

がじまる

2012

3

●今月の特集
大腸の病気

●ヘルス・アップ・ノート
増えているドライアイ



いきいきと 細目かがやく 輝かな

飯田蛇笏

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 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595

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

南部徳洲会病院は癌治療に有用な 強度変調放射線治療専用機

トモセラピーを導入しました。

IMRT (強度変調放射線治療)

CTスキャナーと放射線治療機を一体化し、複雑な動きや計算をコンピュータで制御しています。腫瘍の形状にあわせて放射線の形・強度を複雑に変化させつつ、360°の全方向から照射することが出来ます。腫瘍に放射線を集中させ、正常な組織には照射量を減らすことで、今まで以上の治療効果が期待できます。

IGRT (画像誘導放射線治療)

照射直前にCTを撮り、腫瘍の位置を確認することで、照射位置を補正して精密な照射を行うことができます。

トモセラピーが得意とする疾患

- ◎前立腺がん
- ◎脳腫瘍
- ◎骨転移
- ◎耳鼻科領域の腫瘍

その他多くの腫瘍に有効です。



身体的負担が少ない治療です。

ご高齢の方、合併症があって手術が受けられない方でも治療ができます。手術で問題となる感染症や肺炎などの危険が少ないことが特徴です。

日常生活を送りながら、外来治療が可能です。

外来通院での治療が可能です。仕事を続けながら治療を受けていただくなど、生活の質を保ちながらの治療をめざします。

保険が適用されるので安心です。

トモセラピーによる放射線治療には健康保険が適用されます。

トモセラピーのお問い合わせ・ご予約は…

南部徳洲会病院 放射線治療科

<代表電話> **098-998-3221**

〒901-0493 沖縄県島尻郡八重瀬町字外間171番地1



『第81回全日本9人制総合選手権大会』

中部徳洲会病院 準優勝



新城剛監督



平成23年度第81回全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会が大阪府（大阪市中央体育館）で平成24年1月27日から30日の日程で各県代表60チームにより開催され、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。

今大会は1日目、2日目ともセンター3人の攻撃陣がうまくかみ合わず自分たちのリズムでのバレーができずに重苦しい雰囲気のまま3日目（最終日）をむかえました。最終日はようやく攻守がかみ合い準々決勝では、おかやま（岡山県）、準決勝では東北リコー（宮城県）をそれぞれ2-0のストレートで下し、決勝進出。決勝戦は地元（大阪）の住友電工との対戦となりました。第一セットは中盤までミスが多い中15対15とシーソーゲームでしたが終盤は相手の粘り強いプレーに押されてしまい17対21で落しました。

第二セットもセンター攻撃が次々と決まり15対15と中盤まで大接戦でしたが終盤に連続でスパイクミスが出てしまい最後まで粘りましたが、19対21でこのセットも落

てしまい0-2のストレートで敗れ準優勝でした。敗因として、ファーストサーブが入らず、大事な場面でミスがでてしまいリズムにうまく乗れませんでした。

年間に全国大会は3回あり、平成23年度は7月実業団（山形県）優勝、12月実業団選抜（愛知県）優勝、1月全日本総合（大阪府）準優勝の優勝2回、準優勝1回という成績（3大会とも決勝戦の相手は住友電工）でした。今年度は年間グランドスラムのチャンスでしたが、あと1歩のところ悔しい思いをしました。

若い選手もどんどん上達しておりチームとしてもまだまだ強くなれますので今回の敗戦をしっかり反省して来年度は年間グランドスラムを達成できますように日々努力し頑張っていきます。応援をしてくださいましたみなさま本当に有り難う御座いました。

また、3月17日（土）・3月18日（日）に沖縄市総合体育館にて九州実業団大会が開催されますのでみなさまの応援宜しくお願い致します。

春で朧で御縁日

おほろ ごえんにち



常盤橋から眺めた現在の一石橋

時は大正のはじめ、日本橋に稲葉家お孝と瀧の家清葉というふたりの芸者が妍を競っていました。医学士の葛木晋三は、姉の面影に重なる清葉に慕る想いを告白しますが叶わず、雛祭りのあくる晩、お孝に出会います。葛木が姉を慕って大学の生理学教室に飾った雛に供えた栄螺と蛤を橋の上から川に放したところを巡査に誰何され、それを救ってくれたのがお孝でした。

「一石橋に桃が流れる。どんぶりこ。河童や、悪戯をおしてないよ。」お孝はおなじく自分も放生会に来たのだと、野暮な巡査の眼の前で、芝居がかって栄螺と蛤を川に放してみせます。

新派で有名な泉鏡花の「日本橋」の一場面です。しかしこの場合は「日本橋」ではなく「一石橋」で、その名の由来

は、橋の北に幕府金座御用の後藤庄三郎、南に御用呉服商の後藤縫殿助の屋敷があつて、橋が破損した際に両後藤の援助によって再建されたことから「後藤と後藤」、つまり「五斗と五斗」「一石」という洒落だそうです。ちなみに「日本橋」は最初は丸太を二本渡しただけの橋だったので「二本橋」と呼んだ、とも言われています。

