

がじまる

2017



今の特集

かぜのような症状が長引くときは要注意

結核



きのこのつぼ焼き



片付け上手で快適な家



ヘルスアップノート

ためらわず泌尿器科に相談を

頻尿対策



股関節をやわらかくする



うがい薬の正しい使い方

JMIP 外国人患者受入れ医療機関認証制度を取得



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

JMIP 外国人患者受入れ医療機関認証制度を取得

当院は 2017 年 10 月に、外国人患者受入れ医療機関認証制度「JMIP (Japan Medical Service Accreditation for International Patients)」の認証を取得いたしました。

本認証制度では、日本国内の医療機関に対し、多言語による診療案内や、異文化・宗教に配慮した対応など、外国人患者の受入れに資する体制を第三者的に評価することを通じて、医療を必要とするすべての人に、安心・安全な医療サービスを提供できる体制づくりを支援するというコンセプトのもと、一般財団法人日本医療教育財団が第三者認証を行う制度です。

審査内容は大きく 5 つに分かれていて、

- ・ 受け入れ対応
- ・ 患者サービス
- ・ 医療提供の運営
- ・ 組織体制と管理
- ・ 改善に向けた取り組み

で構成され、その中の 99 もの評価項目で審査されます。

当院は沖縄県中部地区に位置し、周辺には米軍基地が多数点在。軍人・軍属・そのご家族の受診や、観光地としても観光客が多く訪れる地でもあり、かねてより外国人患者さんの来院が多い状況にありました。「いつでも、どこでも、誰でもが最善の医療を受けられる社会を目指して」という徳洲会理念には当然外国人も含まれます。

この度の第三者認証は大きな励みとなり、地域の皆様はもとより人種・宗教・文化の違う外国人でも安心してご受診いただけるようこれからも体制整備に職員一同尽力してまいります。

外国人患者受け入れ医療機関認証制度 (<http://jmip.jme.or.jp/>)





CERTIFICATE OF ACCREDITATION

認 証 書

Chubu Tokushukai Hospital

中部徳洲会病院 殿

Accreditation number : AI0030

認証番号 : 第 AI0030 号

Applicable version : ver. 2.0

適用した評価項目 : ver. 2.0



This is to certify that the healthcare establishment mentioned above has demonstrated satisfactory compliance with the applicable JMIP standards by the Japan Medical Education Foundation.

貴院において日本医療教育財団の定める外国人患者受入れ医療機関認証制度の認証基準を達成していることを証します。

Effective : 18 October 2017 through 17 October 2020

認証期間 : 2017 年 10 月 18 日 5:47 - 2020 年 10 月 17 日まで

Date of issue : 18 October 2017

発行日 : 2017 年 10 月 18 日

Japan Medical Education Foundation

一般財団法人 日本医療教育財団

Administrative director Masuda Naonori

理事長 増田 尚紀



～2017 年 認証・指定実績～

2017 年 2 月 JCI (Joint commission international) 認証を取得

2017 年 3 月 地域災害拠点病院指定

2017 年 10 月 外国人患者受入れ医療機関認証制度

JMIP (Japan Medical Service Accreditation for International Patients) 認証を取得

あまり上演の機会はありませんが、歌舞伎に『雪振袖山姥』という舞踊劇があります。怪童丸（金太郎）が、山姥となった母に再会するという物語ですが、ここでは山姥が若やいだ振袖姿で現われるのが趣向で、怪童丸は源頼光の家臣となつて坂田兵庫之助公時と改名しています。さてこの曲名は何と読むでしょう？

答えは「むつのはなふりそでやまんば」です。「雪」の一文字で「むつのはな」と読むのは、その結晶が六角形をしていることに拠ります。この歌舞伎舞踊劇が初演されたのは文化元年とされていますから、江戸時代、西暦で1804年のことです。当時の人は雪の結晶が六角形であることを知っていたのでしょうか。

しかし家紋にも「雪輪」という意匠があり、そのデザインは六角形の雪の結晶がモチーフになっていることは間違いありません。さらに、この文様は能の装束にも用いられていますので、平安時代には既に知られていたようです。雪輪文様は、むかしから吉祥文様（めでたい、縁起の良い文様）とされて来ましたが、雪が多い年には豊富な雪解け水が見込めるため、早害の心配がなく豊作が見込まれるという理由から、雪は「豊年の瑞」と呼ばれて来たそうです。

