がじまる

2017
10

今月の特集
大腸がん健診を受けよう
大腸がん

ホットアップルパイ
応急処置②〜腹痛〜

ヘルスアップノート
悪玉コレステロールを減らそう！
動脈硬化予防

足首を柔らかくする
くすりの正しい保管

中部地区認知症講演会を開催

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

おきなわ徳洲苑	☎(098)931-1215	徳洲会伊良部島診療所	☎(0980)78-6661
徳洲会ハンビークリニック	☎(098)926-3000	宮古島徳洲会病院	☎(0980)73-1100
与勝あやはしクリニック	☎(098)983-0055	石垣島徳洲会病院	☎(0980)88-0123
よみたんクリニック	☎(098)958-5775	徳洲会新都心クリニック	☎(098)860-0755
グループホーム美ら徳	☎(098)931-1223		

中部地区認知症講演会を開催

中部徳洲会病院
脳神経外科部長　新垣　辰也　先生

北中城若松病院
内科診療部長　遠藤　一博　先生

北中城若松病院認知症疾患センター
主任　大兼久　知子　先生

9月6日（水）中部地区の医療連携向上のため、中部地区認知症の講演会を当院1階講堂にて開催しました。

演題1題目は、北中城若松病院認知症疾患センター主任大兼久知子先生の「認知症疾患センターの役割」、2題目は、北中城若松病院内科診療部長遠藤一博先生の「認知症連携と薬剤の使い分けについて」が発表されました。

講演後の質問では、活発な質疑が行われましたが、地域で生活される認知症の患者さんは1つの医療機関でケアするのではなく、様々な関係機関が関わることが必要で、その中でも重要なのは、その機関がより良い連携を取ることだと座長の当院脳神経外科部長新垣辰也先生からありました。

これからも当院では関係機関とこのような講演会を開き、顔の見える連携を構築できるよう開催していきたいと思います。

救急フェア 2017

救（9）急（9）の日にちなみ、9 月 8 日（金）沖縄市消防主催で沖縄市市役所 1 階市民ギャラリーにて、当院ドクターカーの紹介パネル展示。9 月 9 日（土）中城北中城消防主催で、イオンモール沖縄ライカム 1 階広場と、9 月 10 日（日）うるま市消防主催で、イオン具志川店 1 階広場にて、パネル展示及び紹介ビデオ放映、車両展示を行いました。

救急フェアは、救急医療に対する知識の普及啓発や、応急手当てを体験してもらい、救命率の向上を図るために行われています。

中北消防救急車

沖縄県ドクターヘリ

中部徳洲会ドクターカー

救急講習

イオン具志川店にて

救命講習

当院ドクターカー

イオンモール沖縄ライカムにて

沖縄市役所にて

パネル展示及びビデオ紹介

ビーチパーティーを開催

8 月 19 日（土）中城ヨナシロモールにて、当院互助会主催のビーチパーティーを行いました。職員やそのご家族総勢約 400 人が楽しく過ごし、日々の疲れを癒すことができました。スイカ割りや花火なども行われ、子供たちも大喜びでした。

歳時記

土用の辰の日

土用と聞いてほとんどの人が連想するのは、夏バテ防止に鰻を食べるという「土用の丑の日」でしょう。しかし、土用は夏に限ったものではありません。

暦は中国より伝来して、万物は木火土金水の五つの元素から成るという五行説に基き、春は木、夏は火、秋は金、冬は水が、そして季節の変わり目には土が割り当てられました。

土用の期間は年四回あり、立春（二月四日頃）、立夏（五月六日頃）、立秋（八月七日頃）、立冬（十一月七日頃）のそれぞれに至る直前約十八日間をさします。

さらに春夏秋冬には、以下のように、方角や四神などが当て嵌められています。

春　木　東　寅卯辰　青龍　**青**
　春の土用：立夏前（四月後半〜五月初め）
夏　火　南　巳午未　朱雀　**朱**
　夏の土用：立秋前（七月後半〜八月初め）
秋　金　西　申酉戌　白虎　**白**
　秋の土用：立冬前（十月後半〜十一月初め）
冬　水　北　亥子**丑**　玄武　**黒**
　冬の土用：立春前（一月後半〜二月初め）

土用とは季節の変わり目で体調を崩しやすいことから、滋養を摂るために対極となる季節にあたるものを食べるといいといわれて来ました。

そこで、夏の土用には冬に対応する丑の日に名前に「う」のつくもの、あるいは黒いものを食べるといいとされたことが、鰻を食べる理由付けとなりました。

同様にして、秋の土用には辰の日に「た」のつくもの、または青いもの。冬の土用には羊の日に「ひ」のつくものか朱いもの。春の土用は戌の日に「い」のつくもの、または白いものを食べるといいとされているそうです。

秋の土用は立冬の前で、夏の疲れが出たり、老けることに注意が必要な季節といわれます。今年の秋の土用の辰の日は十月二十日（金）と十一月一日（水）です。「た」のつくものと青いものといえば、たっぷりの大根おろしを添えて秋の味覚の代表でもある青魚の秋刀魚を焼いた一皿が、まさにぴたりですね。

