欲換戦調  
てが旺盛と積極的  
おくくと安心。予算を  
★商店街

### 水瓶座 1/20～2/18生

金 交際 総合  
運 運 運

貸協共ず一  
し不穩同に進  
借な作進一  
りして業め退  
は頑にまし  
はド張まし  
に。お金の  
★イベント会場

### 山羊座 12/22～1/19生

金 交際 総合  
運 運 運

し趣激初大活  
い味を対切発  
ことやも面の  
★コンサートホール

### 射手座 11/23～12/21生

金 交際 総合  
運 運 運

貯具時低結好  
金の体的迷果調  
を的間中が  
すな目楽ひ出  
すな目楽ひ出  
★屋上

### 蠍座 10/24～11/22生

金 交際 総合  
運 運 運

貰プす新げ発  
うしれとし展  
のゼととい期  
もント楽グル  
★雑貨店

### 天秤座 9/23～10/23生

金 交際 総合  
運 運 運

そ頻気親ひ感  
う繁配配配性  
★美術館

### 乙女座 8/23～9/22生

金 交際 総合  
運 運 運

重買注絶  
視い目好  
★百貨店

# 安心で豊かな生活講座

## 身近な防災② 地震が来たら

地震が来たら「まず火の始末をして、机の下に避難しよう」と言われて来ましたが、実は、揺れの最中に火を消そうとしてやけどを負うケースが多いとの報告があります。一般的なガスメーターは震度5程度の揺れを感知すると自動的に止まるように設計されているので、慌てないことが第一です。地震のときに起こる火事の原因の多くは通電火災なので、避難する前にブレーカーを落としておくことが大切です。

また机の下に逃げ込むと、周囲の家具が倒れて来た場合に、閉じ込められてしまいます。これは倒壊のおそれのある家具が比較的少ない施設の中（学校の教室など）では有効な行動です。一般的な家屋では玄関に避難しましょう。玄関は耐震性が強く、倒れて来るものも少なく、避難経路ともなる場所です。



## 地震が来たら

### 自宅にいた場合

#### 1 まず自分の身を守ること

揺れを感じたり緊急地震速報を受けたときは、まずわが身と家族の身の安全を優先しましょう。激しい揺れは通常数十秒ほどでおさまります。倒れそうな家具やガラス窓から離れ、頭を保護しましょう。

#### 2 あわてて外に飛び出さないこと

落下物やガラスの破片が飛び散る可能性があるため、むやみに外に飛び出すのは危険です。状況をよく確かめて落ち着いて行動しましょう。

#### 3 ドアを開けて出口の確保をすること

ドアがゆがみ、部屋に閉じ込められることがあります。ドアや窓を開けて避難口を確保しましょう。家の中でも厚手のスリッパやスニーカーを履いておきましょう。

#### 4 落ち着いて火の始末をすること

小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。大きな地震の場合は、まず身の安全を優先してください。揺れている最中の火の始末は危険を伴うことがあります。大きな揺れがおさまったら直ちに火の始末をして、火が出たら慌てずに消火しましょう。

#### 5 正しい情報で行動すること

災害時には噂や伝聞などに惑わされやすくなります。テレビやラジオ、携帯電話などで、報道機関や市区町村、消防や警察などからの正しい情報に従って行動しましょう。

### 外出中の場合

建物の外に逃げると物が落ちてくる危険性があります。路上に逃げると地震に気が付かないで走っている車に引かれる危険性があります。落ち着いて避難に適した場所をに移動しましょう。

#### ● 路上にいた場合はガソリンスタンドに

ガソリンスタンドは危険物を扱っているため様々な対策が施されています。阪神淡路大震災のときにも、周辺の家屋が火災で全焼する中、ガソリンスタンドだけがほぼ無傷で残っていました。

