

がじまる

2012
10
神無月

●今月の特集
脳梗塞

●ヘルス・アップ・ノート
かみ合わせ



『どんぐりころころ』 青木存義 作詞 梁田貞 作曲

どんぐりころころ どんぶりこ

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

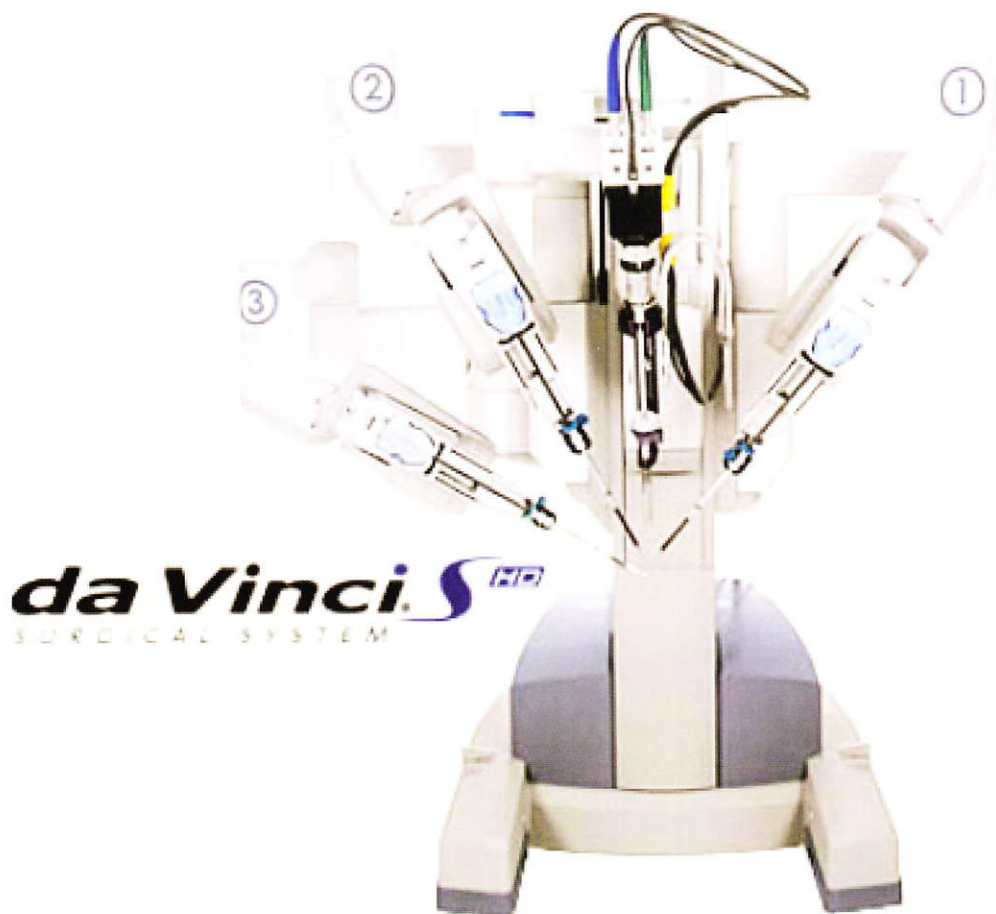
おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1215
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055
よみたんクリニック ☎(098)958-5775
グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

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

県内初の手術支援ロボット

「ダ ヴィンチ」導入



中部徳洲会病院では、県内初の手術支援ロボット「ダ ヴィンチ」を導入し、平成24年8月21日には、第1症例目の前立腺がん全摘出術を行いました。術後経過は良好で予定通り順調に回復しております。

「ダ ヴィンチ」とは、腹腔鏡手術を支援する最先端の内視鏡下手術支援ロボットです。1～2cmの小さな創より内視鏡カメラとロボットアームを挿入して、内視鏡で撮影した3D画像を見ながら、医師が遠隔操作にて手術を行います。