「……雛の節句のあくる晩、春で、朧で、御縁日、同じ栄螺と蛤を放して、巡査さんの板面に、名を並べて、女房と名告って、一所に参る西河岸の、お地蔵様が縁結び……これで出来なきや、世界は暗だわ。」

きっかけはただ清葉との張り合いのところから晋三に近づいたお孝でしたが、どうした弾みか本気で晋三に惚れてしまい……この「一石橋の朧月」が発端となって、物語は思いもよらない展開を始めますが、それはさておき。

雛祭りに蛤を供えるのは、ちょうどこの頃に美味しくなるからで、また、旧暦の3月2日が大潮で、その日に潮干狩りをして翌日の節句に雛に供えたことによると言われています。ほかにも、蛤の貝殻は古来の遊び「貝覆い」(のちに「貝合わせ」と混同される)に用いられたように、同じ個体の対の2枚の貝殻はぴたりと合います。が、他の個体の殻とでは絶対に合わないところから、女性の幸せを願って供えるとも言われています。

新派は明治21年の「大日本壮士改良演劇会」を緒とするそうて、去年架橋100年を迎えた現在の日本橋よりさらに古く、120余年もの歴史があります。ときには、こうした古きよき時代に想いを馳せてみてはいかがでしょう。

きちんと



検査を

大腸の病気

便秘や下痢、それに伴う腹痛といった症状は日常的によくみられますが、どのような場合に医療機関を受診したら良いか迷われる方も多いのではないのでしょうか。今回は様々な大腸の病気についてみていきましょう。

神経細胞や免疫系は腸管に集中している

私たち人間の腸管は全長約7m、内面には絨毛があり、広げるとテニスコート一面分の面積になります。そしてそこには消化吸収のための細胞だけでなく、神経細胞や、免疫系全体の60%

以上のリンパ球や抗体が腸管に集中しています。そのため腸管の免疫が弱まると様々な病気を引き起こしてしまいます。

便秘、下痢、腹痛などの症状の多くは、一時的なものであれば特に問題はありません。しかし、症状がいつも



大腸憩室症や、大腸ポリープなど、大腸の病気のなかにはあまり症状が現れないものもありま

すので注意しましょう。

虚血性腸炎

虚血性腸炎とは、大腸へ酸素や栄養を運ぶ血液の不足によって、大腸の粘膜に炎症や潰瘍が生じる病気です。動脈硬化がある人や、慢性の便秘がある高齢者などに多くみられます。突然の強い腹痛で発症し、血便や血性の下痢などが

より強い場合、激しい腹痛血便がある場合などには、虚血性腸炎など、大腸に何らかの病気が起こっている可能性がります。その一方で、

起こることもあります。

治療

通常は入院して絶食し、点滴で水分と栄養を補給します。腹痛には鎮痛薬などで対処します。潰瘍が治る過程で大腸に強い狭窄が起った場合には内視鏡を用いて狭窄部分を広げます。まれに腸の組織が壊死を起こすことがあります。その場合には緊急手術が行われます。

大腸憩室症

憩室とは、大腸の壁の弱い部分が押し出されてできた直径数ミリ程度のくぼみで、これが多数ある状態が大腸憩室症です。憩室がある人は高齢になるほど増え、70歳代では約半数の人に憩室があるといわれます。憩室があっても特に症状は現れませんが、憩室に出血が起ると、腹痛や下痢を伴わない血便がみられます。また、憩室に炎症が起ると、下腹部に強い痛みが現れることがあります。

治療

入院して絶食し、点滴で栄養や水分を補給して大腸を安静に保ちます。出血が続く場合には、内視鏡を用いて出血部分をクリップで閉じます。それでも止血できない場合は手術が行われます。炎症には抗菌薬で対処しますが、憩室に孔が開いて激しい炎症が起った場合などは、手術の対象になります。

自覚症状はほとんどないからこそ検診を

潰瘍性大腸炎とクローン病

腸に炎症が起こり、下痢や腹痛などの症状を繰り返す病気に潰瘍性大腸炎とクローン病があります。特に20代から30代に多くみられます。

原因ははっきりわかってはいませんが、免疫に異常が生じ、自分の腸の粘膜を異物と認識して攻撃してしまうために起こる炎症と考えられています。これらの病気は、症状が現れる活動期と、症状が落ち着いている寛解期を長期にわたって繰り返します。発症すると10年、20年と長くつき合うこととなります。完全に治すことは難しいため、治療は活動期をなるべく早く寛解期に移行させ、寛解期を長く維持することを目標に行われます。

治療

まずは薬で症状を和らげます。効果が得られない場合は、炎症にかかわる白血球の成分を血液から取り除く血球成分除去療法が行われることもあります。内科的治療で改善しない場合や、出血が止まらない、大腸の壁が破れた、がんが発生したなどの場合には手術が検討されます。