空は青く澄み、爽やかな風が吹き渡る秋。
都会の公園を歩いていると、羽根を休める赤とんぼに出会った。
（平成28年10月30日、東京都千代田区・日比谷公園にて）

大腸がん検診を受けよう

大腸がん

現在、大腸がんの患者数は増加傾向にあり、臓器別では男女ともにがん患者数の２位を占めています。またがんの部位別死亡数では男性で３位、女性では１位を占めていて、日本人にとって非常に身近な病気のひとつといえます。大腸がんは早期に発見すれば高い確率で治癒できますが、早期のうちは自覚症状がないことが多く、自覚症状が現われたときには既に進行している可能性があります。そのため、症状がなくても年に１度、定期的に大腸がん検診を受けましょう。早い段階で発見して、適切な治療を受けることが重要です。

大腸がんとは

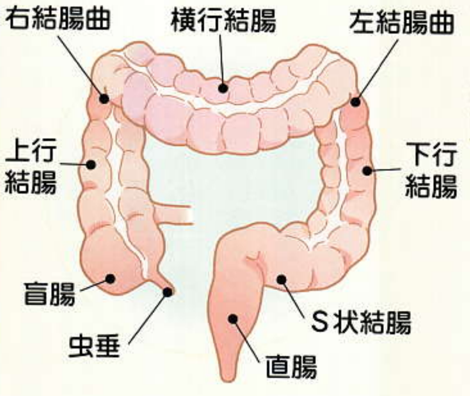
大腸は消化管を構成する臓器の一つで、全長は約1.6メートルあり、図版①-Aのように盲腸→上行結腸→横行結腸→下行結腸→S状結腸→直腸で構成されています。口から取り込まれた食物は消化管を通って小さな分子に分解（消化）され、大腸の手前にある小腸で栄養分が吸収されます。栄養分がなくなりドロドロした内容物は大腸へ送られ、栄養分の残り、塩分、および水分が吸収されます。吸収されずに残ったものは便となり、肛門へと送られます。

大腸の壁は図版①-Bのような層状構造をとり、最も内側に粘膜が、外側に漿膜が位置し、その間に固有筋層があります。また大腸の周囲には血管やリンパ管、神経などが分布しています。

大腸がんは、大腸壁の最も内側にある粘膜から発生します。最初のうちは粘膜内にとどまっていますが、進行すると徐々に外側に向かってがん化が進みます。大腸壁でのがん化の進行度合いは大腸がんの診断基準の一つとなっており、これを深達度と呼んでいます。深達度に加え、リンパ節やその他の臓器への転移を総合的に踏まえ、ステージ（病期）が決定されます。