駐車場などの空きスペースも比較的安全ですが、周囲のビルなどからガラスの破片などが飛んでくる場合があるので、注意が必要です。

#### ● 建物に避難する場合は新しくて大きなビルに

新しい建築では耐震・免震の基準が厳しく、避難スペースをはじめ、非常用の食糧や水なども整っています。

普段から避難場所を確認しておき、いざというときの連絡の取り方などを、家族間で決めておくようにしましょう。



# おうちで トレーニング



## 便秘や尿漏れをやわらげる

### 下半身に力をグッと力を入れる

1



両足は軽く重ねる  
足の甲は床につけない

2

腰周りを意識する



上体を動かさない

### 上体を左右に倒す

#### 1 椅子に座って背筋を伸ばす

上体をまっすぐ伸ばして椅子に座る。足は肩幅よりやや広く開き、両手は腰にあてて息を吸う。

#### 2 上体を真横に倒す

下半身は動かさずに、息を吐きながら上体を右に倒して10秒間キープする。

上体をまっすぐに戻したら、今度は左に倒して10秒間キープする。左右に各10回行なう。

1

吸う



背筋を伸ばす

上体が前のめりにならないように

胸を張り、両肩と両肘は上体の真横に来て、肩が上がらないように

2

吐く

吐く



腰は動かさない

両足の位置は変えない

### 便秘や尿漏れの予防・改善に

行楽シーズンを迎えましたが、便秘や尿漏れの悩みがあると出かけるのが億劫になりがちですね。そんなときは今回のストレッチがおすすめです。

お尻の筋肉や骨盤を支える筋肉に働きかけることで腸が刺激を受け、蠕動運動が促進されます。腸の働きが活性化されることで、便秘の解消に繋がります。さらに下腹部の筋肉に働きかけることで、尿漏れの予防・改善も期待できます。下腹部や腰周りを意識して行なって下さい。血流がよくなることで、腰痛予防にも効果があります。

#### 1 床に横向きに寝る

身体の左側面を下にして横向きに寝る。左腕に頭を寄せ、右手は腰にあてる。

#### 2 膝を曲げる

上体を動かさないようにして、そのまま右膝を徐々に曲げる。下腹部にグッと力を入れて、10秒間キープする。

右側面を下にして、同様に行なう。左右それぞれ5～6回行なう。

# ヘルス アップ ノート



## 善玉菌を増やそう！ 腸内環境を 整える

腸には、食べ物から必要な栄養素を吸収して老廃物を排出するだけでなく、細菌やウイルスなど有害なものを攻撃して体外へ排出する免疫作用もあります。腸内環境を整えることで、心身の健康はもとより、老化防止や美肌効果も期待できますので、食生活を改善するとともに適度な運動とリラクゼーションを心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

### 腸内細菌

ヒトの腸内に存在する細菌の数は500兆～1000兆個にも及び、その種類は500～1000種、総量は1～1.5kgといわれています。

腸内細菌はその作用によって主に次の3種類に分類されます。

①善玉菌 消化・吸収や免疫作用を助け、健康維持や老化防止に貢献する菌。

②悪玉菌 病気の引き金となったり老化を促進するなど、健康を阻害する菌。

③日和見菌 健康なとき(善玉菌が優位なとき)にはおとなしいが、身体が弱ったとき(悪玉菌が優位なとき)には悪玉菌と一緒に活動して心身に悪い働きをする菌。

## 腸内環境の改善で得られる効果

### 【免疫力の強化】

腸内細菌が免疫細胞を刺激することで免疫力が上がり、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状の軽減に効果が期待できる。

### 【悪玉菌や病原菌から身体を守る】

善玉菌が生成する有機酸が腸内環境を酸性化することで、悪玉菌の繁殖が抑えられ、インフルエンザなどの病原菌の感染を防ぐ。

### 【疲労回復】

善玉菌が生産するビタミンB群は疲労回復に有効とされる。

### 【体臭の軽減】

腸内に残った食べものなどの腐敗させて有毒なガスを発生させる悪玉菌が減少する。

### 【便秘の解消】

肌トラブルを解消、美肌効果が期待される。

### 【肥満の抑制】

腸内細菌が生産する脂肪酸によって、エネルギー代謝が促進される。

### 【がんのリスクの低下】

がんの要因にもなるアンモニアや硫化水素の生産量が少なくなる。

## 腸内環境セルフチェック

- 朝食は摂らないことが多い
- 魚より肉食が多く、野菜はあまり摂らない
- 牛乳や乳製品、発酵食品は苦手
- 飲酒量や喫煙量が多い
- リラックスできず、ストレスを溜めやすい
- 運動不足の自覚がある
- 便秘あるいは下痢気味
- おならや便のにおいが強い
- 便の色が黒っぽい
- 便が硬く、排便後もすっきりしない



### 判定

- 5個以上 要注意。病気になる前に生活習慣全般を見直しましょう。
- 2～4個 腸の老化が始まっているかも知れません。該当する項目改善しましょう。
- 0～1個 腸内環境は良好といえます。しかし安心せず現在の生活習慣を崩さないように注意しましょう。