どちらも長期にわたる病気です。炎症が長く

続くと、特に潰瘍性大腸炎ではがんが生じるリスクが高くなります。そのため、定期的に大腸の内視鏡検査を受けることが大切です。

大腸ポリープ

大腸の粘膜が盛り上がり、できるのが大腸ポリープで、年齢が高くなるほどできやすくなり、その数も増加します。ポリープは粘膜が隆起している形態を表す言葉で、組織が良性か悪性かは関係がありません。症状がなければ、良性のものはすぐ治療をする必要はありませんが、悪性化してがんになるということもあり得ます。

がん化するかどうかは、内視鏡検査でポリープの細胞を採取してみないと分かりません。再発する可能性も高く、手術でポリープを全部とって、7割ぐらいの人には、何年後かに再びポリープが見つかります。また家族歴があるとリスクが高いので、早めに検査を受けましょう。

初期の段階では自覚症状がほとんどないため、40歳以上の人を対象に毎年実施されている大腸がん検診で便潜血検査を受けることが大切です。

。。。ポリープをガンにしないために。。。 がん予防15か条（アメリカがん研究財団）

植物性食品を基本に さまざまな食品をとる 精製度の低いテンブレン質を主食に野菜や果物、豆類の豊富な食事を。	正常体重の維持 太り過ぎややせ過ぎを避け、体重増加を5kg未満に抑える。成人のBMI（体重kg÷身長mの2乗）は18.5～25、理想は21～23。	活動的な生活を あまの体を動かさない職業の人、毎日1時間の散歩か、同程度の運動をする。さらに週に最低でも1回は有酸素運動をする。	豊富な野菜や果物を 年間を通じて総摂取エネルギーの7%以上（1日400～800g）を多様な野菜や果物からとる。	穀類や豆、根菜を豊富に 総摂取エネルギーの45～60%（調理重量で600～800g）は、テンブレンや植物性タンパク質から摂取。精製した穀類の使用は少なめに。
飲酒は勧められない 飲む際は1日平均で男性は1合、女性は半合までにしましょう。	赤身肉は控えめに 牛や豚などの赤身肉は1日80g以下、総摂取エネルギーの10%以下にする。なるべく赤身肉より魚や鶏肉を。	油脂類の摂取は控えめに 特に動物性脂肪は控え、総摂取エネルギーの15%、最大限30%以下にし、植物油を控えめに使う。	食塩の摂取量は 1日6g以下に 塩分の多い食品や、食卓塩の使用は控え、ハーブや香辛料を代用する。	安全に食物を貯蔵 腐りやすい食品の保存はカビの発生に注意し、カビの生えたものを食べない。
腐りやすい食品の保存は 冷蔵か冷凍で カビや腐敗した食品を口にしないよう保存には注意する。	食品添加物や 残留農薬への注意 添加物や残留農薬の規制が不十分であったり、不適切な使用がされれば健康に害をもたらし可能性がある。	焦げたものを 食べない 肉や魚は肉汁の焦げたものを避け、直火焼きの肉や魚、揚げや塩漬けの肉類は頻りに食べない。	栄養補助剤は不要 これらの注意事項を守る場合は、がん予防のための栄養補助剤は不要と思われる。	禁煙 喫煙はやめるべきである。

大腸がんは死者数は増加傾向だが、 早期発見で治る可能性が高い

大腸がん

現在、大腸がん検診の受診率は2割程度にとどまっていますが、症状の有無に関係なく、定期的に検診を受けましょう。大腸がんは、直腸やS状結腸や直腸にできた場合は、便が出にくい、細くなる、血便が出る、肛門に違和感がある、便秘と下痢を繰り返すなどの症状が起こります。上行結腸や横行結腸にできた場合は、腹部のしこりや、貧血などが生じます。

検査

大腸ポリープ、大腸がんの検査は主に次の2種類の検査が用いられます。

○便潜血検査

便に血液が混じっているかどうかを調べます。便潜血検査を受けた人のうち、陽性になるのは約3〜5%です。

ポリープがある程度の大きさになると、便が接触して表面がこすられて、少しずつ出血することがあります。しかし出血といっても目で見てもほとんど分からないような出血ですので、この検査により出血があるかどうかを調べます。

ただし大腸がんだけでなく、痔などの病気で

も陽性になることがあります。陽性の場合、内視鏡検査で大腸を詳しく調べる必要があります。

○内視鏡検査

CCDカメラ付きの内視鏡を肛門から大腸の一番奥の盲腸まで入れ、大腸内部の様子をモニターで観察します。検査時間は約20〜30分です。異常があった場合は、その場で組織を検査に出したり、小さなポリープはその場で切除することも出来ます。内視鏡検査を受けた人の約4%

に大腸がんが見つかりますが、そのうちの約

68%は0期と1期の早い段階のもので、しか

し、便潜血検査が陽性の人の約45%は内視鏡検査を受けておらず、がんを早期発見する機会を逃している可能性があります。現在、内視鏡検査に伴う苦痛はかなり軽減されました。便潜血

