

がじまる

2018



今の特集

認知症予防の4ヶ条を実行しよう
認知症

ビーフステーキ

火事が起きたら

ヘルスアップノート

予防も治療も禁煙が第一
COPD

頭や顔を柔らかくする

薬とサプリメントの違い

第32回全日本9人制バレーボール実業団 選抜男女優勝大会で優勝



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

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



中部徳洲会病院

院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

我々徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。現在、71 病院を含む、337 の施設・事業所を展開しております。

また、2006 年にチュニジアから始まったアフリカでの透析センタープロジェクトは、現在 17 カ国目になっており、今年 1 月には、タンザニアで腎移植が始まる予定です。ジブチ共和国でのアフリカ初の病院建設も進行中です。

中部徳洲会病院は、1988 年 4 月沖縄市照屋に開院し、早 30 年の歳月を迎えようとしております。この中部徳洲会病院が 30 年の長きに渡り存続し、さらに発展できたのも、支えて下さいました地域の皆さまのおかげであります。本当にありがとうございます。

当院は、2016 年 4 月に北中城村に新築移転し、装いも新たに、さらなる医療の質の向上を目指し再出発いたしました。昨年 2 月には、国際的な病院機能評価 (JCI) を、10 月には外国人患者受入れ医療機関認証 (JMIP) を取得しました。また、3 月には、沖縄県より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。

中部徳洲会病院は、これからも患者さまの立場に立ち、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ので、皆さま方のさらなる御支援と御指導を賜りますよう、お願い申し上げます。

徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田 智治

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくおねがいします。



当クリニックもお陰様で開院 22 年を迎えることが出来ました。

これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。

本年も、外来診療（内科・小児科）（禁煙外来）、予防接種、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーション（祝日も外来診療・介護サービスを行っております。）そして、地域医療にさらに努力し、介護サービス利用者様には質の高いサービスを提供出来るよう、職員一同がんばっていきます。

今後とも皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科：内科・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00（月～土）午後 2:00～6:00（月～金）土曜日の午後・日曜日は休診です。

※祝祭日も、外来診療・通所リハビリテーションは行っております。

与勝あやはしクリニック

院長 中田 進

明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。



私は平成 28 年 3 月より院長を拝命しました中田と申します。北海道函館から沖縄に来てやがて 2 年が過ぎようとしています。寒い北海道から暖かい沖縄に移り診療を続けてまいりましたが、これも地域住民の方々や応援して下さる方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。

今後の目標として、内視鏡検査、エコー検査の充実、通所リハビリテーション利用者の増員、透析患者様の積極的に受け入れ、特定検診等を充実し地域の皆様方に更に貢献していきます。又、当院に来院される患者様、通所リハビリの利用者様が心安らげるように職員一同心がけて皆でがんばります。

診療科：内科・外科・人工透析・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00（月～土）午後 2:00～6:00（月～金）日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。



よみたんクリニック

院長 山本 由和

新年明けましておめでとうございます。

平成30年1月で、当クリニックも開院して満19年になりました。
地域の皆様のご支援のおかげと感謝致します。
今後も職員一同、読谷村の地域医療に貢献できるようがんばります。
皆様方のご支援をよろしくお願い致します

診療科：内科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種・訪問診療・訪問看護・
通所リハビリテーション

診療時間：午前9:00～12:00（月～土）午後2:00～6:00（月～金）

日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。



徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木 五三男

新年明けましておめでとうございます。

新都心クリニックは、平成29年8月で満10年になりました。
ここまでこられたのも皆様方のご支援の賜物と深く感謝しております。
今年も外来診療、人工透析、健診・人間ドックを中心として地域医療にさらに努力していきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科：内科・循環器内科・小児科・心臓血管外科・泌尿器科・皮膚科・人工透析

診療時間：午前9:00～12:00（月～土）午後2:00～6:00（月～金）

日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析は、祝祭日も行っております。



介護老人保健施設 おきなわ徳洲苑

苑長 新垣 聡

新年明けましておめでとうございます。

平成 30 年度、介護報酬を改定するに当たっての基本的な視点ということで、利用者様のニーズ、介護の質が変化する時代において、介護老人保健施設に求められる在り方とは何かを、職員と一緒に考えています。

人生 100 年時代を見据えた社会の実現に関する議論も行われているということがございますので、いわゆる団塊の世代のすべてが 75 歳以上となる 2025 年に向けて、介護ニーズも増大することが想定される中で、国民一人一人が、住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び生活支援が包括的に確保される「地域包括ケアシステム」を各地域の実情に応じて構築していくことが重要であると考えています。

当施設では、家庭復帰や在宅介護支援を行っていることはもちろんのこと、さらに介護老人保健施設がリハビリや医療面でのサポートを行える特長としてさまざまな職種が情報をいつでも話し合え、今、進められております地域包括ケアシステムを各地域の実情に応じて構築していくことが重要です。介護老人保健施設が本来の役割（病院と家庭との中間施設）を果たす仕組みを整えること、今後も介護老人保健施設が果たすべき役割を見据え、質の高いサービスの提供していきたいと考えています。



グループホーム美ら徳

施設長 佐渡山 望

新年明けましておめでとうございます。

グループホーム美ら徳は、平成 24 年 1 月 1 日に開設しました。これまでご家族の皆様、地域の皆様、行政関係者の皆様、同法人の職員の皆様から多くの協力を頂く事で、今年 7 年目を迎える事ができました。また、入居者様からの笑顔、励ましの言葉をいただき、職員全員