このうちステージ0とⅠは早期がん、Ⅱ以降は進行がんです。（図版②）

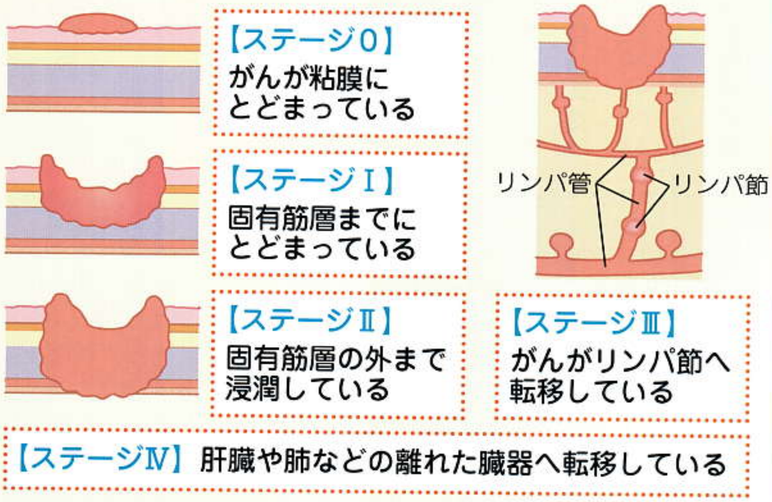
大腸の構造



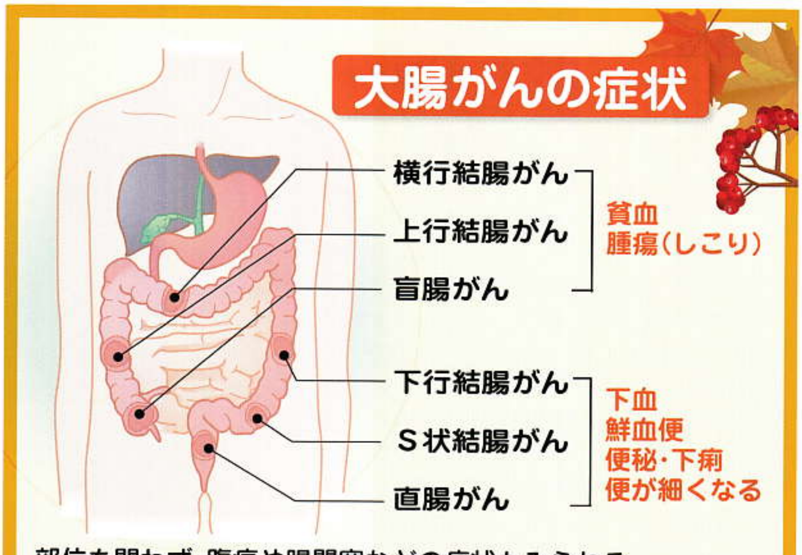
▲図版①-A

▲図版①-B

大腸がんのステージ



▲図版②



部位を問わず、腹痛や腸閉塞などの症状もみられる。

▲図版③

早期の段階であれば5年生存率は90%を超えますが、進行するにつれてこの値は低下していきます。よって早期に発見できるかが大腸がんを治療する上で重要です。なお、大腸がんの発生が多い場所は、直腸、S状結腸、上行結腸、横行結腸、盲腸の順になっています。

大腸がんの原因

現在分かっている大腸がんの原因として、特に重要なのは**食生活、喫煙、飲酒**の3つです。

食生活に関しては、戦後日本人の食生活が欧米化し、牛肉や豚肉など赤身で脂肪を多く含む肉の過剰摂取が原因の一つと考えられています。高脂肪高タンパク・低繊維の食事は、便が大腸内に長くとどまるため、便中に含まれる発がん物質が大腸粘膜へ影響を与えやすくなります。

また喫煙といえば肺がんを想像する人も多いかもしれませんが、喫煙はあらゆるがんの危険因子であり、特に消化器系の臓器は影響を受けやすいといわれています。飲酒も同様で、日本人は欧米人と比べてアルコールの影響を受けやすいとの報告もあります。

その他にも、**運動不足、肥満、ストレス、腸内細菌やホルモンバランスの乱れ、遺伝**などの関与が知られています。これらの多くは生活習慣に関与するものであり、**大腸がんの発生には日常の生活習慣が大きく影響を及ぼしているといえます。**

症状と検査・治療

早期には症状はほとんどなく、進行するに従って症状が出ます。**図版③**のように部位により症状が異なる点もありますが、いずれの場合でも腹痛や腸閉塞などがみられます。

大腸がんが疑われた場合は、大腸内視鏡検査を行ないます。肛門から内視鏡を挿入し、病変の程度や深達度を調べ、確定診断を行ないます。直腸がんの場合は、専門医であれば触診（肛門から指を入れて触る）で診断可能です。また、がんと分かった場合には注腸造影検査でがんの場所を確認します。転移があるかを調べるためにCTやMRIを用いることもあります。

治療法には、手術、化学療法、放射線療法などがあり、早期がんでは内視鏡手術が、進行がんでは開腹手術が基本となります。ステージⅠの一部やⅡ、Ⅲでは手術後に再発を防ぐために、抗がん剤の投与や放射線治療が行なわれる

今月の気になる用語

分子標的薬

がん細胞など異常を生じた細胞では、正常な細胞にはない分子（タンパク質や遺伝子）が存在し、分裂や増殖に深く関与していることが明らかになりました。現在、この分子の働きを抑える薬が開発されるようになり、これを分子標的薬といいます。従来あった抗がん剤の場合、がん細胞だけでなく正常な細胞にも作用することから、副作用を避けることができませんでしたが、分子標的薬の場合、がん細胞に存在する分子にのみ作用するため、副作用の大幅な軽減が期待されています。

40歳になったら大腸がん検診を！
～早期発見こそが大腸がん克服のカギです～

こともあります。ステージⅣで手術が不可能な場合は、抗がん剤の投与や放射線治療のみが行なわれるケースもあります。

大腸がんの患者の半数以上は、成長ホルモンががん細胞の表面に結合し、ＫＲＡＳ遺伝子とよばれる遺伝子を活性化させ、細胞分裂に促進によりがんを増殖させています。

現在、この成長ホルモンをがん細胞に結合させないようにして、遺伝子の活性化を防ぎ、がんの増殖を防ぐ分子標的薬が登場しています。なお、この薬を用いるには遺伝子検査を行ない、ＫＲＡＳ遺伝子が変異していないかを確認する必要があります。

大腸がんで命を落とさないために

２０１４年のデータによれば、国内で大腸がんによる死亡者数は5万人に近づく勢いであり、この30年で3倍に増えています。しかし、先にも述べたように、大腸がんの原因の多くは生活習慣に起因しており、がんになったとしても早期に発見できれば90％以上の人が5年以上生存できる病気です。予防、および早期発見のための正しい知識を修得し、大腸がんから身を守りましょう。

⑴予防（図版④）

食生活、喫煙、飲酒、この3つの習慣の改善が大切です。

牛や豚など赤身で脂肪を多く含む肉を減らし、緑黄色野菜や魚、食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。牛乳やヨーグルトなども大腸がんの発症リスクを下げるといわれています。

たばこやお酒は控えめにし、身体に負荷がかかり過ぎずに継続できる運動を生活に取り入れ、運動不足や肥満を解消するよう心掛けましょう。適度な運動はストレスの発散にもつながります。