検査が陽性の場合、必ず内視鏡検査を受けま

しょう。ただし、心臓や脳循環の血栓予防、不

整脈の治療で抗凝固薬、抗血小板薬を飲んでい

る方、また重度の心臓病や腹膜炎、腸閉塞を起こしている人などは検査を受けられないこともあるので、主治医と相談して下さい。

治療

○内視鏡治療

治療としては、がんを切除するのが基本です。

がんの直径が2センチ程度までであれば、内視鏡を用いて切除することが多いようです。内視

鏡治療は開腹しないため、患者さんの体への負担が軽く、また大腸の粘膜には痛みを感じる神経がないため、内視鏡治療で痛みを感じることはありません。リスクとしては出血が起きたり、

大腸の壁に孔が開くことがあげられます。

手術

内視鏡によって切除できない場合に行われます。肛門を温存する手術など、患者さんの体にかかる負担が軽い方法が検討されます。

○腹腔鏡手術

お腹に小さな孔を数ヶ所開け、腹腔鏡と手術器具を挿入して行う手術です。最近はある程度

進行した結腸がんや、直腸がんでも行われる場合があります。手術後の痛みは軽く、回復も早

いために入院期間は短くなりますが、手術時間は開腹手術よりも長くなります。

ほかにも化学療法や放射線治療など、治療の

選択肢は増えていますが、早期発見、早期治療が最も大切です。定期的に検診を受けましょう。

高めの血圧が気になる...
と思ったら

菜の花入り 豚のしょうが焼き

1人あたり 303kcal



材料 (2人分)

豚薄切り肉(ロース).....120g	菜の花.....1束(100g)
しょうゆ.....大さじ1	玉ねぎ.....1/4個
みりん.....小さじ1	パプリカ(赤).....1/4個
酒.....大さじ1	たかのつめ.....1本
砂糖.....小さじ1	サラダ油.....大さじ1
おろししょうが.....大さじ1	

作り方

- 1 豚肉は2〜3等分に切って◇に漬ける。
- 2 菜の花はさっとゆでて食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5mm幅のスライス、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 3 フライパンに半量のサラダ油をひき、たかのつめ、玉ねぎ、パプリカを炒めて取り出す。
- 4 3のフライパンに残りのサラダ油を足し、1を漬け汁ごと炒める。
- 5 肉の色が変わったら3の野菜を入れ、菜の花を加えて炒め合わせる。

菜の花は、非常に栄養価の高い緑黄色野菜で、食物繊維はもちろん、ビタミン、ミネラルが極めて豊富です。とくにミネラルについては、カリウム、カルシウムの含有量が高く、カリウムには血圧を上げるナトリウムを排出する働きがあることが知られています。またカルシウムも、血圧を安定させる効果があると考えられています。さらに菜の花には、血栓防止作用がある、アリルイソチオシアネートという成分も含まれています。

★はラッキースポット
◆はラッキーポイント

今月の 星座

西洋占星術 りんね



おひつじ座 3/21 ~ 4/19
以前から、周囲に伝えたいこと、始めたいことがあるなら今月中に。自然と道が開かれていきます。金運も上昇。
★ 温泉 ◆ パールのアクセサリ

おうし座 4/20 ~ 5/20
過去への執着を捨てることで新しい流れに乗れる時。困っている人がいたら協力を惜しまないでください。冷えに注意。
★ 公園 ◆ ニット

ふたご座 5/21 ~ 6/21
あまり本音を話したくなくなりそう...まわりに対して少し閉鎖的になりがちです。明るい挨拶で運気はアップします！
★ 静かなお店 ◆ 赤い小物

かに座 6/22 ~ 7/22
太陽の下、少しの時間でも外で動けば元気いっぱい！ 趣味やレジャーに時間を使うと、精神的に安定も得られそうです。
★ スポーツ施設 ◆ 家族の写真

しし座 7/23 ~ 8/22
今までギクシャクしていた友人や周りの人と、良い関係が築けそうです。穏やかな気持ちで接してみてください。
★ カラオケのある店 ◆ 花束

おとめ座 8/23 ~ 9/22
時々、全身を大きな鏡でチェックすると、今まで見落としていたことに気づきます。睡眠不足に気をつけて規則正しい生活を！
★ 神社 ◆ 身だしなみ

てんびん座 9/23 ~ 10/22
楽しみにしていた予定が流れてしまった...ガッカリすることがありそう。次のチャンスまでパワーアップしてください。
★ デパート ◆ 水晶のアクセサリ

さそり座 10/23 ~ 11/21
願い事がある人は、実現するための手がかりやきっかけをつかむかも...。ひらめきやアドバイスを大切にしてください。
★ ホームセンター ◆ 野菜

いて座 11/22 ~ 12/21
周りに気を遣うことが多く、疲れきってしまいそう。リラックスできる時間も大切に、なるべくのんびり過ごしましょう。
★ 自然の多い場所 ◆ 温泉のもと