が感謝の気持ちを忘れず、充実したケアを提供する事ができました。心から感謝申し上げます。

グループホームは、家庭のような環境の中、住み慣れた地域や地域の方々との関わりを大切に、安心して生活を送る事ができる施設です。今年は介護報酬改定が行われますが、これまでと変わらず、美ら徳の理念である「敬いの心、1 人 1 人に寄り添う心、個性を尊重する心」を常にもち、優しく丁寧な言葉使い、明るい笑顔で接し、職員一同協力しながら、入居者様が「その人らしく、楽しく笑顔にあふれ、安心で安全な生活を送る」ことができるように、精一杯努めていきたいと思えます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

霜柱という名の氷の花

「霜柱」というと、寒い朝、ザクザクと踏んで遊んだ思い出が懐かしく蘇ります。とはいえ、道路はすっかりアスファルトなどで固められ、地球温暖化が追い討ちをかけるいまどきの都会住まいの若者たちにしてみれば、想像できないところでも、「霜柱」と呼ばれる植物があります。

紫蘇科の多年草で、たくさんの小さな白い花を穂のように咲かせます。

この植物が「霜柱」と呼ばれるのは、寒い朝、茎の根もとに、あたかも「氷の花」を咲かせたように「霜柱」が立つからです。

「霜柱」という植物は、花が咲き終わって葉が落ちると茎は立ち枯れますが、根は生きていて、

水分を吸い上げています。毛細管現象によってその水分が地表の茎に上がって来ると、枯れた茎の僅かな裂け目から染み出し、外気に触れて凍り、それが少しずつ押し出されて横に広がり、「氷の花」を咲かせるのです。結晶は茎に沿ってさまざまな造形を見せてくれます。

この「氷の花」が見られるのは、

- ① 茎が枯れているとき
 - ② 気温が氷点下くらいに下がった日の早朝
 - ③ 土が凍っていないとき
 - ④ 風が弱い、あるいは無風のとき
 - ⑤ 雨や雪が降って（積もって）いないとき
- ……といった条件が揃う必要があります。

「霜柱」という植物は関東から九州にかけて、山林の中や溪流の周辺に自生しているそうです。中でも高尾山（東京都八王子市）が有名ですが、たとえ町中でも植物園や薬用植物園などで栽培されている場合もありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。

そして機会があったらぜひ一度、早起きして出掛けてみて下さい。自然の造形の妙にうまく出逢えるかどうか……それはそのときの運次第ですが。

聞けば家庭でも育てやすく、零れ種や株分け、さし木などで簡単に増やせるそうです。ただし、「霜柱」の「霜柱」を見るには、鉢植えの場合は冬でも水やりを忘れないようにとのことでした。



認知症予防の4ヶ条を実行しよう

認知症



最近の調査によれば、わが国における認知症の有病率は70歳を境に急増し、85歳以上では4人に1人が認知症であるとの報告があります。認知症の初期は、それまでと比べてほんのちょっとした反応の異変がみられるだけなので、本人・家族ともに認知症と気づかず、受け流してしまう傾向があります。そのため、症状が進行してから初めて認知症と診断され、治療が遅れてしまうケースも多くみられます。早いうちから認知症予防に取り組むこと、そして兆候がみられたら早めに専門医を受診することが重要です。

認知症とは

認知症は進行性の病気であり、脳の機能の障害によって社会生活が困難になる病気と定義されています。

認知症はいくつかの種類に分けられますが、その中でも最も多いのは脳の萎縮によるアルツハイマー型で、発症の約50%を占めます。その他にも

認知症の検査

レビー小体型、脳血管性型、前頭側頭型認知症などが知られています。

一般的に認知症が疑われる人に対しては、画像診断や認知機能検査などが行なわれます。画像診断ではCTやMRIなどで脳の萎縮の状態、器質的な変化などを、また認知機能検査では簡単な計算、数分前の記憶の程度、日時や物の形認識などを調べます。

MMSE検査

質問内容

(30点満点) 得点

1	「今年は何年ですか？」 「今の季節は何ですか？」(梅雨、初夏なども正答) 「今日は何月ですか？」 「今日は何日ですか？」 「今日は何曜日ですか？」	年 月 日 曜日	各1点	0 1 2 3 4 5
2	「ここは何県ですか？」 「ここは何市ですか？」 「ここは何病院ですか？」(通称、略称も正答) 「ここは何階ですか？」 「ここは何地方ですか？」(関東、関西など)	都道府県 市郡町村 階	各1点	0 1 2 3 4 5
3	「これから言う3つの言葉を言って下さい。後でまた聞きますので、覚えて下さい。」 【桜・猫・電車】(誤答・無答の場合は6回まで繰り返す)		正答1につき1点	0 1 2 3
4	「100から順に7を引いて下さい。」 (5回まで)	93, 86, 79, 72, 65	正答1につき1点	0 1 2 3 4 5
5	「先ほどの3つの言葉(設問3)をもう一度、言って下さい。」		正答1につき1点	0 1 2 3
6	時計を見せながら「これは何ですか？」 鉛筆を見せながら「これは何ですか？」		正答1につき1点	0 1 2
7	「私が言う文章を繰り返して下さい。」 【みんなで力を合わせて綱を引きます。】		1回で出来たら1点	0 1
8	「私の言う通りにして下さい。」紙を渡して「右手にこの紙を持って下さい。それを半分に折りたたんで下さい。机の上に置いて下さい。」		1段階ごとに1点	0 1 2 3
9	「文章を読んで、指示に従って下さい。」 【目を閉じて下さい】と書いた紙を見せる。		出来たら1点	0 1
10	紙と鉛筆を渡して「何か文章を書いて下さい。」 意味のない文章や単語のみは誤答		書けたら1点	0 1
11	紙と鉛筆を渡して「この図形と同じものを書いて下さい。」 五角形が交差していなかったら誤答		書けたら1点	0 1