ところで人間の細胞の総数、赤血球の寿命、心臓から送り出された血液が体をひと廻りする時間等々、人体に関わる様々な数値はほぼ六の倍数であるという記事を、以前に読んだ記憶があります（中には異説もありますが）。DNAを構成する塩基も六角形。時間や暦などで身近な十二進法も、仏教の六道輪廻も六の倍数です。「六」には何か特別な意味があるのでしょうか。

そもそも「雪」の雨冠の下の「ヨ」は、「箒で掃く」意味とする解釈があり、「雪」の文字には古くから「被い清める」意味があったそうです。「雪辱」という言葉があり、「雪ぐ」「すすぐ」あるいは「そそぐ」という読みもあります。

雪は、世界を被い清めてくれるのでしょうか。一面の銀世界といえは、クリスマスシーズンのこの季節、まさに『聖しこの夜』のイメージに重なって来るようですね。



原因と感染経路

(1)原因と感染経路

結核は感染症で、その病原体は結核菌です。結核菌は長さ1〜4 μmの棒状で、表面が丈夫な膜で覆われ、いくつもの菌が房のようにくっつきあっています。結核の患者が咳やくしゃみをした際、この菌を含むしぶきを飛散させ、空気中に菌が漂

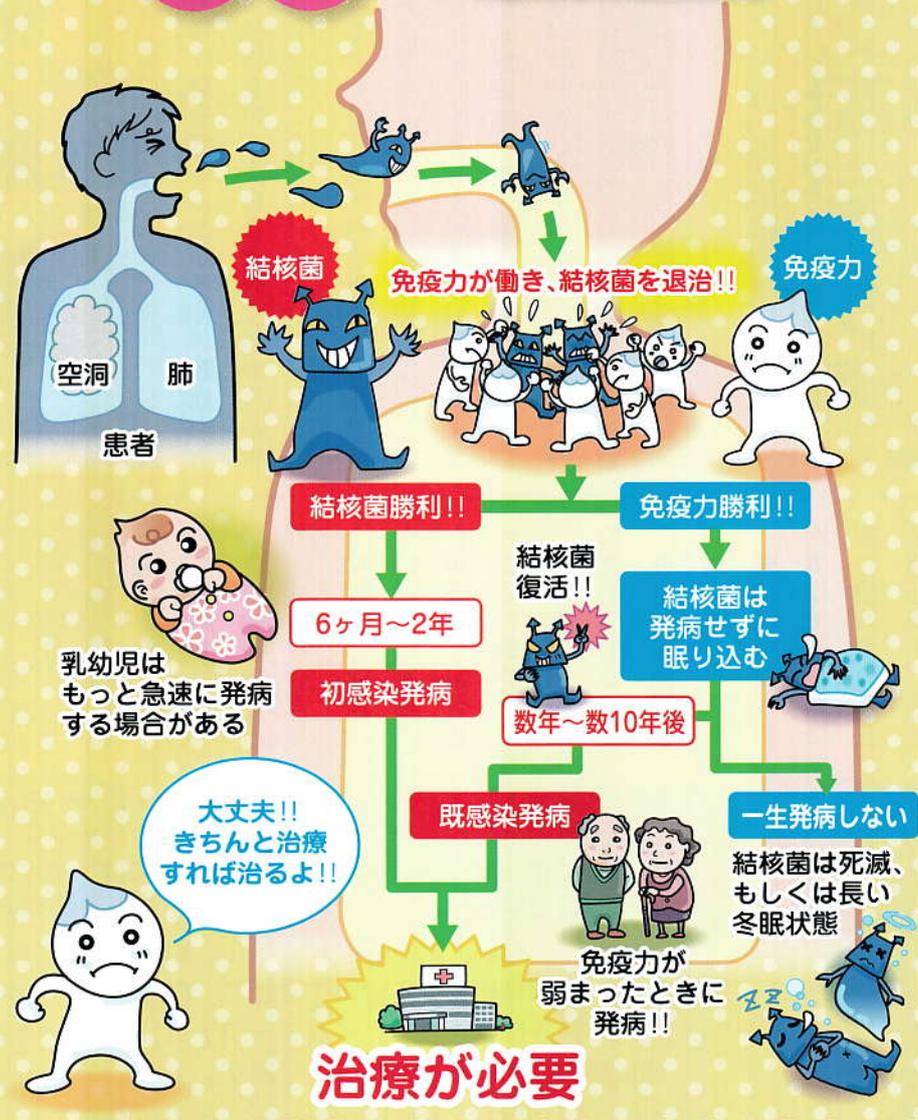
かぜのような症状が長引くときは**要注意**

結核

1930年代から戦後に至るまで、結核はわが国の死因の第1位を独占し続け、「国民病」とも呼ばれた病気です。石川啄木や滝廉太郎など多くの若い才能をも奪った結核は、1947年には15万人を超す死者を出しましたが、新たな治療薬の登場や予防対策の取り組みが進んだ結果、2016年には1,889人と劇的に死者数が減少しました。とはいえ2015年には世界で150万人が結核で死亡、2016年のわが国の人口10万人あたりの結核罹患率(13.9)は、先進各国(10以下)に比べれば決して低いとはいえ、まだまだ油断してはいけない病気といえます。