やぎ座 12/22 ~ 1/19
周りの人の助言は、できるだけ相手の気持ちになって言葉を選んでください。強すぎる発言は避けた方が吉。
★ 友人の家 ◆ サングラス

みずがめ座 1/20 ~ 2/18
楽しいニュースが飛び込んでくるかも...！ワクワクすることも多い時ですが、細かい見落としやミスに気をつけましょう。
★ 動物園 ◆ バン

うお座 2/19 ~ 3/20
なかなかやる気が出ずに焦る気持ちばかり...。あまり背のびせずにマイペースで予定をこなしてください。無理は禁物。
★ 夜景がきれいな店 ◆ 和紙

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラキ 03-5917-3139

りんね：独自の霊感から導きだされる占術と、優しい語り口で、多くのファンをもつ。西洋占星術は雑誌にも連載中。

おうちで トレーニング

「身体を動かすことは健康にいい」と解っていても、なかなか実行には移せないものです。まずは、自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズから、始めてみませんか。あなたの健康づくりに、ぜひ役立ててください。

●効果UPのために！

ひざの裏、太ももの前側・うしろ側、ふくらはぎ、お尻など、「いまどこの筋肉が伸びているか」を、絶えずしっかりと意識しながら行なうことが大切です。

足の痛みをとりのぞく②

①



背筋を伸ばして椅子に浅くすわり、左足をまっすぐに伸ばして、ひざの上に軽く両手を置く。かかとを床につけ、つま先はしっかりと立てる。

②



背筋を伸ばしたままで、上体を前に倒す。ひざの裏やふくらはぎ、太ももの裏を伸ばす。

③



さらに上体を倒して両手で左足のつま先を持つ。足をかえて同じく、左右、15秒で2回ずつ行なう。

①



椅子に腰かけ、両腕をまっすぐ水平に、前に伸ばす。つま先は外側に開き気味にして、そのつま先の方へひざを出すような気持ちで、バランスをとりながら立ち上がる。

②



両腕を伸ばしたまま、体を少し前傾させて、息を吐きながら、反動をつけず、足の力だけでゆっくりと立ち上がる。

③



立ち上がった後、全身を伸ばしきる。そして息を吸いながら、ゆっくりとすわる。この動きを10回～15回くり返す。

ひざ、太もも、ふくらはぎなどをしっかりと伸ばして疲れや痛みをやわらげ、筋力とバランス感覚を維持することで、生活機能の低下を防ぎましょう。

日常生活のなかで行なう全ての動作が、何よりも効果的なリハビリ訓練となります。起き上がる、立ち上がるなどの動作はもとより毎日行なう着替えも、介護なしで一人で行えるようになることは大きな進歩に繋がります。

一人で上体を起こせるようになれば着替えは比較的容易にできます。ボタンなどは最初のうちはマジックテープを用いたり、ゆったりとした服を着ることから始めると一人で着替えられる自信になります。

ただし、まひがある場合にはちょっとしたコツが必要です。最初にまひ側の手または足を通して、ずれやすい上着などは裾をお尻で抑えるとスムーズに行なうことができます。このコツを掴んでしまえば反復で動作を身体に馴染ませていきます。マジックテープから通常のボタンのつけ外しの練習をしたり、かぶり式の服の上から前開きの服を着たりとステップアップしていきます。ゆっくりでも、介護者は途中で手を挟まないようにしてみましょう。

このように一人で着替えができるようになると健常生活により近づき、次々と行動半径を広げる大きなきっかけになるのです。

生活動作とりハビリ

コツをつかんで着替えてリハビリ

●前開きの服を着る



1 まひ側の腕に袖を通して肩まで着ていく。服の裾をお尻で押さえて動かないようにすると楽にできる。



2 まひのない側の手を首の後ろに回してまひ側の肩を落すようにして滑らせ、服を背中にかける。



3 まひのない側の腕に袖を通す。

●ズボンをはく



1 まひ側の足からズボンに通す。まひ側を上にして足を組んだ状態にすると楽にできる。



2 まひのない側の足を通していく。



3 立ち上がってズボンを片方ずつお尻まで引き上げる。壁によりかかるようにするとバランスが取りやすい。



溶連菌感染症

【どんな病気】

A群β溶血性連鎖球菌(略して溶連菌)という細菌の感染によって起こる咽頭炎、扁桃炎などの総称です。感染・発症は子どもが中心で4～6歳児に最も多く見られ、潜伏期は2～3日、発熱時に感染力が最も強くなります。むかしは「猩紅熱」と呼ばれて、伝染病の扱いをされていました。大人も発症することがあります。

【症状】

喉が赤くなって痛みがあり、38～39度の熱が出て、舌が真っ赤な莓状になることがあります。吐き気もあり、喉の炎症のため食欲も落ちてきます。発熱から2～3日経つと全身に小

な発疹が出て、3～7日ほどで消えますが、その後、手足の皮が剥けることがあります。

回復した2～4週間後に、合併症として急性腎炎やリウマチ熱などを起こすこともあります。処方された薬を正しく飲んでいれば、そのような心配はありません。念のために、治った後に尿検査を行なうこともあります。