合計得点

点

認知機能検査において汎用される手法に、ミニメンタルステート検査(MMSE) (図版①) や、長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)があります。MMSE検査は11項目の質問による検査で、30点満点中27〜30点を「異常はなく、認知症の可能性は薄い」、22〜26点は「軽度認知症の疑いがある」、21点以下は「認知症の疑いが強い」と判定されます。ただし、この検査だけで認知症を断定できるわけではありません。疑いがある場合は専門医を受診することが重要です。

症状と治療

認知症の症状は中核症状と周辺症状に分けられます。中核症状は脳細胞が病的変化を起こしてその役割が正常に機能しなくなつて起こる症状で、周辺症状は中核症状が行動や心理状態に反映された症状です。

(図版②参照)

主となる治療は薬物療法で、中核症状の治療には抗認知症薬が処方され、周辺症状にはそれぞれの症状を軽減する薬(睡眠導入剤、抗精神薬、抗うつ剤など)が処方されます。中でも抗認知症薬は脳の症状の進行を抑制する薬剤なので、治療後の認知機能や日常生活動作(ADL)を維持できるかは、いかに早い時期に治療を開始できるか否かにかかっているといえます。

また、リハビリテーションや心理療法、運動療法などの非薬物療法も用いられます。

認知症を予防するには

認知症の発症を予防するには、脳の健康を保つと同時に脳を活性化することが大切です。以下に認知症予防の4ヶ条としてまとめました。

(1) 有酸素運動

脳の酸素消費量は全身の約20%と非常に大きな割合を占めており、身体の中でも特に酸素を必要とする臓器です。よつて、**ふだんから脳に酸素を**

認知症の症状



送り届けるような運動を生活習慣に取り入れておくことはとても大切です。

有酸素運動は、時間をかけて体内に酸素を取り込み、全身の細胞を活性化させる運動です。脳に酸素を十分に送り、脳の働きを活発にさせてその健康を保つために有効です。運動のポイントは、身体に負担にならず、無理のない程度に習慣として継続できること。**週に2〜3回、1回30分程度で無理なく実践できる運動を選びましょう。**

見当識障害：今日の年月日や曜日・時間・季節、自分がいまいる場所、誰と話しているか、などが分からない。
 実行機能障害：段取りが立てられない。
 失認：物が何が分からない。
 失語：物の名前が出てこない。
 失行：服の着方が分からない、道具が使えないなど。
 妄想・せん妄：「金品を盗まれた」など。
 異食：何でも食べようとする。

(2) バランスのよい食事

酸素や栄養を脳へ送り届けるのは血液です。よつて血液、血管を健康な状態に保つことは、認知症予防の上でも重要です。

認知症の種類

- 【アルツハイマー型】脳の萎縮が原因で、認知症全体の約50%を占める。初期症状は、もの忘れなど。
- 【レビー小体型】脳に異常なタンパク質(レビー小体)の塊が見られる。認知症全体の約20%で、初期症状は、幻覚、うつ、妄想。
- 【脳血管性型】脳梗塞や脳出血などが原因で、脳の一部が壊死する。全体の約15%で、初期症状は、もの忘れなど。
- 【前頭側頭型】脳の前頭葉・側頭葉が徐々に壊死する。認知症全体の数%で、初期症状は、同じ言葉や動作の反復や身だしなみに無頓着になるなど。

図版②

有酸素運動

バランスよい食事

知的活動

コミュニケーション

以上4ヶ条を実行して、

認知症予防に繋がろう

認知症の予防に有効とされる食事の代表は和食

で、青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が挙げられます。DHAには脳の神経を活性化させる働きが、EPAには血栓予防、血管拡張作用があります。

また新鮮な野菜にはビタミンCやビタミンEが多く含まれており、その抗酸化作用によって活性酸素が脳細胞を傷つけるのを防ぐ効果を期待できます。そのほか大豆にもイソフラボン、サポニンなど抗酸化作用を有するファイトケミカル（植物由来の化学成分）が豊富に存在しています。

和食以外では、抗酸化作用をもつポリフェノールを多く含む赤ワイン、ビタミンEやレシチンを多く含むナッツなども認知症予防に薦められる食材です。これらの食材を取り入れて、バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。

(3) 知的活動

頭を使う活動、すなわち知的活動は脳の衰えを抑え、認知症の予防に繋がります。文章を読む、書く、誰かと対戦ゲームを行なう（囲碁や将棋など）、語学を学ぶなど、日常生活において脳に知

認知症予防の4ヶ条

脳と身体を健康に保つ



有酸素運動

ウォーキング、ハイキング
ラジオ体操
ヨガ、ストレッチ、水泳
など



バランスよい食事

青魚、野菜、
大豆などの和食
赤ワイン、ナッツ
など

脳を活性化する



知的活動

読む、書く、調べる、学ぶ
対戦ゲームをする
（囲碁、将棋、オセロなど）
パソコン、旅行の計画
料理、園芸、など



コミュニケーション

聞く、話す、笑う
相手の立場や意見を考えて
思いやる、助け合う
など

的な刺激を与えることが大切です。

(4) コミュニケーション

仲間とのコミュニケーションは、自分の発する言葉を考えたり、他者の言葉や気持ちを理解するなど、脳に刺激を与える絶好の機会です。楽しい話で盛り上がり、笑うことで、身体の免疫力を高

めることにも繋がります。

脳に刺激を与えることは、心を広げることでもあります。たとえ意見が異なっても一方的に拒んだりせず、他者の考えから新しい知識を学ぶつもりでコミュニケーションを楽しむとよいかもしれません。