結核の感染経路



因となり、その菌を吸い込むことが結核菌感染の原因となります。こうした感染経路を空気感染または飛沫核感染といっています。

なお、結核菌は感染してもすぐに症状を現わすわけではなく、免疫力が機能していれば菌の増殖が抑えられ、菌は仮眠したようになります。このような状態を潜在性結核感染症といっています。しか

し免疫力が弱まると菌が再び活動しはじめ、増殖するとさまざまな症状が現われます。

病原体に感染してから症状が出現(発病)するまでの期間を潜伏期といい、肺結核の潜伏期は半年から2年程度で、結核菌の感染者が生涯で結核を発症するリスクは10%といわれています。

(図版①参照)

図版①



図版②

(2)種類と症状

結核は、肺結核と肺外結核の2つに、大きく分けることができます。

①肺結核

肺結核は結核全体の90%ほどを占め、「結核＝肺結核」と認識している人も多く、結核の代表といえます。初期にはせき、たん、発熱、全身倦怠感などが見られ、進行すると盗汗（寝汗）、胸痛、体重減少、食欲低下などもみられます。これらの症状は一見かぜのようにみえるため、そのまま放置してしまい、重症化してから受診する事例も少なくありません。

（図版②参照）

②肺外結核

腸結核は、結核菌が消化管の粘膜に侵入した場合に生じます。特に便との接触時間が長い回腸、



図版③

盲腸、上行結腸に発生することが多く、腹痛や下痢、発熱、全身倦怠感、下血などの症状が現われます。また骨や関節に結核菌が侵入して生じたものを骨関節結核といい、結核性脊椎炎（脊椎カリエス）などがあります。発熱や食欲不振のほか、腰背部痛や脊柱硬直などの局所症状が特徴です。そのほかにも皮膚結核、腎結核、結核性髄膜炎、結核性胸膜炎などがあります。

検査と治療

(1)感染の検査

かつてはツベルクリン反応検査が代表的な検査として知られていましたが、現在では、採血をして結核菌が産生する特異的なタンパク質を検出するIGRA（抗原特異的インターフェロングamma遊離

検査）が主流となつています。

(2)診断

主となる検査は画像検査と喀痰検査です。

胸部X線撮影の場合、肺は通常黒く映りますが、異常がある箇所は白く映ります。また必要に応じてCTによる精密検査も行なわれます。

喀痰検査は痰の中に含まれる細菌を顕微鏡で調べる検査で、最終的にこの検査で結核菌の証明をすることで確定診断が行なわれます。

腸結核では大腸内視鏡検査や組織中の結核菌の存在を調べます。

今月の気になる用語

IGRA検査

結核に感染すると、白血球の一つであるTリンパ球が、結核菌を攻撃するインターフェロングとよばれる物質を作り出す能力を獲得します。この能力は感染していない人には存在しません。IGRA検査では、被験者の血液を採取し、Tリンパ球を刺激する物質を混ぜて、白血球がインターフェロングを作り出すかどうかを確認します。インターフェロングが作られていれば、その人が結核菌に感染していることが分かります。

結核は確実に治せる病気です

かぜのような症状が長く続くときは、すぐにかかりつけ医に相談をしましょう

(3) 治療

抗結核薬が治療の基本となっています。菌に耐性が生じるのを防ぐ目的と、確実な効果を期待する目的で複数の薬が併用されます。今ではこれらの抗結核薬を適切に組み合わせれば、半年程度で治療を終えられるようになりました。なおリファンプシンという薬には尿を橙赤色とうせきしよくに変えることが知られていますが、これは重大な副作用というわけではなく、薬が効いている証拠であり、継続して服用することが大切です。

結核を防ぐために

(1) 感染しやすい場所を知る

結核は、患者の咳が飛散して菌が空気中に滞留することで感染します。よって人が密集している換気が充分とはいえない場所（混雑したバスや電車の車内など）や、結核感染者が一定期間滞在する医療機関や介護施設などでは、感染のリスクが高まります。最近ではインターネットカフェやカラオケ、ゲームセンターなどでの感染事例も報告されています。