⑵早期発見

40歳以上の人を対象に、大腸がん検診が行なわれています。大腸がん検診では最初に便潜血検査を行ないます。これは便中に血液が付着しているかどうかを調べる簡単な検査で、陽性となった場合に精密検査の対象となります。便は通常、2日分を用います。

厚生労働省の調査によれば、日本人の大腸がん検診の受診率は他の先進各国と比べて低く、全体の40％程度にとどまっています。**早期発見し治療するためにも、積極的に大腸がん検診を受診しましょう。**

もし仮に大腸がんと診断された場合、多くの人はショックを受けるかもしれません。しかし早期発見し、治療を開始すればかなりの割合で治癒が期待できる病気です。かかりつけ医としっかりコミュニケーションをとり、適切な治療を選択していくことが大切です。

大腸がんから身を守るために

- □ 緑黄色野菜、魚、食物繊維を積極的に摂る
- □ 牛乳やヨーグルトを摂る
- □ 適度な運動を継続する

▲図版④

食べる健康づくり

ホットアップルパイ

【調理時間】30分　【カロリー】235kcal（1本分）

春巻きの皮で作る簡単アップルパイ。紅玉やふじなど、酸味のあるりんごを使うのがおすすめです。

【カメラマン】松島　均

【作り方】

1. りんごは縦8つ割りにし、皮をむきます。芯をとり、5mm厚さに切ります。
2. フライパンにバターを温め、りんごと砂糖を入れ、中火で炒めます。りんごがしんなりしたら、パン粉を加え、薄く色づくまで約3分炒めます。**A**を加えて火を止め、さまして5等分します。
3. **B**を混ぜて、のりを作ります。
4. 春巻きの皮を広げ、**2**をのせて包みます。巻き終わりにのりをつけてとめます。5本作ります。
5. 深めのフライパンに、油を1～2cm深さに入れ、170℃に温めます。**4**を入れて3～4分、時々返しながら、皮が薄く色づき、カリッとするまで揚げます。食べやすく切って器に盛り、粉糖少々（材料外）をふります。

【材料】（4人分）

りんご…1個（300g）
バター…30g
砂糖…50g
パン粉…大さじ6
A ［シナモンパウダー…小さじ1/8
　 ブランデー…大さじ1
春巻きの皮…5枚
B ［小麦粉…小さじ1
　 水…小さじ1
揚げ油…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）

ベターホームではレシピ本「そのまま食べる作りおき」を発行しました。「冷蔵庫から出してすぐに」食卓に並べられるおかず、「ちょっと温めるだけでおいしい」おかずのレシピを掲載。日々の食事に役立つ1冊です。

12星座占い

占術家　伊藤マーリン

天高く馬肥ゆる秋。実り豊かな季節です。秋冷えに備えて温かい衣類の用意をしつつ、健やかに過ごしましょう。

★ラッキースポット

牡羊座 3/21～4/19生
総合運　緊張感が漂う時期。笑顔を心がけて。
交際運　誤解や行き違いに気を付けましょう。
金　運　レシートをきちんと保管しておくと吉。
★喫茶店

牡牛座 4/20～5/20生
総合運　アクティブな運気。レジャー運も好調。
交際運　親しい人と一緒に趣味を楽しむと吉。
金　運　不意の出費に備えておくと安心です。
★公園

双子座 5/21～6/21生
総合運　運気は小休止。肩の力を抜きましょう。
交際運　好調。楽しい話題を用意しておくと吉。
金　運　よく行くお店でお得に買い物できそう。
★展覧会

蟹　座 6/22～7/22生
総合運　発展期。うれしいニュースが舞い込みそう。
交際運　活発。グループで活動するとラッキー。
金　運　低調。大金を持ち歩かないように。
★公民館

獅子座 7/23～8/22生
総合運　上昇運。焦らず落ち着いて行動しましょう。
交際運　身近な人達に声をかけて一緒に動くと吉。
金　運　財布のヒモがゆるみがち。買い物は堅実に。
★展望台

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』。

お薬のここが知りたい

くすりの正しい保管

くすりは、さまざまな条件に左右されて劣化してしまいます。特に指示がない限り、**高温・多湿・直射日光を避けて、室温（1～30℃）で保存**しましょう。

錠剤、カプセル剤、散剤（粉薬）、軟膏などはチャック付のビニール袋や缶に、防湿剤と一緒に入れます。そして直射日光が当たらず風通しがよくて涼しく、湿気のこもらない暗い場所に保管しましょう。キッチンや浴室の近くは湿度が高いので、避けて下さい。冷蔵庫で保管すると出したときの急激な温度差によって湿気を帯び、くすりの効果が薄れてしまうことがあります。

ただし、**シロップや目薬、坐薬、未開封のインスリンなどは、冷所保存**という指示を受けることがあります。その場合は冷蔵庫で保管して下さい。しかし冷凍庫に入れてはいけません。

いずれの場合も、くすりの説明書を一緒に保管しておきましょう。また、くすり箱のくすりは**1年に1度は必ずチェックして、使用期限の切れたものは処分し、常備薬は新しいものを補充**しておくようにしましょう。