【治療】

溶連菌が見つかったら、抗生剤を10日間服用します。熱は1～2日で下がってほかの人への感染力はなくなり、喉の痛みも消えて、4～5日で発疹も治まるでしょう。

感染すると喉に強い痛みがあるため、飲み込みがつかなく、食欲が落ちてしまうので、喉ごしのよい、刺激の少ないものを食べさせましょう。水分が不足しないように、飲みやすいものをこまめに与えることも大切です。

す。処方された薬をきちんと飲めば2日ほどで菌はいなくなりますが、合併症の予防のためにも途中で薬をやめず、最後まで飲み切らせましょう。

【予防】

手洗いやうがいなどは一般的な予防となりますが、感染者の近くに行かせないことが第一です。保育所などで流行している場合、園全体で感染対策をとることが重要ですので、集団生活の再開については主治医に相談して下さい。

兄弟などの家族に同じような症状があれば、喉の検査を受けて下さい。

ここがポイント

熱が下がっても、合併症の予防のために、処方された薬を最後まできちんと飲ませましょう。

？お薬のなぜ？何？？

Q

市販薬は高いほうが効くの？

市販の風邪薬、解熱鎮痛薬、胃薬などは、通常、さまざまな成分が配合されており、「こういうくすり」が効く」とはいえません。また、価格が高いから効く、というわけでもありません。効くかどうかは個人の症状や体質によって決まります。

そのために外箱に記載されている効能、効果をよく読み、その上で薬剤師に相談して、いく

つかに絞ってもらい、価格なども考慮に入れて決めましょう。

薬剤師に相談するときは次のことを伝えと良いでしょう。

- ・症状
- ・アレルギーがあるかどうか
- ・副作用が出たことがあるか
- ・ほかに使用している薬

通常、市販薬は処方薬より効き目がおだやかですが、自己判断で飲む量や回数を増やしたり

せず、用法・用量を守りましょう。

また、市販薬と処方薬をいっしょに飲むと、重い副作用など危険なこともあります。別の病気で飲んでいる薬であっても、事前に必ず、医師・薬剤師に相談してください。

市販薬は軽い病気や体調が優れないときに用いるものです。3～5日ほど使用して、症状が改善されない場合や、症状が一時的に改善されたあとにまた同じ症状が出る際は、早めに病院を受診しましょう。

増えている

ドライアイ

眼が疲れる、なんとなく違和感や不快感がある、といった症状を訴える人が増えています。その原因として近視や乱視といった屈折異常、老眼、そして眼の病気などが考えられますが、最近では眼を守る涙の量や質が調節できなくなって起こるドライアイと診断される人が急増しています。

が進んだことによって、疲れ目で眼科を受診する人の6割はドライアイの兆候があるとも言われています。

◇ドライアイって？

それが眼の表面に均一に広げられて、角膜に定着されます。そして、一番外側に分泌される油が涙の蒸発を防ぐことで、眼の表面は常に涙で濡れている状態を保っています。

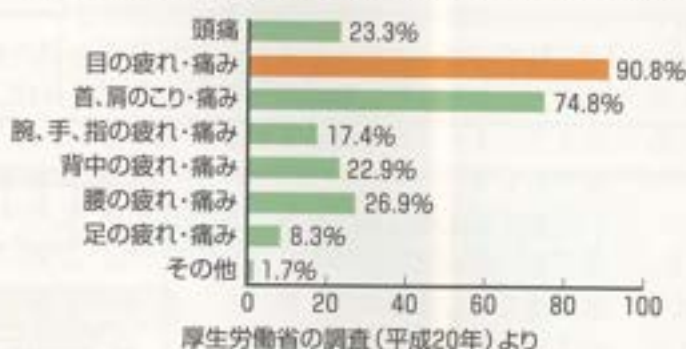
眼球は、薄い涙の層だけで外部の刺激から守られています。眼の表面を覆っている涙の量はわずか7マイクロリットル（1マイクロリットルは1ミリリットルの1000分の1）です。その微量の涙が眼の表面を乾燥から守り、異物の侵入から眼を保護しているのです。

それが何かの原因で、涙の分泌が減ったり、蒸発量が増えたりすることで、眼の表面が乾いて角膜や結膜が傷つきやすくなり、眼が疲れる、痛む、重い、不快感がある、充血する、しょぼしょぼする、ごろごろする、眼が乾く、涙もなく涙が出る、光がまぶしい、眼が開けづらい、ものが見えにくい……といった症状が出るのがドライアイです。

涙は油、水、ムチン（細胞の保護や潤滑物質として働く粘性の物質）からなっていて、それらの層が一体となって眼の表面を覆っています。まばたきをすることで水分の分泌や入れ替えが行なわれ、ムチンによっ