（図版③参照）

結核の感染を防ぐために

免疫力を高めよう

十分な睡眠を取ろう

禁煙しよう

飲酒は控えよう

規則正しくバランスの取れた食事を摂ろう

ストレスを解消しよう



定期的に健康診断を受けよう

かぜのような症状が長く続くときは、早めに病院を受診しましょう。

乳幼児の予防にはBCGが有効

予防接種法に基づき、生後1歳までに接種しましょう。（標準的な接種期間は生後5～8ヶ月）

咳エチケットを守ろう

咳をするときは人のいない方を向き、ハンカチ等で口を抑えましょう。

▶ 図版④

(2) 感染から身を守る

同じ理由から、多くの人が生活する都市部では罹患率が高い傾向にあります。実際に東京、名古屋、大阪などにおける罹患率は、全国平均よりも高いことが知られています。また世界的にみれば新たな結核感染者の90%以上は衛生状態に恵まれていない地域、発展途上国などに集中していますので、渡航する際にも注意が必要です。

健康で体力があり、免疫力も十分に機能をしていれば、空気中の菌を吸い込んでも簡単には感染

しません。しかし、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人、低栄養状態、慢性呼吸器疾患（肺気腫や肺炎など）の人は感染しやすいといえ、特に糖尿病の人は健康な人の2～4倍、喫煙者は2倍のリスクがあるといわれています。

なお乳幼児に対して行なわれる予防接種（BCG）は、接種後10～15年程度効果が持続します。ただし予防接種は免疫力をつけて感染や重症化を防ぐためのものなので、予防接種を受けても感染対策は充分に行ないましょう。

結核は注意していれば予防できる病気であり、過剰に恐れる必要はありません。日ごろから免疫力を高めることを心がけ、感染しやすい場所、特に咳をする人が多い空間では、念のためにマスクをしておくといいでしよう。

（図版④参照）

きのこの つぼ焼き

食べる 健康づくり

【調理時間】30分 【カロリー】359kcal (1人分)

きのこには食物繊維が豊富。
パイのふたをあけると、きのこことガーリック
バターの香りがふわっと広がります。

【材料】(2人分)

えのきだけ、しめじ、しいたけ、
マッシュルーム*…各50g
ベビーほたて(ゆでたもの)…80g
<ガーリックバター>
バター…25g
A にんにくのすりおろし…小1片分(5g)
パセリのみじん切り…小さじ2
ブランデー…小さじ1/2
塩・こしょう…各少々
冷凍パイシート…1枚
溶き卵…少々

*きのこの種類はお好みで。全部で200g用意
します。



【カメラマン】中里一暁

【作り方】

- 1 ガーリックバターを作ります。ボールにバターを入れてクリーム状に練り、Aを混ぜます。
- 2 パイシートは室温でもどし、2等分して、器よりひとまわり大きくのばします。
- 3 えのきは根元を除いて長さを半分に切ります。しめじは根元を除いてほぐし、しいたけとマッシュルームは石づきを除いてそれぞれ4つに切ります。
- 4 耐熱容器2つに、3とほたてを半量ずつ入れ、1をのせます。パイシートをかぶせ、溶き卵を表面に塗り、190℃のオーブン(ガスオーブンの場合180℃)で約15分焼きます。

【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置き」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一冊です。



獅子座

7/23~8/22生

金 交際 総合
運 際 運

を節身味レ
つ約間近シ
けとをなを
ま贅を過人
し沢と達し
のせと和の
メリそや吉
リう。か調
ハリ。趣

★花屋



蟹座

6/22~7/22生

金 交際 総合
運 際 運

必ずレおの神
ずシ世の力経
確のあ話を質
認トのい話を
してのさなま
。の金につま
額は額たし
は。額。たし
毎。は。し
回。に。年。肩

★銭湯



双子座

5/21~6/21生

金 交際 総合
運 際 運

持不い嫉ベ活
っ安定よう妬発
て安。う。心な
お。定。気。を
き。付。振。要
ま。け。り。チ
ま。け。回。エ
ま。け。さ。ッ
ま。け。な。イ

★百貨店



牡牛座

4/20~5/20生

金 交際 総合
運 際 運

終お決衝を踏
わり金の策策突心ん
そ心の策のの張
う配の探の暗の張
。配の探の暗の張
。配の探の暗の張

★美術館



牡羊座

3/21~4/19生

金 交際 総合
運 際 運

を呼マし交好
を呼マし交好
を呼マし交好

★ラッキースポット

占術家 伊藤マーリン
本格的に寒くなる12月。忙しい年末
に向けて、睡眠と栄養をしっかりと
って体調を整えましょう。

12星座占い

お薬の ここが知りたい



うがい薬の 正しい使い方

健康な人の場合は、水によるうがいでも口内の乾燥を防ぎ、風邪やインフルエンザの予防に効果があります。しかし、より効果的な予防方法として、うがい薬の使用をおすすめします。