長生きの秘訣

緑黄色野菜でイキイキ

緑黄色野菜にはカロテンをはじめ各種のビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。そのため免疫力を高め、新陳代謝を促す効果が認められています。その摂取量が多いほど長生きする人が多いという調査結果もあるほか、多くの効果が期待されています。

【美肌効果】

肌の新陳代謝を高め、肌を若返らせてくれます。さらに、アンチエイジング効果や育毛効果も期待できます。

【ダイエット効果】

カロリーが低いうえ、代謝を促し、余計な脂肪を燃やしてくれる効果があります。

腹持ちがよいので間食や食べ過ぎの防止にも繋がり、食物繊維が便秘を解消するため、デトックス効果もあります。

ほかにも、緑黄色野菜に多く含まれるルテインとゼアキサンチンという栄養素には、記憶力の向上や認知症予防の効果があります。

また、緑黄色野菜を食べることでがん（特に大腸がん、肺がん、胃がん）の発生を抑えるという報告もあります。

健康な生活を送るために、緑黄色野菜を食べましょう。

成人の緑黄色野菜の摂取目標量は1日120gです。

【緑黄色野菜 120g の目安】

ほうれん草…1/2 把
小松菜…1/2 把
ブロッコリー…大3房
にんじん…中 1/2 本
トマト…2/3～1/2 個
さやえんどう…10～12 本

ただし、120g を1種類で摂るよりも、何種類かを組み合わせて摂る方が効果的です。いつまでもイキイキ暮らすために、毎日充分な緑黄色野菜を食べましょう。

乙女座 8/23～9/22生
- 総合運　好運期。やりたいことを満喫しましょう。
- 交際運　あなたに協力してくれる人が現われそう。
- 金　運　収入と支出のバランスを意識するとグッド。
- ★ショッピングモール

天秤座 9/23～10/23生
- 総合運　スローテンポな運気。のんびり過ごすと吉。
- 交際運　聞き上手を心がけると好感度アップ。
- 金　運　低調。勢いで買い物すると後悔しそう。
- ★水辺

蠍　座 10/24～11/22生
- 総合運　変化の多い運気。落ち着いて対応を。
- 交際運　年齢が離れた人達と交流するとラッキー。
- 金　運　節約運が好調。固定費を見直しましょう。
- ★カルチャーセンター

射手座 11/23～12/21生
- 総合運　安定した運気。心と体を癒やすとハッピー。
- 交際運　にぎやか。個性的な人と縁がありそう。
- 金　運　銀行口座の残高をマメに確認しましょう。
- ★レストラン

山羊座 12/22～1/19生
- 総合運　成功運。大きな自信が生まれるでしょう。
- 交際運　親切心が裏目に出そう。お節介は程々に。
- 金　運　活発。家族のための出費が増える暗示。
- ★駅

水瓶座 1/20～2/18生
- 総合運　低調。やる気がないときは無理しないで。
- 交際運　グチっぽくならないよう気を付けましょう。
- 金　運　できるだけムダを省く努力をすると吉。
- ★銭湯

魚　座 2/19～3/20生
- 総合運　無理は禁物。肩の力を抜きましょう。
- 交際運　良縁に恵まれる兆し。会話を楽しんで。
- 金　運　買い物は費用対効果を考えて選びましょう。
- ★図書館

安心で豊かな生活講座

知って安心 応急処置② ～腹痛～

特に思い当たる原因がなくても、腹痛は突然に起こることがあります。病院に行く前に、まずはいまの痛みを抑えたいものですね。そこで今回は医療機関を受診するまでに、個人でできる応急処置を紹介します。ただしこれらの処置は急性腹症と呼ばれる急性胃炎や急性腸炎には、効果は期待できません。急激に腹部に痛みを感じたらただちに医療機関を受診しましょう。症状が軽ければ外来での点滴治療や内服薬の服用で回復が望めます。重症化を防ぐために早期の対応が重要です。

腹痛を起こしたときは、腹部を楽な状態にして刺激しないことが第一です。下痢を伴う場合は、適度に水分補給を行ない、脱水症状を起こさないように注意しましょう。いずれにしても、腹痛が起こったときはがまんをしないで、消化器内科やかかりつけ医を受診して下さい。

応急処置～腹痛の緩和～

一般的な腹痛の応急処置

① 楽な体位を取る

前屈みで膝を曲げた状態が、一番楽な姿勢といわれています。

② 心身の安静を維持する

精神的なストレスが原因で腹痛が起こることもあります。

③ 腹部を温める

一般的な腹痛の場合、温めることで腹痛が緩和されます。ただし発熱を伴う虫垂炎などの炎症性疾患の場合は温めると症状を悪化させてしまうので注意して下さい。

④ 無理に食べ物を摂らない

痛みが緩和してきたら、おかゆなど消化のよいものから食べはじめましょう。

⑤ 水分を補給する

薄い食塩水や、食塩水にブドウ糖を加えたものを飲みましょう。冷たいものや熱すぎるものは胃腸を刺激するため、常温のスポーツドリンクなどがおすすめです。経口補水液などが市販されていますので、利用するとよいでしょう。