当院では現在、前立腺癌全摘出術のみ保険適用しております。

◆◆ ダヴィンチの特徴・メリット ◆◆

より確実的に

内視鏡の拡大3D映像で奥行きのある体内画像を正確に見ることができる
術者の眼と手の距離感を維持し鉗子の直観的な操作が可能
狭い範囲でも操作でき人間の手以上の可動域（360度回転など）により複雑で繊細な手術が可能

より安全性に

手術中の出血量が圧倒的に少ない（出血量が10分の1）
術後の尿失禁や性機能低下のリスク減少
手ぶれ防止機能により神経などの機能温存に優れている

より低侵襲に

腹部に約1cmの穴を数カ所あけるだけで、手術の痕はほとんど目立たず身体への負担を大きく軽減

より機能的に

手術による切開範囲が小さい為、術後の回復が早い
入院期間の短縮で社会復帰が早期に可能
（平成24年4月より前立腺全摘出術のみ保険適用）



術者はケーブルでつながった操作台に座り、中に映し出される3次元立体画像を見ながらアームを操り、患部の切除や縫合をします。



◆◆ 治療方法・受診について ◆◆

前立腺がんの治療としては、手術療法・放射線療法・ホルモン療法があります。治療方法に関しては、年齢や全身状態、病気の進行度などを総合的に判断して最善の治療方法を決定致します。

受診・ご相談は、泌尿器科外来までお越しください。

問い合わせ先

中部徳洲会病院 098-937-1110（代表）

<http://www.cyutoku.or.jp/service/davinci/index.html>

紅葉狩



「天高く馬肥ゆる秋」……快適な秋の氣候を愛でて使われるこの言葉、その本来の意味は、中国で「收穫の秋になると、北方の匈奴（騎馬民族）が大挙して略奪にやつて来る」ことから、警戒を促す言葉だったと伝えられています。

ともあれ秋は稔りの季節、收穫のときです。

家族や友人たちとぶどう狩やみかん狩の計画を立てている方も、いらっしやるのではないでしょうか？ インターネットで検索すると、秋の味覚狩には次のようなものがヒットしました。

ぶどう狩、みかん狩、りんご狩、柿狩、なし狩、いちじく狩、プルーン狩、キウイフルーツ狩、落花生狩、松茸狩、栗拾い、さつまいも掘、など。

ところで秋といえば紅葉狩も人気ですね。とはいえ紅葉狩は紅葉を手折ったり食べたりはしません。見るだけです。お花見は桜の花を目で楽しむもので「桜狩」ともいいますので、同じ趣向でしょう。

お花見では桜にかこつけて（たとえば、まだつばみでも）お酒を飲んだり弁当を食べたりすることの方がいまやメインになっている様子ですが、紅葉狩で紅葉の下で飲んだり食べたりすることは、現代、一般には見かけません。

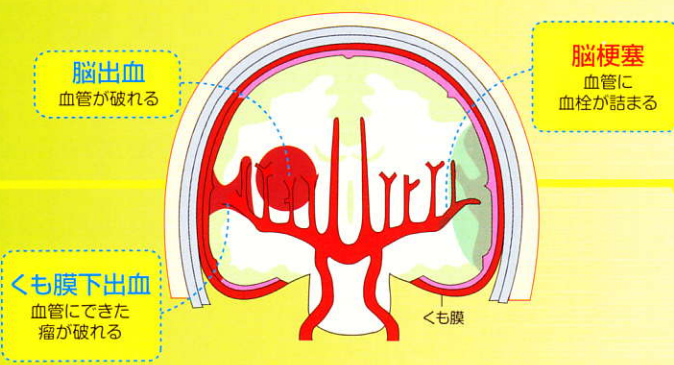
しかし、歌舞伎舞踊『紅葉狩』（原作は能）の舞台を観ると、高貴な姫君（実は戸隠山の鬼女です）が武將を呼び止め、紅葉の下に緋毛氈を敷いて酒を酌み交わし、腰元や従者らに続いて姫も一さし舞を披露します。やはり紅葉狩にも酒宴は欠かせないようです。