うがい薬を使うときは、以下の点に注意しましょう。

(1) 原液のまま使用しない

用法に従って水で薄めて使いましょう。高濃度で使うとアレルギーやショック反応を起こす恐れもあります。

(2) 薄めたうがい薬は使いきる

薄めた後に時間が経ったうがい薬は捨てて、新しく薄めて使いましょう。

(3) 甲状腺などの病気、妊娠・授乳中、 ヨードアレルギーの人は要注意

使用前に医師に相談しましょう。

(4) 口内が荒れている場合は使わない

うがい薬は、口内炎の症状緩和にも効果があります。ただし荒れがひどい場合には、使用は避けましょう。

(5) 飲み込まずに吐き出す

うがい薬は口内の細菌・真菌・ウイルスなどを殺菌・消毒するためのものです。飲み込まず、しっかり吐き出して下さい。



長生きの秘訣



転倒を防ぐ

高齢者が寝たきりになって介護が必要となる大きな原因の一つに、転倒による骨折があります。転倒や骨折の予防は、健康寿命を延ばすために重要な課題です。

【転倒の内的要因】

- 体力の衰え（バランス・視野や視力・感覚が鈍くなる）
- 精神的要因（焦りや不安、緊張や興奮、注意力不足）
- 服薬（特に高血圧・かぜ・認知症などの薬には、めまいや筋肉の緊張低下などの副作用が考えられる）

【対策】

かかりつけ医や薬剤師によく相談して、ふだんから筋力保持のための無理のない運動を実践し、服薬管理を怠らないようにしましょう。

骨を丈夫にするためには、カルシウム（中でも吸収率の高い乳製品や小魚など）や、ビタミンK（納豆、チーズ、牛乳、海藻類、ほうれん草、

ブロッコリーなど）、ビタミンD（青魚やきのこ類など）を十分に摂りましょう。ビタミンDを生成するには、適度な日光を浴びることも重要です。

【転倒の外的要因】

- 履物（脱げやすい、滑りやすいなど）
- 床（凹凸、小さな段差、滑りやすいなど）
- 明るさ（特に夜間の足元）
- 床の障害物（特に電気コードや敷物など）

【対策】

長年住み慣れた家でも転倒の原因となるものがないかを見直し、安全な環境を整えましょう。導線上の障害物を取り除き、手すりやスロープ、滑り止めを設置し、床にはものを置かないようにして、カーペットの端は固定、マットは滑りにくいものにし、



魚座 2/19~3/20生

金運 交際運 総合運
裏目に出そう。損得勘定だけに動くと困る。人に相談を。試験の暗示。慎重に。苦手なことを。信頼できず。慎重に。

★水族館

水瓶座 1/20~2/18生

金運 交際運 総合運
いざというときの備えを忘れない。約束の時間に遅れない。臨機応変に対応しよう。変化に動機。

★ヘアサロン

山羊座 12/22~1/19生

金運 交際運 総合運
決断力。確認しよう。お誘いには素早い対応。先手必勝。計画を前倒し。

★公園

射手座 11/23~12/21生

金運 交際運 総合運
嬉し。お金の使い方。わがままは禁物。謙虚な姿勢を心がけて。好運期。やりたいことを満喫しよう。

★喫茶店

蠍座 10/24~11/22生

金運 交際運 総合運
年内に収めよう。親切。お金の使い方。親切。お金の使い方。親切。お金の使い方。

★繁華街

天秤座 9/23~10/23生

金運 交際運 総合運
ムダな出費がないか。人気。誘われそう。あちこちから誘われそう。

★映画館

乙女座 8/23~9/22生

金運 交際運 総合運
好調。懐が温まること。仲間。一緒にグループで活動しよう。

★レストラン

安心で豊かな生活講座

片付け上手で快適な家



年の瀬が迫って来ると、あわてて「大掃除をしないと」と、重い腰をあげる人もいるでしょう。

「ものを捨てて生まれた空間には運氣がやって来る」といわれます。不要なものを処分すれば、お気に入りの絵や植物を飾ることもできるでしょう。きちんと片付いた部屋で過ごすことで、心にゆとりが生まれます。ゆとりが生まれれば快適な生活が送れることは間違いないはずです。