最近では地域のスポーツセンターなどで、頭と身体の両方を使ったトレーニング教室なども多く開かれています。こうした集まりに参加することで、頭と身体を使いつつ、仲間を見つけて楽しむとよいでしょう。

(図版③参照)

ビーフステーキ

食べる健康づくり

【調理時間】30分 【カロリー】583kcal (1人分)

牛肉には良質なたんぱく質や鉄分が含まれます。焼きたてを食べられるよう、付け合わせは先に用意しておきましょう。

【材料】(4人分)

サーロイン
(ステーキ用)
…100g×4枚

塩…小さじ2/3
こしょう(黒)…少々

油…大さじ2
バター…30g

ブレンダー…大さじ2

〈レモンバター〉

バター(室温でもどす)…50g
パセリのみじん切り…小さじ1
レモン汁…小さじ1
こしょう…少々

〈つけ合わせ〉

れんこん…150g
かぶ…2個
揚げ油…適量
塩・こしょう…各少々
クレソン…1束



【カメラマン】石塚英夫

【作り方】

- 1 **〈レモンバター〉** バターを練り、**A**を混ぜます。ラップで棒状に包み、冷蔵庫で20~25分冷やし固めます。
- 2 肉は焼く30分前に冷蔵庫から出します。筋を切り、軽くたたきます。
- 3 **〈つけ合わせ〉** れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、酢水(水カップ1+酢大さじ1)にさらし、水気をきります。かぶは皮をむき、5mm厚さの輪切りにします。揚げ油を150℃に熱して揚げ、塩、こしょうをふります。クレソンと一緒に器に盛っておきます。
- 4 肉に塩、こしょうをふります。フライパンを熱して油とバターを入れ、肉を入れます。強火で30秒ほど焼いて火を弱め、時々フライパンをゆすりながら、好みの焼き加減に焼きます(レア1分、ミディアム1分30秒、ウェルダン2分が目安)。裏返して同様に焼きます。ブレンダーをふり、火を入れて燃やします。
- 5 皿に盛り、レモンバターを4等分してのせます。

【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)

これから料理を始めたい、もっとおいしく作れるようになりたい、という男性のためのレシピ集「俺ごはん」を発行しました。包丁を使わずに作れるおかずから、家族や友人にふるまいたくなる料理まで掲載。作っていくうちに料理の腕が上がります。



獅子座
7/23~8/22生

金運 交際運 総合運
い出費増の暗示。無駄遣
は禁物です。
★パン屋



蟹座
6/22~7/22生

金運 交際運 総合運
内と縁が後輩や年下の人
に抑えて。交際費や遊興費は予算
★映画館



双子座
5/21~6/21生

金運 交際運 総合運
り工夫が必要。上手にや
り取り。取捨選択の時期。やる
べきことに集中を。やる
★手芸店



牡牛座
4/20~5/20生

金運 交際運 総合運
を立てる。お金に関する年間計画
★温泉



牡羊座
3/21~4/19生

金運 交際運 総合運
★スーパーマーケット
★ラッキースポット

占術家 伊藤マーリン
新しい年を迎え、心機一転の1月。清々しい冬の空気を感しながら、凛とした気持ちで一年の抱負を胸に刻みましょう。

12星座占い

お薬の ここが知りたい



薬とサプリメントの違い

医薬品とは病気の予防や治療を目的としたもので、その成分ごとに厚生労働大臣の承認を受けたものです。医薬品には人間が本来持っている自然の成分以外の成分が多く含まれていて、医師にしか処方できない医療用医薬品と、処方箋は不要で一般販売が可能な一般用医薬品とがあります。

一方のサプリメントはいわゆる健康食品に該当し、毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補い、自己治癒力や免疫力を高めるためのもので、一般に市販されていて誰でも購入可能です。

注意しなければならないことは、サプリメントの中には医薬品の吸収や代謝に影響を与えるものがあり、医薬品と同時に摂取することでその作用を減弱あるいは増強するケースがあることです。例えばセントジョーンズワートというハーブは肝臓の薬物代謝酵素を誘導して多くの医薬品の作用を減弱し、ビタミンKは抗血栓薬の作用を弱めることが知られています。

医薬品を服用中にサプリメントを併用する場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

長生きの秘訣



アルコールと上手に付き合う

むかしから「酒は百薬の長」といわれるように、アルコールは適量であればストレスを軽減し、食欲増進効果も期待できます。さらに心筋梗塞や狭心症などの虚血性心臓病の予防効果も認められています。

これは、適量のアルコール摂取によって、HDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が増えることや、血液が固まりにくくなることによると考えられます。また、赤ワインには細胞の酸化を防止で動脈硬化の抑制に働くポリフェノールが多く含まれています。最近では少量のアルコールを飲む人は、飲まない人に比べて、心不全やがんになるリスクが小さいこともわかってきました。

しかしアルコールは心臓の働きを強めることも弱めることもあり、血管を収縮させて血圧を上げる場合も、拡張させて血圧を下げる場合もある

ため、生命にかかわる場合があります。さらに肝臓障害や生活習慣病、アルコール依存症、急性アルコール中毒などのリスクもあります。これらの作用や程度は、長年飲んでいるか、毎日か時々か、1回にどれだけ飲むかなどのほか、体質によっても異なります。

たとえば、高血圧についてWHO（世界保健機関）や日本高血圧学会のガイドラインでは、「1日に日本酒1合、あるいはビール大瓶1本かワイン2杯まで、女性はその半分くらいまで」としています。