腸内にはこれらの細菌が共存して、数の上では日和見菌が全体の約7割を占めています。

## 腸内環境

腸内環境がよい状態とは、善玉菌が優位な状態です。①②③の理想的な比率は2対1対7程度といわれています。

腸内環境が乱れた状態として、例えば便秘があります。便秘になると腸内の老廃物の腐敗が進んで有害物質が生成されるため、悪玉菌が優勢な状態になります。ほかにも不規則な生活や偏った食事、水分や食物繊維などの摂取不足やストレスも悪玉菌を優勢にする原因となります。

腸内環境を整えるには、悪玉菌を抑え、善玉菌を増やすことが重要なポイントとなります。そのためには規則正しい生活を送り、偏食を止めて、適度な運動を行なう習慣を身につけ、リラックスをすることが必要です。心身の健康とアンチエイジングのために、さっそく今日から腸内環境の改善に取り組みましょう。

## 善玉菌を効率よく摂取するには



## シンバイオティクス

シンバイオティクスとは、「腸に善玉菌を届ける」プロバイオティクスと、「善玉菌を育てる」プレバイオティクスを組み合わせることで、より効果的に善玉菌優位な腸内環境を手に入れることです。

※ピフィズス菌はオリゴ糖を摂取することで働きが活発になります。また、植物繊維は腸の蠕動運動を活性化させます。そこで、ヨーグルトを摂取する前に、オリゴ糖や植物繊維を食事で摂取しておくことで、より効果が発揮されます。



## ヘルスアッププラス+

便は腸内の状態を知るバロメーターですので、便をチェックしてみましょう。

形状はバナナ型で一本すりと出てくるのが良好な状態。

色は黄色から茶色が、善玉菌の多い状態。

においは、あまり強くないのが腸の健康な印です。

便がコロコロしていたり、逆に

液状だったり、黒色や赤色だったり、便やおならが強いにおいを発している場合には、腸内の環境が悪くなっていると考えられます。なお、ある種の飲食物（海苔や赤ワインなど）や鉄剤の服用などで黒くなる場合もあります。

便秘や肌荒れ、疲れやすいなどの不調に悩んでいる人は、腸内環境の改善を目指しましょう。

## 腸内環境のバロメーター



7月29日(土)に政府主催大規模災害地震時医療活動訓練に当院DMATが参加しました。

この訓練は政府主催で南海トラフ地震を想定し、南海トラフ地震における具体的な応急対策活動に関する計画等に基づく大規模地震時医療活動に関する総合的な実働訓練を実施して、当該活動に係る組織体制の機能と実効性に関する検証を行うとともに、防災関係機関相互の協力の円滑化を図る目的で行われました。

### ■ ■ ■ 訓練内容 ■ ■ ■

平成29年7月28日(金)正午に、和歌山県南方沖を震源地とするマグニチュード9.1の最大震度7の地震が発生。大阪府内沿岸部には最大5メートルの津波被害が発生し、大阪市・堺市・泉州地域において多くの死傷者が発生するなど、大阪府が甚大な被害を受けると想定。

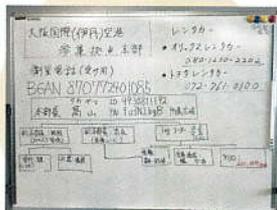
大阪府災害対策本部がその下に大阪府災害医療本部を立ち上げ、発災初日である7月28日(金)にDMAT要請を受け、当院DMATは正午航空機にて出動。



29日(土)



AM8:00 参集拠点である大阪国際空港参集拠点本部(伊丹空港)へ参集。



AM9:15 大阪国際空港参集拠点本部より紀ノ川SA参集拠点本部へと指令を受ける。



AM9:25 紀ノ川SA参集拠点本部へ出発。



AM10:15 高速自動車道で移動中、本部より田辺活動拠点本部へ目的地を変更される。



PM1:17 和歌山県 田辺活動拠点本部(南紀白浜空港内)へ受付。





PM1:58 南紀病院到着。

PM2:05 南紀病院活動拠点病院で、搬送患者選定。



PM2:35 南紀白浜空港 SCU へ患者搬送開始。



PM3:08 南紀白浜空港 SCU へ患者の受け渡し完了。

PM3:15 田辺活動拠点本部へ。

PM3:22 大阪国際空港へ向け出発。



PM6:30 大阪国際空港到着し訓練終了。

政府主催大規模訓練は事前に内容がわからない訓練で、移動途中の目的地変更や搬送患者の選定を行ったりと様々な経験を積むことが出来ました。実際に車両での移動を経験することで、地理に慣れることは勿論の事、距離感を持つことが出来ました。この経験を生かし、派遣要請があった場合にも自信を持って災害現場に向かえるよう努力したいです。