ポイントとしては、使うときの導線を考えて片付けること。そして使ったものは必ずもとの場所に戻すことで、次に使うときに探す手間も省けます。重要なことは「ものを増やさない」「不要なものを見極めて処分する」の2つを実践することです。以下に片付け上手になるためのヒントをいくつか、紹介します。さあ、今日からあなたも片付け上手になりましょう。

快適な生活を送るために

片付け上手になるコツ

1 本当に必要？

不要なものを放置しない

床に積み上げているもの、テーブルを占拠しているもの、出しっぱなしのものは、いま、そこに出ている必要がありますか。必要がなければ、それらが本来あるべき場所に戻しましょう。

2 期限を確認

期限の切れたものは処分する

賞味期限や消費期限はこまめにチェックして、期限までに使い切るようにしましょう。新聞、雑誌、手紙、書類などは必要な情報の期限が過ぎたら、処分しましょう。

3 いつから使っていない？

何ヶ月も使っていないものは一生使わない

「いつか使うから」と思いながらずっと使っていないものはありませんか？ どうしても捨てたくないときは、いま使っているものと交換して、いままで使っていたものは処分しましょう。

4 ストックを確認

大量にストックしない

トイレットペーパーやタオル、保存食などのストックは必要ですが、安売りだからといって過剰に買い込まず、使った分だけ補充するようにしましょう。

5 収納スペースを確認

収納に入らなくなったら処分する

収納に入らなくなったとき収納スペースを増やすと、物が増えてしまいます。収納スペースに入らなくなったら、収納品を処分するようにしましょう。

6 クローゼットの 中身を半分に

クローゼットの中身を一旦全部出して仕分けする

まず「いる」「いない」「保留」の3つに分けましょう。終わったら「保留」にしたものの中から更に「いる」「いない」を分別します。考え過ぎず5秒程度で判断するのがポイントです。

7 一度処分すると決めたら必ず処分する

気が変わらないうちに処分する

「ネットオークションに出品しよう」とか、「バザーに出そう」とかと思っていると、そのままになってしまう可能性が高いでしょう。期限を決めて、それまでに対応できなければ、すぐ処分するようにしましょう。



おうちで

トレーニング



股関節を柔らかくする

仰向けになって股関節を伸ばす

仰向けに寝て腕を伸ばし、両足を上げる
床に仰向けに寝て、両腕は左右にまっすぐ伸ばす。両足はまっすぐ持ち上げ、左右の膝と爪先を揃えて直角に曲げる。



両足を開いて、股関節を伸ばす

上半身は動かさないようにして、膝を曲げたまま両足を左右に開き、10秒間キープする。



椅子に座って股関節を伸ばす

椅子に座り、片足を伸ばす
椅子に浅めに座り、両手は身体の横に伸ばす。両足は左右に開き、左足は膝を曲げ、右足はまっすぐ膝を伸ばす。



足がつかないように気をつけて、開けるところまで

足に手を添えながら、上半身を真横に傾ける

左手は左足の付け根に添える。右手は右足に添えて、上半身を傾けながら足首の方へ伸ばし、10秒間キープする。



反対側も同様に行なう。

※安定した椅子で行なって下さい。

全身の要となる股関節

股関節は上半身と下半身をつないで体重を支え、身体や足を動かすための要となる部位です。また、リンパが集まっているので老廃物が溜まりやすい部位でもあります。股関節をやわらかくすることで姿勢がよくなり、動きがスムーズになって、けがの予防にもなります。さらに、リンパの流れがよくなって老廃物が排出され、血行が促進されることで、疲労回復、冷えやむくみの予防にもなります。○脚や内股の改善、太腿のダイエット、便秘の解消などにも効果があります。

頻尿対策 ためらわず泌尿器科に相談を

一般には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合、また夜寝ている間に1回以上トイレに立つ場合を頻尿とされています。個人差があるため一概に1日何回以上が異常とはいえませんが、何らかの病気が原因となっているケースも考えられます。気になるときはためらうことなく泌尿器科を受診しましょう。

頻尿の原因

頻尿の原因には、いろいろなケースが考えられます。

過活動膀胱は尿が十分に溜まっていなのに膀胱が勝手に収縮して、急に我慢ができなくなる病気です。日本での罹患者は、現在800万人以上といわれています。様々な病気の影響で、膀胱が過敏になったり、コントロールが効かなくなる場合があるほか、加齢による場合や、原因が不明な場合も少なくありません。