飲む場合は、一度に大量に飲まず、平均して少量ずつ飲む方がいいようです。総合的にみて、1日に缶ビール1本か、ワイン

1杯程度に止めておくようにしましょう。



魚座 2/19~3/20生

金運 交際運 総合運

お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

★遊歩道

水瓶座 1/20~2/18生

金運 交際運 総合運

★ホテルのラウンジ
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

山羊座 12/22~1/19生

金運 交際運 総合運

★駅
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

射手座 11/23~12/21生

金運 交際運 総合運

★美術館
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

蠍座 10/24~11/22生

金運 交際運 総合運

★書店
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

天秤座 9/23~10/23生

金運 交際運 総合運

★リサイクルショップ
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

乙女座 8/23~9/22生

金運 交際運 総合運

★ニーパー
お休みの間に、おしゃべりを楽しんでください。お金の運はアップ。おしゃべりを楽しんでください。

安心で豊かな生活講座

身近な防災③
火事が起きたら

冬になると火事が多くなります。その原因として考えられるのは、第一に乾燥です。空気が乾燥すると、いろいろなものから水分が失われて燃えやすくなり、一度ついてしまった火は消えにくくなります。第二に暖房器具や電気製品の多用が挙げられます。中でもタコ足配線や、暖房器具の近くに洗濯物を干すのは危険です。タバコや焚き火も火事の原因の上位を占めていますので、火の後始末には十分に注意しましょう。また残念なことには放火事件も後をたちませんので、家の周りに燃えやすいものを放置しないことや、簡単に立ち入れないようにすることも重要です。

火事が起きたら、まず自分の身の安全を確保しつつ、大きな声で「火事だ」と叫んで周囲に避難を呼びかけましょう。そして、速やかに119番（消防署）に通報して下さい。



火事が起きたら

周囲に知らせて
避難を促す

協力者がいる

協力者がいない

初期消火ができるか判断

できる

できない

できる

できない

初期消火を行ない、
手分けして
119番通報する

避難する

初期消火を行なう

避難して
119番通報する

※避難する場合はタオルなどで鼻と口を塞ぎ、煙を吸い込まないようにしましょう。

初期消火ができるか判断

●火が上方方向に燃え上がり天井に達していたらすぐ避難して119番通報をしましょう。

逃げ遅れが死因の1位を占めていますので、無理な消火活動はせず、避難することを優先しましょう。



初期消火を行なう

消火器の使い方

- ①黄色い安全栓を上に向かって引き抜く。
- ②黒いゴムホースを外して、先端を火元に向ける。(火元から最低2~3m離れる)
- ③レバーを強く握る。(消化剤が噴射)
- ④次第に火元に近づきながら消火する。

天ぷら油などの火災の場合

- 水をかける、野菜やマヨネーズを入れるなどは厳禁。
- 油火災に対応する台所用消火器を備えておくのがベスト。なければ大きめのシーツなどの布を水で濡らしてきちんと絞り、火元に覆い被せる。

電化製品などからの火災の場合

- すぐに水をかけるのは厳禁。
- 電源コードを抜き、水で濡らしてきちんと絞った大きめの布で電化製品を覆う。



119番(消防署)へ通報する

●できるだけ早く通報する。●必要な事項を落ち着いて正確に伝える。

火災発生場所 正確な住所、近所の目印、建物の階数なども伝える。

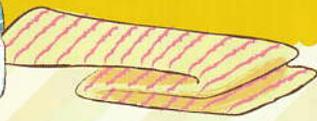
状況 「台所で天ぷら油に火がついた」など出火の状況を伝える。

通報者の氏名・連絡先 自分の名前と電話番号を伝える。



おうちで

トレーニング



頭や顔を柔らかくする

頭皮を柔らかくする

両手で耳を覆うようにして、側頭部をもみほぐす。両手の5本の指で左右の耳を覆うように、側頭部に当てる。親指は耳の下に当てたまま、他の4本の指を小刻みに上下に動かす。10回繰り返す。



座って行なってもよい。



頭皮を柔らかくすることをイメージしながら、指の位置をずらして、側頭部全体をもみほぐす。

頭や顔もほぐしましょう

身体の関節や筋肉が固まるように、頭皮や顔の筋肉も気がつかないうちに固まってしまいます。頭皮の筋肉が固まると血液や老廃物の流れが悪くなって顔にも影響がおよび、顔の筋肉が固まるとむくみや腫れぼったさ、しわやくすみなどの誘因となります。

頭の筋肉は顔や肩の筋肉とも繋がっているため、頭痛になりやすい人、肩こりが解消されない人にも効果が期待できます。特に目を酷使する人や、スポーツなどで歯を食いしばることの多い人は試してみるとよいでしょう。

頭や顔の凝りを緩和する

耳を前に引っ張る。

耳の後ろの付け根に親指以外の4本の指を当て、正面に向かって押し出すようにする。10秒間キープする。



耳を動かすことで、耳の後ろにある乳様突起を刺激することができる。乳様突起をほぐすことで、頭や顔、肩、胸の筋肉もほぐれてくる。

座って行なってもよい。



COPDはどんな病気?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は喫煙者に多い病気で、「タバコ病」とも呼ばれています。放置しておくとなれるような息苦しさに見舞われるようになり、生命にかかわる病気です。



全世界の死亡原因の第4位

日本では年間約1万6,000人が死亡。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気なので、日本でも20年以上前の喫煙率上昇の影響でいまなお死亡率は高まり、死亡者は増えつつあります。



初期症状はかぜに似ている

初期症状がせき、たん、息切れとかぜに似ているうえ、非常にゆっくり進行するため、発見が遅れがちです。進行すると息切れのために普通の歩行や会話も困難になり、やがて酸素ボンベが手放せなくなります。