一度傷つくと、慢性的な症状が続いたり、傷から細菌が入り込んで眼全体に感染したり、視力が低下したりすることもありますので、違和感を感じたら眼科を受診して下さい。

VDT作業における身体的な疲労や症状の内容（複数回答）



厚生労働省の調査（平成20年）より

普段の生活の中でパソコン、テレビ、携帯電話、スマートフォンなど、現代では、眼が酷使される状態が多く、また酷使する時間が長くなっています。厚生労働省が「普段の仕事での身体の疲れの部位」を調査したところ、「目が疲れる」と答えた人が最も多く、中でもパソコンなどを用いた「VDT（Visual Display Terminals）作業における身体的な疲労や症状」で「目の疲れ・痛み」を訴えた人は、全体の9割を越えています。中でもサラリーマンの9割以上が仕事でパソコンを使っているという調査結果もあります。

眼に負担がかかると「疲れ目」だけでなく「眼精疲労」の要因となり、首や肩のこり、頭痛、めまいなど、全身にその症状が表われます。しかし眼が疲れたり、眼に違和感を感じ

たりするのは「ドライアイ」の症状かも知れません。いま日本では、オフィスにコンピュータ技術を取り入れたOA（Office Automation）化



原因は？

「1」涙の質や量の低下。ストレスや高齢、病気や薬剤などの原因で起こることがあります。

「2」眼を見開いている状態が長く続く。パソコン作業中のまばたきの回数は、読書のときの半分に減るといわれています。なお読書中の回数は通常の半になります。

「3」部屋の乾燥。エアコンの使用などで、眼が乾きやすくなります。

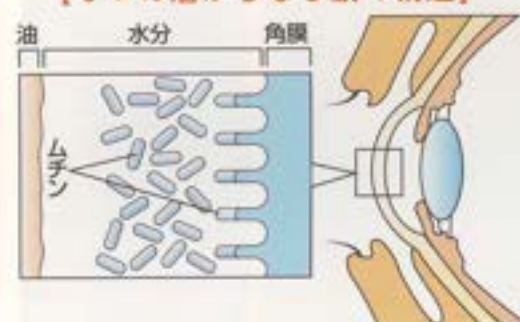
「4」コンタクトレンズの使用。涙の分泌作用が鈍くなります。また、アレルギー性結膜炎や、大気汚染、紫

【涙の分泌から排出への流れ】



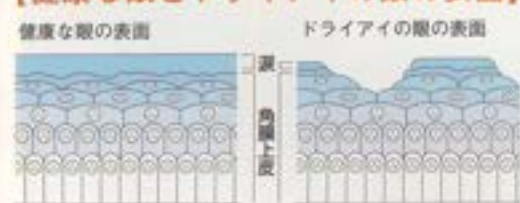
▼涙腺から水分が、マイボーム腺から油が、結膜や角膜からムチンが分泌されて涙が構成される。涙は眼の表面を保護して、涙点から鼻腔へ排出される。

【3つの層からなる涙の構造】



▼涙は外側から、油、水、ムチンの3つの層（水とムチンの層は、はっきりとは分かれていない）からなり、水の層が眼の表面を潤して栄養を供給する。油の層が涙の蒸発を防ぎ、ムチンが涙を角膜に定着させている。

【健康な眼とドライアイの眼の表面】



▼健康な眼の表面は涙の膜に均一に覆われている。ドライアイの症状があると、涙が均一に広がらないため眼の表面が乾燥して、角膜が傷ついてしまう。

対策は？

普段の生活に留意することで、眼の乾きを軽減することが出来ます。

「1」パソコンなどは、1時間作業したら15分くらい休憩をとる。眼を休ませることが必要です。

「2」パソコンやテレビの画面は、眼の位置より低くする。上を見ると眼が見開いた状態になるので、涙が蒸発しやすくなります。

外線などによる眼への負担。

「5」男性ホルモンの分泌の減少。涙の水分の分泌が減少するといわれています。

「3」パソコン画面への照明の反射を防ぐ。

「4」保湿に心がける。エアコンの効いている部屋では、加湿器や濡れタオルなどで加湿しましょう。

「5」意識して、まばたきの回数を増やす。

「6」眼科を受診して、処方された目薬をさす。

市販されているほとんどの目薬には防腐剤が含まれています。ドライアイで涙の調節がうまく行なわれていないと防腐剤が濃縮されて眼の表面に残り、眼の表面を傷つけてしまうことがあります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

重症の場合は？

【シェーグレン症候群】涙腺の組織が破壊されて、水分が分泌されにくくなります。

【マイボーム腺の分泌障害】油分の分泌機能が低下したり、成分が変化してマイボーム腺の開口部が詰まることもあります。

【結膜の炎症】結膜や角膜の細胞が損なわれて、ムチンがうまく分泌されなくなります。

ドライアイの背景には、こうした病気が潜んでいることもあります。原因となる病気の治療が、生活環境の改善とともに必要となります。

違和感を感じたら眼科を受診して、検査を受けましょう。症状によっては涙の蒸発を抑えるために「ドライアイ眼鏡」の着用を勧められたり、涙の排出口である涙点に「涙点プラグ」を挿入して眼の表面を乾かなくするなどの治療を行なう場合もあります。