残尿は排尿後も膀胱内に尿が残る状態です。残尿があると尿を溜められるスペースが少なくなるため1回の排尿量は減り、何回もトイレに行くようになります。

また膀胱や尿道には問題がなくて

頻尿の予防と改善のために

水分やカフェインの摂取を控える

余分な水分や、利尿作用の高いカフェインを含むコーヒー・紅茶などの摂取は控えましょう。水分を摂る場合は、冷たいものは避けましょう。



冷たい水

ホットミルクやハーブティー

寝る前の水分摂取は控える

就寝前は、水分を摂り過ぎないように注意しましょう。

ショウガ湯を飲む

ショウガに含まれるジンゲロールは、膀胱の血行を促します。



身体を温める

血行をよくすることで膀胱の機能が改善されます。毎日入浴をして、冬は腹巻や使い捨てカイロなどで腹部を冷やさないように心がけましょう。

下半身の運動をする

ウォーキングなどを継続的に続けない、膀胱や骨盤底筋（膀胱などの内臓を支えるハンモック状の筋肉）を鍛えましょう。膀胱が伸縮性を取り戻すことで、十分な尿を溜められるようになります。

抗コリン剤を服用する

膀胱の筋肉を収縮させるアセチルコリンの働きを抑える薬です。泌尿器科の専門医を受診して相談しましょう。

肥満を解消する

肥満は膀胱を支える骨盤底筋に余計な負担をかけてしまいます。

便秘に注意する

便秘により、膀胱の機能が低下します。

刺激物を避ける

唐辛子やコショウなどは頻尿を悪化させる場合があります。

も、水分の多量摂取、糖尿病などの内分泌疾患、薬剤（利尿剤など）の影響も、頻尿の原因となります。これらの場合は、1回の排尿量は正常（150〜200ml以上）であるにも関わらず何回もトイレに行くことになります。

そのほか、膀胱炎や前立腺炎などの尿路感染が起ると、膀胱の知覚神経が刺激されて頻尿になります。

心因性頻尿は、膀胱・尿道などに問題がないにも関わらず、トイレのことが気になってしまう状態です。心因性のため、寝ている間の頻尿はない場合が多いようです。

頻尿対策

軽度の頻尿は、生活習慣の見直しや膀胱訓練などのセルフケアによって、症状を緩和することができます（下記参照）。しかし、やはり原因を確認して、治療を行なうことが第一です。頻尿が気になって日常生活にいくらかでも支障を感じるようでしたら、ためらわずに泌尿器科を受診することをおすすめします。

膀胱訓練でトイレの回数を減らす

我慢しすぎて辛い思いをした経験があると、ちょっとしか尿が溜まっていなくてもトイレに行きたくなります。それが習慣化すると実際に膀胱が縮んでしまい、溜められる尿の量が少なくなります。そうすると尿意を感じるまでの時間が短くなって、トイレに行く回数が増えるという悪循環に陥ります。

縮んでしまった膀胱を広げて、その機能を回復させるのが、膀胱訓練です。



- 1 尿意を感じてもすぐにはトイレに行かず、我慢する。
- 2 まずは5分間我慢することを、1週間ほど続ける。
- 3 次第に、我慢する時間を10分、15分、20分と長くしていく。
※過度の我慢は、膀胱炎の原因になるため禁物です。
- 4 2〜3時間我慢できるようになれば訓練終了。

※トイレを我慢するときは肛門や尿道に力を入れて、尿が漏れないようにしましょう。これにより骨盤底筋が鍛えられ、尿道を締める力をつけることができます。

※膀胱訓練に適しているのは過活動膀胱や心因性頻尿のケースです。細菌感染による膀胱炎や前立腺肥大症の場合は膀胱訓練を行なうことで悪化することがありますので、素人判断で行なわず、医師の指導のもとで行なうようにしましょう。

ヘルスアッププラス+

緊張してトイレが近くなるのは一過性の心因性頻尿です。しかし日常生活で継続的に強いストレスがかかることで交感神経と副交感神経のバランスが崩れて、心因性頻尿を起こす場合があります。排尿を我慢しすぎて辛い思いをした経験から起こる頻尿も、心因性のものです。いずれも、膀胱に尿が十分に溜まらないうちにトイレに

通うことが習慣になります。

「病は気から」といいますが、尿意を気にし過ぎないことが予防と改善の対策になります。

かかりつけ医によく相談をして、症状が重くならないうちに改善するようにしましょう。



心因性頻尿

トイレを意識しすぎない



病院創立30周年記念病院祭を開催



11月19日(日)に、当院にて病院創立30周年記念「病院祭」を開催しました。

地域住民、地域の医療機関、行政・福祉・介護施設等の皆様に支えられて、ここまで成長することができました。病院創立30周年を迎えるにあたり、お世話になった皆様方をお招きし、感謝の意を込めて「病院祭」という形で地域還元することができればと開催いたしました。