40歳以上の喫煙者が危険

40歳以上、喫煙者(あるいは過去に喫煙者だった人)は、COPDになるリスクが高いので、注意しましょう。

進行・悪化すると自力では呼吸が難しくなります。そのまま放置すると身体を動かすのが苦しく、閉じこもりがちになり、寝たきりになってしまうこともあります。

COPDのリスクのある人はもちろんですが、気になる症状がないと思われる人でも40歳になったら一度、呼吸器科または呼吸器内科を受診して、呼吸機能検査を受けると安心です。

適切な治療で進行・悪化を防ぐことは可能です。

肺の炎症による病気

タバコの煙のほか、大気汚染などの有害物質、作業で出る塵埃などを長期間にわたって吸い込むことで起こる肺の炎症による病気です。



様々な病気を併発しやすい

進行すると全身が衰弱して、肺炎や肺がんなどの悪性疾患、高血圧や心不全、うつ病、胃腸障害、骨粗鬆症などを合併しやすくなります。

受診していない人が多い

患者数は約530万人といわれていますが、実際に医療機関を受診している人は約22万人。未受診・未治療の人が非常に多いと考えられています。

ヘルスアップノート

COPD 予防も治療も禁煙が第一

(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、有害な空気を長期にわたって吸い込むことで生じる肺の炎症性疾患で、従来は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。2015年の日本における死亡原因の10位(男性では8位)を占め、患者の90%以上は喫煙者といわれています。気になる症状がある場合は早めに呼吸器科または呼吸器内科を受診しましょう。

予防と改善のために

最も有効なのは禁煙

COPDの予防・改善のために、喫煙習慣のある人は、さっそく今日から禁煙に取り組みましょう。禁煙外来を設けている病院もありますので、なかなか禁煙できない人は受診してみてください。

運動と栄養

バランスの取れた食事をしっかりと摂って、適度な運動をすることで、健康的な生活スタイルを確立しまし

口すぼめ呼吸

1. ゆっくりと鼻から息を吸い込む。



2. 口をすぼめて、吸ったときの倍の時間をかけて、口から息を吐く。

腹式呼吸

1.



仰向けに寝て軽く膝を立て、リラックスする。手を胸とお腹に置く。

2.



ゆっくりと鼻から息を吸い込み、そのときお腹がふくらむのを手で確認する。

3.



ゆっくりと口から息を吐き、そのときお腹がへこむのを確認する。

慣れたら、立った姿勢で行なってみましょう。

呼吸法

よう。運動不足で筋肉が弱ると心肺機能がさらに低下して、ますます息切れが強くなるという悪循環に陥ります。体力を維持して、呼吸に使う筋肉を強めることが大切です。

肺の負担を軽減するため、二酸化炭素の発生率が低く、少量で多くのエネルギーを摂取できるオリーブ油やごま油などを、食事に取り入れましょう。ビールや炭酸飲料、さつまいもなどは胃にガスが溜まりやすく横隔膜の運動を制限するので摂取を避けて下さい。

口すぼめ呼吸と腹式呼吸を併用し

て、気管支を広げ、横隔膜を動かすことで、たくさんの空気を肺に取り入れましょう。どちらも鼻から息を吸って、口から吐きます。

【口すぼめ呼吸】息を吐くときは口をすぼめて、吸うときの倍の時間をかけて吐きます。

【腹式呼吸】息を吸うときはお腹を膨らませ、吐くときはへこませます。慣れないうちは仰向けに寝て、膝を立てて行なうとよいでしょう。

ヘルスアッププラス+

火のついたタバコから立ち上がる副流煙には、喫煙者が直接吸い込む主流煙より、ニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も多く含まれています。

自分の意思とは関係なく副流煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といい、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、妊婦や

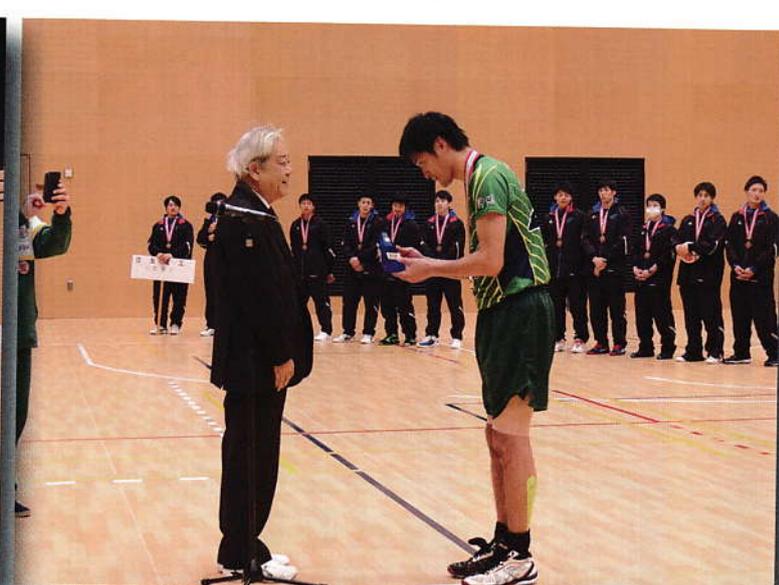
胎児にも影響を及ぼします。

受動喫煙から身を守るには、喫煙中の人から（無風状態で）7m以上離れ、喫煙直後1～2分は近づかないことが必要といわれています。換気扇や空気清浄機を過信せず、必要な場合にはマスクを2枚重ねするか、PM2.5対応のマスクをすることをおすすめします。