今後も引き続き、甚大な災害発生時に一人でも多くの命を救うため継続的に活動を行っていきます。

## 救急総合診療部勉強会



8月3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「ACLS(二次救命処置法)」について、1年次研修医阿部貴之先生の発表で行いました。救急車もしくはウォークインで救急外来を受診した患者が急に心肺停止になった場合の対応で、実際のシュミレーションで ACLS の手順を解説。ALSにおけるA(airway)器具を用いて気道確保、B(breathing)人工呼吸、C(circulation)胸骨圧迫と薬剤投与、D(defibrillation and diagnosis)除細動と診断・原因検索(H'sとT'sの検討)の説明をしていきました。

ACLSは、より高度で侵襲的な処置とチームワークが大事であります。高度な気道確保である気管挿管を施さなければなりません。高度な循環への介入としては、心臓のリズムや血圧をコントロールするために薬剤を投与しなければなりません。そして、この傷病者が転帰するために重要な原因の診断と治療のための鑑別診断を行っていかねばなりません。適切な行動の評価と実行を続けるためには、何よりも医療メンバーによるチームワークが必要だと最後に力強く発表されました。

当院では日頃からこのような勉強会を開き、救急現場で様々な症状の患者様に対応できるよう日々活動しております。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います。



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

# 生活便利帳

### \*\*\* シールをはがすには \*\*\*

シールを綺麗にはがすのは、なかなか大変ですね。どうかはがせても、あとにベタベタが残ってしまいがちです。

簡単にシールをはがす方法をいくつか、紹介しましょう。

#### ◆ビニールや金属製のシールの場合は

##### 【ドライヤーを使用】

- ①シールの端を爪でめくる。
- ②めくった接着面に向けて、ドライヤーの熱風をあてる。
- ④少しずつゆっくりはがす。

##### ◆紙シールの場合は

##### 【中性洗剤を使用】

- ①中性洗剤をシール部分にたっぷり含ませる。
- ②シール部分をラップで覆う。
- ③10～20分放置した後、ゆっくりはがしていく。

※ハンドクリーム、除光液、酢などでも、同様の効果が期待できます。

##### 【シールはがし剤を使用】

専用の溶剤が100円ショップなどでも市販されていますので、試してみましょう。手順は中性洗剤の場合と同様ですが、説明書をよく読んで、指示に従ってください。

##### ◆残ったベタベタをとるには

##### 【セロテープを使用】

- ①セロテープを4～5cm程度に切り、粘着面が外側になるように丸めて輪を作る。
  - ②輪に指を通し、ベタベタする部分にセロテープの粘着面をポンポンと押し当てる。
- ※セロテープの代わりに、消しゴムでこするとベタベタが取れます。

いずれも貼られているものの材質を傷めてしまう場合があるので、一度目立たないところで試してから行ないましょう。



# 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		10
			11			
12		B			13	
14			15	16		D
17				18		

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

#### 【タテのカギ】

1. 巣箱に3個発見
2. 目が覚めたら、間に合わない時刻！
3. 2位のメダル
4. 赤十字の本部がある国
6. 馬肉を花にたとえるとき？
8. 10本のピンをスコーン！
10. スケートしに行こうよ、ココへ
11. 電卓のCは？
12. 経つのは夢のうち♪
13. 世界一広いアフリカの砂漠
16. ポニーはウマ。ドンキーは？

#### 【ヨコのカギ】

1. 泣かせるぜ、この野菜
4. 習字の時間、こぼしてパニック
5. えーっ、このちっちゃい松が百万円?!
7. ニンジンと一緒にキンピラ
9. 「食前服用」なのに、ご飯食べちゃった！
11. 馬の背に付ける座席
12. 釣糸の先にチクリ、J形
13. 眠れぬ君のため、羊が飛び越える
14. ひと目見てみたい、のべ板やのべ棒
15. ハワイのお土産に○○○シャツ
17. 知床をノシノシ、和獣の王
18. お弁当を仕切る、ビニールの葉っぱ

記事の無断転載を禁じます。