中部徳洲会病院は1988年4月沖縄市照屋に開院し、はや30年を迎えようとしております。当院が30年の長きにわたり存続し、さらに発展できましたのも、支えて下さいました地域の皆様のおかげであります。本当にありがとうございます。

我々は「命だけは平等だ」という哲学のもと、開院以来、救急患者様を決して断らないということを愚直に実践するとともに、慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして離島僻地医療

病院祭開催



に努めてまいりました。

当院は昨年4月に、現在の北中城村に新築移転し、装いも新たに、更なる医療の質の向上を目指し再出発致しております。今年2月には、国際的病院機能評価JCIを、10月には外国人受け入れ医療機関認証JMIPを取得しました。3月には沖縄県より地域災害拠点病院に指定を頂き、これからは災害医療にも力を入れていきたいと思っております。

当院は、これからも患者様の立場に立ち、より質の高い医療を目指し、地域医療の充実と向上に貢献できるよう、病院職員一丸となって頑張っております。皆様方のご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

病院祭では、地域の皆様への感謝のお祭りとして、病院内外での様々な催し、リハビリや救急蘇生などの医療体験や健康相談、そして全国の徳洲会病院の各地域の特産品や、職員が心を込めた手作りの食べ物などを用意いたしました。これまで30年間本当にありがとうございました。

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	大雪 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	月	大安
19	火	赤口
20	水	先勝
21	木	友引
22	冬至 金	先負
23	天皇誕生日	仏滅
24	クリスマスイブ	大安
25	クリスマス	赤口
26	月	先勝
27	火	友引
28	水	先負
29	木	仏滅
30	金	大安
31	大晦日	赤口

生活便利帳

*** みかん風呂で温泉気分 ***

「コタツにみかん」の季節がやって来ました。昔は「かぜの予防になる」といわれて、毎日みかんを食べたものですね。

ところで、みかんの皮を入浴剤として使う「みかん風呂」をご存知ですか。みかんの皮をお風呂に入れると、リモネンやヘスプリジンという成分が染み出します。これらの成分には血行促進やストレス解消作用などがあり、身体をぽかぽかにして湯冷めを防いでくれます。また寝つきも良くなり、肩こりや腰痛の改善の他、お肌をすべすべにして育毛を促進、発がん抑制の効果もあるそうです。

今回は「みかん風呂」の作り方を3通り紹介しましょう。
 (1) みかんの皮5～10枚を細かく切り、布袋に入れて湯船に入れる

湯船に浸かりながら袋を揉む

と、より効能が高まります。

(2) みかん数個を丸ごと湯船に浮かべる

冬至の日「柚子湯に入るとかぜをひかない」からと、柚子を浮かべるのと同じですね。

(3) みかんの皮を陰干しして乾燥させ、布袋に入れて湯船に入れる

みかん風呂でピリピリとした刺激を感じる人も、乾燥した皮を使えば大丈夫というケースが多いようです。

【注意】

(1) 他の柑橘類でも同様の効果がありますが、肌に合わないときは「ミルク風呂」や「お米のとぎ汁風呂」などを試してみましょう。

(2) 農薬の心配もありますので、国産の柑橘類を選び、よく洗ってから使しましょう。



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		
		A			
5		6			
	C				
			7		8
9	10			E	
			12		
14		15		16	
17			B	18	

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

【タテのカギ】

- 「ウサギとカメ」は〇〇〇〇童話
- 磯野家のタマちゃんの毛色
- スイッチをOFFからコレに
- 難読にはルビをふってよ
- 竹の皮製、版画をゴシゴシする道具
- お月見に飾る、ホウキみたいな草
- エンジン音も頼もしく、畑を耕す機械
- 美味しい魚を獲るのがオレたちの仕事さ
- アラビア産のオイル。食用でなし
- 水性とちがって、水に強い
- 東京スカイツリーなど、ぞびえる建物
- 清めに使う調味料

【ヨコのカギ】

- 何個積んであるのかしら、ピラミッド
- 3匹のコブタを食べそこなった!
- パチパチ、弾いて計算
- イクラの、一固まりだった頃
- 私のパパはキングよ
- 巨大な風船みたいな乗物
- 捕手は誰の女房役?
- まっすぐ引くなら、定規をあてて
- 「潮」の訓読み
- 脱不況。良くなりますようにと熊手買い

答えは13ページの「ト」

記事の無断転載を禁じます。