特に高齢者や乳幼児は脱水症状になりやすいので、口から水分を摂れない場合はできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

下痢の場合

基本的には左の「一般的な腹痛の応急処置」と同じですが、特に以下の点に注意が必要です。

① すぐに市販薬を飲まない

食中毒を起こす細菌やウイルスには、身体の中に毒素を作るタイプがあります。その場合は早く身体から毒素を追い出す必要がありますので、下痢の原因が分からないときは、市販の下痢止めの使用は控えた方がよいでしょう。

② 腹部を温める

温めるものがない場合は、手でお腹をさすったり、温かいドリンクを購入してカイロ代わりに使うのも有効です。

③ 水分を補給する

下痢を伴うと身体から大量の水分が失われますので、必ず水分を補給しましょう。水分を摂るともっと便が緩くなると心配して水分を摂らずにいると、重度の脱水症状になるケースがあります。

④ 医療機関を受診する

以下の症状があるときは、ただちに医療機関を受診して下さい。

- □ 激しい下痢
- □ 血便
- □ 下痢以外に嘔吐や腹痛などの症状がある
- □ 一緒に食事をした人にも同じ症状がある
- □ 症状が悪化している
- □ 水分を摂っても口が異常に渇く

おうちでトレーニング

体重を支えるために

　足首には、全身を支えるために体重をバランスよく分散させる働きがあります。身体の末端である足首は加齢に伴って硬くなるため、そのまま何もケアしないでいると転びやすくなり、生活にも支障が出て来ます。年齢を重ねても自分の足で歩き、若々しくいるためにも、ふだんから意識的に足首を動かして柔軟性を高めましょう。
　しゃがむのがおっくうな人、靴下を履くのがつらい人、足に疲労を感じやすい人にも効果がありますので、普段からこまめに行なうとよいでしょう。

足首を柔らかくする

正座して足首を伸ばす

1　正座をする
両足の甲の下に丸めたタオルを敷き、踵の上にお尻をのせて正座をする。

1

2　両膝を上げて足首を伸ばす
両手の肘をまっすぐ伸ばして、お尻の後ろにつく。
両掌と両足の甲に重心をかけながら、両膝を上げて10秒間キープする。

2

※ストレッチをする前に、片方ずつ足首をぐるぐる回してウォーミングアップをしておくといいでしょう。

椅子に座って足首を伸ばす

1　椅子に座って両足を重ねる
椅子に座り、両腕は体側に沿ってまっすぐ伸ばし、両手で椅子の座面を掴む。
両足の膝は軽く伸ばして、右足の踵を左足にのせる。

1

2　上にのせた足に力を入れて、下にした足を床に押し付けるようにする
両足の踵を立てて、右足で左足を床に押し付けるように力を入れ、そのまま10秒間キープする。
反対側も同様に行なう。

2

※下になった足の、足首からすねのあたりの筋肉を伸ばすことを意識して行ないましょう。

ヘルスアップノート

悪玉コレステロールを減らそう！

動脈硬化予防

動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。わが国では減塩への取り組みによって、高血圧による動脈硬化や、それに伴う脳出血は激減しました。しかしそれに代わって問題になって来たのが脂質異常症です。様々な危険因子が重なることによる動脈硬化の高リスク化を防ぐために、脂質異常症をはじめとした危険因子の対策をしていきましょう。

悪玉コレステロール

動脈硬化が引き起こす病気（動脈硬化性疾患）の大きな危険因子とされる脂質異常症は、いままでは総コレステロール値で診断されてきました。しかし近年の研究では、コレステロールの中でも悪玉コレステロールと呼ばれるLDL－コレステロールの値が極めて重要であると認識されるようになり、LDL－コレステロール値を管理することが動脈硬化性疾患の予防・改善の軸とみなされるようになりました。

動脈硬化は脂質異常症のほか、高血圧や糖尿病に加えて、生活習慣の乱れ（喫煙、肥満、偏った食事や運動不足など）が重なって高リスクになります。そのためLDL－コレステロール

動脈硬化の危険因子

動脈硬化が引き起こす病気

傷ついて弱くなった血管が切れたら

脳の深部に血液を送る細い動脈が切れたら ➡ 脳出血 ①

腹や胸の大動脈が破れたら ➡ 大動脈瘤 ②

血栓が血管の細い部分で詰まったら

心臓に酸素や栄養を運ぶ冠動脈の場合

一時的に詰まったら ➡ 狭心症 ③

一部が完全に詰まったら ➡ 心筋梗塞 ④

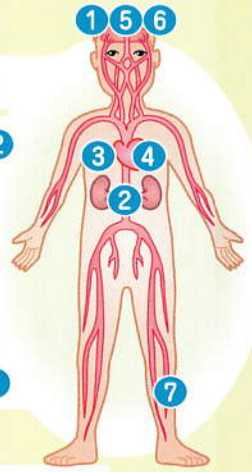
脳の血管の場合

一時的に詰まったら ➡ 一過性脳虚血発作 ⑤

一部が完全に詰まったら ➡ 脳梗塞 ⑥

手足の血管の場合

手足の先へ酸素や栄養が行き届かなくなったら ➡ 閉塞性動脈硬化症 ⑦



テロール値を下げるとともに、リスクとなる要因のひとつひとつを防いで、高リスクとならないように管理していくことが大切です。

脂質異常症の治療

動脈硬化を予防するために重要な脂質異常症の治療法は、生活習慣を改善することが基本となります。

わが国では食事内容が欧米化して肉食が中心となったことが脂質異常症の誘因となりました。魚や大豆、あるいは大豆製品を多めに摂取し、雑穀類や大麦、精白度の低い米類、果物や野菜、海藻、緑茶を摂取するといった、日本の伝統的な食生活を取り入れるのがおすすめです。