『中部地区大規模災害訓練』



平成24年1月20日に中部地区消防長主催の大規模災害訓練が倉浜衛生事務所内で実施されました。沖縄市消防・ニライ消防・中北消防・うるま市消防・宜野湾市消防の5消防署に加え、中部徳洲会病院からはドクターカーとDMAT隊員、浦添総合病院からはドクターヘリ、県立中部病院と中頭病院からはDMAT隊員が参加。総勢200人の規模で災害訓練が行われました。

震度7の地震が発生し、建物内から異臭騒ぎや火災が発生。逃げ遅れの従業員が多数いる想定で訓練が開始されました。傷病者の数が予想以上で、消防機関と病院(救護班)との連携が重要視される訓練となりました。沖縄市消防の方々が指揮をとり、3病院の救護班が傷病者を病院搬送する順番(トリアージ)を決め重症患者を次々と病院へ搬送。近隣の救急病院が受け入れ困難と判断し、ドクターヘリが南部地域の病院へ重症患者を搬送する場面もありました。災害時には病院機能も低下する可能性を想定し、広域で病院選定を行わなければいけません。行政機関と民間機関の連携は必要不可欠で、日頃から大規模災害について訓練や対策準備をすることを考えさせられた訓練となりました。

沖縄県でもいつ起こるかわからない災害に向けて、県民の一人一人が災害対策への意識を持ち備えることをお勧めします。

部署紹介コーナー

【健診センター】

健診センターでは、忙しい現代人の健康をサポートする事を目的とし、人間ドック、脳ドック、定期健診、特定健診、保健指導などを行っており、最終診断は専門医師が行うという最高の形を準備致しております。

（業務内容）

1. 人間ドック・・・（全体的な検査）
2. 脳ドック・・・（MRIによる脳疾患検査）
3. 特定健診・・・（メタボリックシンドロームの検査）
4. 保健指導・・・（メタボ対象者への支援）
5. 二次健診・・・（糖尿病予備群対象者への支援）
6. 文書業務・・・（結果発送・紹介状発送等）
7. 契約業務・・・（各市町村・健保組合・協会けんぽ・共済組合等）
8. 窓口業務・・・（受付・会計・電話予約受付）
9. 受診者対応業務（身体測定・各検査・各検査への案内等）

癌や生活習慣病のかかり始めは、これといった自覚症状がないものです。知らないうちに病気が進行していくのを未然に防ぐ為にも、また健康な人はそれを維持していく為にも年に一度は、人間ドック（定期健診）を受けられますようお願い致します。何か分からない事や、ご質問等ございましたらお気軽にご連絡ください。

スタッフ一同誠意を持って対応させていただきます。

お問い合わせ先

中部徳洲会病院健診センター 098-939-7555（直通）



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◆

——生命だけは平等だ——

- 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・医療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）

3月 MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日
などのメモに...

ラジオを囲んで日本中が笑った

とんち教室

昭和24年から43年まで20年間放送されたNHKラジオ番組『とんち教室』をご記憶でしょうか。呼び方は学校風に、司会が「先生」で回答者は「生徒」聴取者はPTA、地方公開録音は修学旅行となっていました。各界の著名人が出演し、なぞかけやら折込みどどいつなど、とんちの利いた言葉あそびの珍答、名答を繰り広げ、年度末には卒業式ならぬ「落第式」が行われて、いつまでもレギュラーとして出演できる人は常に落第生となっていました。主な生徒さん達は石黒敬七（柔道家）、長崎抜天（漫画家）、春風亭柳橋（6代目）、桂三木助（3代目）、西崎緑（日本舞踊西崎流家元）、三味線豊吉、大辻司郎（漫談の

懐かし「もの」スタルジー



昭和24年～43年

創始者)、渋谷秀雄（東宝元会長）など錚々たるメンバー。（敬称略）PTAからの便りも「子供の喧嘩とかけて、「ヤミで買った羅紗と解く。心は、思ったより毛が（怪我）少ない」など、ユーモアの中にも世相や庶民の生活が良く表われていました。他ではこの時代ラジオで聞いた、「20の扉」「話の泉」「私は誰でしょう」なども、懐かしく想われますね。



虫食い算に挑戦!!

下の掛け算の数式には数字の3しか記入されていません。□に適当な数字を入れて数式を完成させてみましょう。一番多く使われる数字□には何が入るでしょうか？

$$\begin{array}{r} 33 \\ \times \square 3 \\ \hline \square \square \\ 33 \\ \hline \square \square \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\square \\ \times 3\square \\ \hline 3\square \\ \square\square \\ \hline \square 3\square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\square \\ \times 33 \\ \hline \square\square \\ \square\square \\ \hline \square\square\square \end{array}$$

〈ヒント〉 同じ色の□には同じ数字が入ります。

答えは13ページの「下」