受動喫煙



第32回全日本9人制バレーボール実業団 選抜男女優勝大会で優勝



平成29年度第32回（櫻田記念）全日本9人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会が北海道函館市（函館アリーナ他）で、12月16日～17日の日程で開催されました。本大会は、全国の実業団トップ16チームで行われるレベルの高い大会となっております。

1日目の予選リーグでは新人の具志堅・宮城の活躍もあり攻守がうまくかみ合い、自分たちのリズムでバレーができ、3連勝で順調に予選リーグを1位で通過し、2日目の決勝トーナメント戦へ進出しました。

2日目の準々決勝、JT東京（東京都）戦では有馬・小野の両エースのスパイクが次々と決まり、2-0のストレートで勝利。準決勝の住友電気（大阪府）戦は相手の粘り強いプレーと自分たちのミスも重なり、第1セットを20-22で落としてしまいました。第2・第3セットはセンター高橋を中心としたセンター攻撃・ブロックが決まりだし21-13、21-11で逆転の2-1で勝利し決勝進出。

決勝戦は横河電機（東京都）との対戦となりました。準決勝の勢いをそのまま第1セットから川満・水野のセンター攻撃が決まり終始徳洲会ペースで試合が行われ21-11で先取、第2セットは相手の高い攻撃に苦しみましたが、下地キャプテン・小口・大濱の安定したサーブカットで、センター池間が上手くスパイカーをリードし22-20でこのセットも取り2-0のストレートで勝利し、2年ぶり8回目の優勝をすることができました。

今大会における最優秀選手（MVP）を当バレーチームの高橋直人選手が受賞しました。

1年間に全国大会は4回あり、平成29年度は7月の全日本実業団（埼玉県）優勝、10月のV9トップリーグ（東京都）優勝、11月の全日本総合（大阪府）3位、そして今大会優勝で、優勝3回、3位1回の成績でした。来年度はグランドスラム（4大会優勝）を達成できますよう頑張ってください。これからも皆様のご声援よろしくお祈り致します。今年も1年間本当にありがとうございました。

決勝戦は横河電機（東京都）

QI 発表会を開催

12月13日～14日の2日間当院にて、平成29年度QI(品質改善)発表会を行いました。PDCA (Plan: 計画 Do: 実行 Check: 評価 Action: 改善) サイクルを基本に、全部署が日ごろ取り組んでいる業務改善活動の中から今年は10演題が発表。各演題発表後には質問も多く上がり活発な質疑も行われました。今回はICU 看護師の仲地真奈帆さんによる「NEWS を運用して一院内心肺停止率の減少を目指して一」が院長賞に輝きました。

平成29年度 QI(品質改善)発表会プログラム

会場: 中部徳洲会病院 1階講義室

開催日: 平成29年12月13日(水)

総司会: 平安山事務次長

<1日目>

座長: 宮城副院長、伊禮センター長

演題	発表者
1 「がん登録の精度向上を目指して」	発表者名: 金城 江理子
2 「新入院患者数の増加」	発表者名: 上原 修平
3 「CAUTI(カテーテル関連尿路感染)」	発表者名: 喜友名 秀俊
4 副院長賞: 「院内の転倒・転落損傷率の低減に向けて」	発表者名: 桃原 敦子
5 「正しい申し送り遵守率」	発表者名: 外間 千春 石原 由美

開催日: 平成29年12月14日(木)

総司会: 桃原副看護部長

<<2日目>>

座長: 新里副院長、眞玉橋事務長

演題	発表者
6 「5階西病棟におけるUTI発生率の低減」	部 署: 5階西病棟 発表者名: 仲嶺 理絵
7 「心不全患者の42日以内の再入院率」	部 署: 6階西病棟 発表者名: 幸喜 由希子
8 院長賞: 「NEWSを運用して」	部 署: ICU 発表者名: 仲地 真奈帆
9 「退院時リハビリテーション指導実施率」	部 署: リハビリ室 発表者名: 大城 健太
10 副院長賞: 「調剤におけるニアミスの減少」	部 署: 薬剤部 発表者名: 氏川 郁穂





クリスマスの夕べを開催



12月15日外来委員会主催のクリスマスの夕べを行いました。司会は沖縄のお笑い芸人パーラナイサーライさん、余興では曾根史朗さんによるギター演奏や、はとぼっぼ保育園の園児によるダンス、ピエロのFUNKYさんによるアートアドバルーンなどをして頂きました。またサンタさんからはお菓子のプレゼントや福引などもあり、入院中の患者様は楽しい時間を過ごせたと思います。クリスマスの夕べは毎年開催しておりますが、入院されている患者様やそのご家族がクリスマスの雰囲気少しでも味わって頂けるよう、外来委員会のスタッフが一丸となり手作りの会となりました。ささやかではありますが、今後とも患者様が療養中でも楽しく過ごせるよう頑張っていきたいと思っております。



病院 大忘年会

12月9日（土）に宜野湾市のラグナガーデンホテルにて、互助会主催の第30回中部徳洲会病院大忘年会を行いました。

今回は、当院職員が護得久栄昇さんのものまねで司会進行し、とてもそっくりなものまねで幾度となく会場が笑いに包まれました。

また、日頃の労をねぎらい、来年への活力をつけるために美味しい食事を頂き、3部署合同の余興やビンゴゲーム、じゃんけんゲームなども行われ、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

Antaa

受け入れ準備：MIST

- M** : mechanism **受傷機転は？**
自転車対車の交通事故です
- I** : Injury **創傷はどこ？**
頭部後側部と右下腿前面の挫創です
- S** : Sign **バイタル, 症状は？**
意識レベルJCS II-20, 稀稀動脈触知可能で脈拍100です
- T** : Treatment **行った処置は？**
全脊柱固定とリザーバマスク10L酸素投与, 挫創の圧迫止血をしています