治療には総合的な判断が求められますので、かかりつけ医に相談をして、ほかの病気や生活習慣などを鑑みながら、よりよい治療法やコントロールを選択していきましょう。

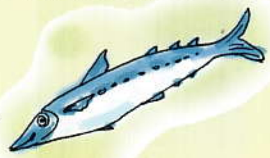
動脈硬化性疾患は生活習慣の改善でリスクが軽減できます。異常値でなくともよりよい生活習慣を実践して、日々予防に取り組みましょう。

動脈硬化の予防や改善に効果がある食材

①青魚 イワシ、サバ、サンマ、アジ、マグロなど

不飽和脂肪酸

血液をサラサラにして、
血圧、中性脂肪値を下げる。



②穀類 未精製穀類(玄米・大麦など)

食物繊維(特に水溶性食物繊維)

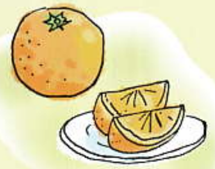
悪玉コレステロールを抑え、
中性脂肪値を下げる。

③大豆 大豆や大豆製品

イソフラボン、たんぱく質、不飽和脂肪酸

傷ついた血管を修復して、
冠動脈疾患や脳梗塞の発症を
抑える。悪玉コレステロール
を抑え、血圧を下げる。

④野菜・果物



ゴボウ、小松菜、
ピーマン、ニンニク、
タマネギ、キクラゲ、
サヤエンドウ、
シソ、クコ、
夏ミカン・レモン・ユズ・ミカンなどの
柑橘類など

食物繊維・ビタミン・ミネラル

悪玉コレステロールを抑え、
冠動脈疾患の発症抑制。

⑤茶類 緑茶

カテキン・テアニン

中性脂肪値を下げ、リラックス効果がある。
※コーヒー、ウーロン茶、杜仲茶、
ルイボスティー、プーアル茶なども
それぞれに有効。

ヘルスアッププラス+

動脈硬化を予防するためには、まず適正体重を実現し、維持することをこころがけましょう。

BMI = 22 が理想体重で、25を超えると肥満とみなします。

BMI =体重 kg÷(身長 m× 身長 m)

BMI が正常範囲でも、内臓脂肪蓄積に注意が必要です。男性では腹囲（臍の高さ）が 85cm 以上、女性で 90cm 以上の場合は、内臓脂肪蓄積が疑われます。内臓脂肪を減少させることで脂質異常だけでなく、高血圧などの生活習慣病も改善が期待されます。

しかし急激な運動やダイエットは逆効果になり、継続しなければ意味がありません。自分の状態に合った運動を実行することが大切です。かかりつけ医に相談して、現実的な計画をたてましょう。

肥満症

【答】コラーゲン

大型旅客船火災訓練に参加

吊り上げ救助訓練

ドクタ－カ－スタッフ

放水活動

現場救護所

現場救護所

傷病者搬送

現場指揮所

現場指揮所

傷病者搬送

トリア－ジ表

時系列

現場救護所

傷病者搬送

9月19日（火）中城新港東埠頭にて、海上保安庁中城海上保安部主催の旅客船事故対応訓練に当院のドクターカーが参加しました。

金武中城湾の沖合を航行中の大型クルーズ船内にて火災が発生、乗組員にて初期消火が行われ、火災は鎮火しているものの、電気系統への影響で自力航行が不可。また、火災発生時の火炎及び煙により多数の乗員乗客が負傷、加えて船内騒乱により階段で乗客がドミノ倒しになり多数の負傷者が発生している想定でのブラインド式訓練が行われました。

当院ドクターカーは、現場指揮所からの要請で消防が設置した救護所で活動を指示されましたが、その後船内にとり残されている傷病者の治療のため、船内活動を行いました。

近年沖縄県では、大型旅客船による観光客が増加しています。中城湾でも大型客船入港に伴い、このような訓練がとても重要となってきました。医療機関では、超急性期活動のドクターカーがいち早く現場で活動することになります。当院でも様々な訓練に積極的に参加し、いざという時に活動できるよう頑張っていきたいと思います。