JATEC(外傷初級診療ガイドライン) JPTCCガイドブック JPTCC協議会
 改訂3版 日本救急医学会 日本外傷学会

11月15日(水) 沖縄市消防本部本署にて、沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。

1 症例目は「建物の3階から20代男性が飛び降り、地上で動けなくなっている。意識あり、顔面に外傷あり。」の想定で、ブラインド型(想定内容付与なし)で行いました。

救急隊が先着、ドクターカー後着の活動となりましたが、先着した救急隊より電話で状況報告があり、ドクター側医師より、外傷であったためMISTに従った情報を送ってほしかったと意見も挙がっていました。この想定では、骨盤骨折に対する活動や処置の確認、早期医療介入でどのような処置が行えるかがテーマでした。

2 症例目は「オートバイの単独事故。50代男性が壁に激突。吐血し、動かないため、通行人が救急要請。」ドクターカーが先着で、早期の気道確保や緊急ログロールやショックに対する医療介入を考慮して初期対応ができたかでした。またドクターカー先着の場合、処置にも入る医師が現場統制(command)をどこまで行うかという問題点も挙がっていました。

現場における消防とドクターカー活動では、統制と情報共有が重要になります。さらにあらゆる場面においても的確な初期活動が重要になります。このような訓練を積むことで、機転を利かすスムーズな活動ができるよう、これからも互いに励んでいきたいと思えます。



救急総合診療部勉強会



1年次研修医 金尾亮



めまい患者の問診 OPQRST3A

- O** : Onset (発症様式)
- P** : Position/Prodrome (発症時の姿勢、前駆症状)
- Q** : Quality (めまいの症状)
- R** : Risk (脳卒中中のリスク)
- S** : Severity (重症度)
- T** : Time (持続時間)
- A** : Aggravation factor (増悪因子)
 Alleviating factor (寛解因子)
 Associated symptoms (随伴症状)

12月7日(木)に救急総合診療部による定例勉強会を開催、今回は「めまい」について1年次研修医金尾亮先生の発表で行いました。

めまいを主訴に受診した患者を診察する上での注意すべき前失神、めまいにおけるOPQRST3Aを解説していきました。

めまいは、問診がとても大事であります。OPQRST3Aでしっかり問診し、そして治療のための鑑別診断を行っていかねばなりません。適切な治療を行うためには、日頃から問診の重要性を意識し、問診スキルを上げる事が重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えます。



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	元日 月	先勝
2	火	友引
3	水	先負
4	木	仏滅
5	小寒 金	大安
6	土	赤口
7	七草 日	先勝
8	成人の日 月	友引
9	火	先負
10	水	仏滅
11	木	大安
12	金	赤口
13	土	先勝
14	日	友引
15	月	先負
16	火	仏滅
17	水	赤口
18	木	先勝
19	金	友引
20	大寒 土	先負
21	日	仏滅
22	月	大安
23	火	赤口
24	水	先勝
25	木	友引
26	金	先負
27	土	仏滅
28	日	大安
29	月	赤口
30	火	先勝
31	水	友引

生活便利帳

*** 二日酔い対策 ***

新年会に続き、年度変わりに伴う送別会や歓迎会など、お酒を飲む機会が多くなる季節がやって来ますが、二日酔いは辛いものですね。そこで「二日酔い対策」をご紹介します。

【飲む前の注意】

(1) 食事を済ませておこう
 胃の中に食物が入っていると血液中のアルコール濃度の上昇速度が穏やかになるため、酔いが回りにくくなります。

【飲む前の注意】

(2) 体調を整えておこう
 前日の深酒や夜更かしは避けて、胃腸を労わりましょう。シジミやウコンなどを摂って、肝機能の働きを促しましょう。

【飲酒中の注意】

(1) ペースは控えめに
 よく「空きっ腹にビール」が美味しいといいますが、これは好ましくありません。つまみの中でも枝豆、豆腐、煮込みなど

を食べてから飲みましょう。

(2) タイムラグを考えよう

お酒を飲んでから血液中のアルコール濃度が上がるまでには30分ほどのタイムラグがあります。「酔っている」と自覚してから飲酒を控えても、酔いはさらに回って来ます。

(3) お酒を切り替えたら飲むペースも切り替えよう

途中から強い酒に切り替えた場合、最初と同じペースで飲み続けるのはよくありません。

【飲んだ後の注意】

(1) 吐き気があったら我慢は禁物

(2) 寝る前に十分な水分を摂ろう

(3) 熱い風呂やサウナ、頭痛薬や睡眠薬の服用は厳禁

とはいえ、飲みすぎないことを心がけましょう。



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

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

【タテのカギ】

- お年玉やご祝儀はコレに入れて
- 腕にヨリをかけて美味しく作るわよ
- ひよっこさんのカノジョ？
- 1月1日のことです
- この国の挨拶は「ボンジョルノ」
- 店員さんと話しかけたら人形！
- 軽石でゴシゴシ、足の後端
- 湯豆腐にも合う、白身の魚
- 浦島を乗せてプクプク……

【ヨコのカギ】

- 合戦の旗、縦長です
- Ω ← なーに
- 昨日までが「3が日」。今日は？
- 干せばレーズン
- 大正の前、45年間
- 回文「○○泊り」。ペルー旅行？
- オトシゴはいてもカクシゴはいません！
- フィルターなどで濾すこと
- 日光の猫と狂四郎、コレつながり
- 赤穂浪士にとっての吉良上野介
- 白と組み合わせれば「おめでたい」
- 1996年の夏季五輪は米国のココ

答えは15ページの下の

記事の無断転載を禁じます。