沖縄県防災訓練に参加

傷病者受け入れ

現場救護所

9月2日（土）恩納村赤間総合運動公園を主会場に、平成２９年度沖縄県防災訓練が北部地区で行われました。当院からは、主要会場にＤＭＡＴが出動し救護活動を行い、また主会場から傷病者をドクターヘリにて地域外搬送し、その受け入れを行いました。当院ではさらに、北中城村役場が進めている【災害に強い町づくり】を発展させていくために、今年 3 月に地域災害拠点病院の指定を受け、はじめての訓練をイオンモール沖縄ライカム、イオン琉球ライカム店、沖縄県警察と合同で、傷病者受け入れ訓練を実施しました。

地域災害拠点病院は、大規模災害時に多数の傷病者を受け入れなければなりません。いざというときのため、このような訓練を通し活動できるよう頑張って参ります。

現場救護所

北中城村役場

中部徳洲会病院現場指揮所

主会場救護所

中部徳洲会病院災害対策本部

災害対策本部

10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。

日	曜日	行事	六曜
1	日		先勝
2	月		友引
3	火		先負
4	水	十五夜	仏滅
5	木		大安
6	金		赤口
7	土		先勝
8	日	寒露	友引
9	月	体育の日	先負
10	火		仏滅
11	水		大安
12	木		赤口
13	金		先勝
14	土		友引
15	日		先負
16	月		仏滅
17	火		大安
18	水		赤口
19	木		先勝
20	金		先負
21	土		仏滅
22	日		大安
23	月	霜降	赤口
24	火		先勝
25	水		友引
26	木		先負
27	金		仏滅
28	土		大安
29	日		赤口
30	月		先勝
31	火	ハロウィン	友引

生活便利帳

＊＊＊ 食欲の秋に ＊＊＊

食欲の秋、そして秋の夜長といいますが、つい夜更かしをしてしまいがちな季節ですね。しかし昔から「夜遅くに食べると太る」といわれています。夜は寝るだけなので、食べたものはエネルギーとして消費されず、脂肪になって蓄積されやすいのです。そこで、どうしても夜に食べたくなったら、**低カロリーで消化がよく、温かく、水分の多いもの**を選びましょう。ただし**食べるのは睡眠2時間前までで、量は控えめにして、ゆっくりとよく噛んで**食べて下さい。

夜食におすすめできるものをいくつか紹介しましょう。

□**おかゆ**：低カロリーで消化がよく、水分が多くて温かい。
（注意）ご飯の量を控える。

□**豆腐**：たんぱく質が豊富。
（注意）湯豆腐がおすすめ。半丁で我慢。

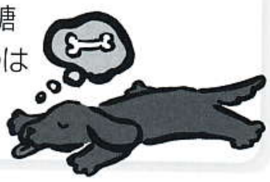
□**春雨スープ**：胃に優しく、麺類の代用品として満腹感が得られる。

□**おでん**：温かくて水分も多いので、満腹感が得られる。
（注意）具によってカロリーが違うため、夜食には大根、こんにゃく、しらたきなど。

□**バナナ**：疲労回復と安眠効果が期待できる。
（注意）柔らかいがよく噛んで食べること。1本で我慢。

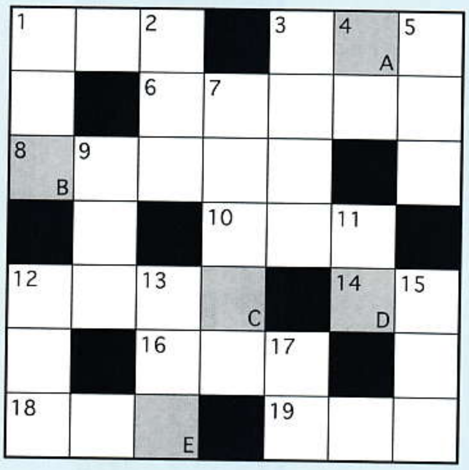
□飲みものは、**ミネラルウォーター、お茶、ホットミルク。**
（注意）ホットミルクはカルシウムが豊富なので安眠効果が期待できるが、脂肪分も多いので量は控えめに。

□お菓子は、**おからクッキー、ヨーグルト、ゼリー。**
（注意）加糖されたものは避ける。



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？



A	B	C	D	E

【タテのカギ】
1. 火に注いではダメよ
2. フランスは三色旗、アメリカは星条旗
3. お昼の12時
4. 手のひらの裏
5. 島かと思ったら、潮吹いた！
7. ツナと混ぜて、オニギリの具
9. 漢字で、ヘンの反対側
11. チクリ！バラにも言葉にも
12. シオカラさんの後は、アキアカネさんね
13. 海の青は○○○ブルー
15. レスリングはマット上で。柔道なら？
17. ゴリラが叩いて、ウッホウッホ

【ヨコのカギ】
1. ジャンケンでグーとグー
3. 本州と瀬戸大橋で連結
6. 竹串より短い。たこ焼きには2本刺し？
8. コロコロ、カレーに添える甘酢漬け
10. 熟睡しながらトーク？
12. ワンちゃんの美容師さん
14. 履いて歩けばカランコロン
16. R＆Bは○○○＆ブルース
18. 蝶や唐獅子と相性がいい花？
19. 干支の動物のうち、最小でチュー

答えは13ページの下→

記事の無断転載を禁じます。

平成29年10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