先に桜狩や紅葉狩ではそのものを食べないと言いましたが、全く食用にされないというわけではありません。桜の花や葉は、塩漬けにして桜餅や桜湯、魚の桜蒸しなどに使われます。

紅葉もてんぷらに揚げて食べるところがありました。紅葉の名所・箕面（大阪）の観光名物で、一年間以上塩漬けした紅葉を塩抜きして、衣をつけて油で揚げるというものです。何でも1300年前、箕面山で修行していた役の行者が、五香の滝に映える紅葉の美しさを称えて、灯明の油（菜種油）でてんぷらを作って旅人にふるまったのがはじまりだそうです。からりと揚げたかりんとうのようなお菓子だそうです。

身体を動かすのが苦手な私にとって、やはりどうしても「スポーツの秋」とは縁がないので、せめては外に出て紅葉や秋の七草を訪ねながら、寺社めぐりなどで秋の一日を過ごしたいと思っています。とはいっても、寺社めぐりをするとかかなりの確率で、長い石段に悩まされることになるのですが……。

脳梗塞



脳の血管が詰まるのが**脳梗塞**です。脳の血管が破れる**くも膜下出血**や**脳出血**と併せて**脳卒中**と総称しますが、**脳卒中**のうちの約7割を**脳梗塞**が占めています。いずれも生命にかかわり、重篤な後遺症の残る可能性が高く、いかに速やかに治療を受けることができるかが、回復への鍵となります。

脳梗塞とは？

動脈硬化などが原因で脳の血管が狭くなり、そこに血栓（血液の塊）が詰まって起こるのが**脳梗塞**です。血管が詰まると、その先の細胞に酸素や栄養が届かなくなって壊死してしまい、

壊死した細胞が担っていた機能が失われるため、たとえ命は救かっていても、重い後遺症が残ることが少なくありません。近年では生活習慣病などで動脈硬化が進みやすくなったことで、**脳梗塞**を発症するリスクはますます高まっています。

脳の血管が詰まって起こる**脳梗塞**に対して、**出血**で、その3つを**脳卒中**と総称していますが、いずれも生命にかかわる病気で、日本人の死亡原因の第3位となっています。ちなみに血管にできた瘤（脳動脈瘤）が破れて、脳を包むくも膜と脳との間に出血が起こるのが**くも膜下出血**、脳の中の細い動脈が破れて出血が脳内に広がって血腫が出来るのが**脳出血**です。

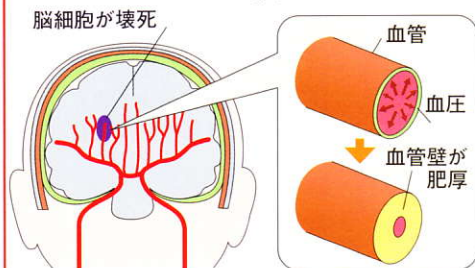
脳梗塞は、**ラクナ梗塞**、**アテローム血栓性脳梗塞**、**心原性脳梗塞**に分類されます（図1参照）。

脳梗塞の症状

手足の痺れ、顔面や手足の片側の麻痺、言語障害、意識障害などがあります。睡眠中、安静時などに発症することがあり、また、脳出血に比べて頭痛や意識障害は少ないようです。血流の障害が長引くと後遺症が重くなってしまうので、迅速に治療を受けることが重要です（図2参照）。

脳梗塞の3つのタイプ

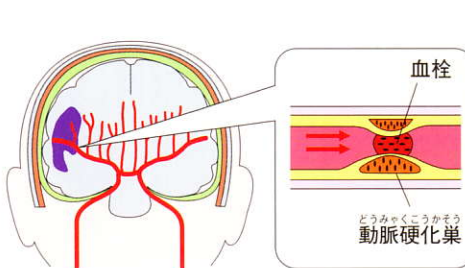
ラクナ梗塞



◆高血圧などによって脳の細い血管に強い圧力がかかり続けると血管壁が厚くなり、血管の内腔が狭くなって血流が悪くなる。

◇障害される範囲が狭いので一般に症状は軽いが、多発することで認知症の原因となることもある。比較的若い年齢で起こりやすい。

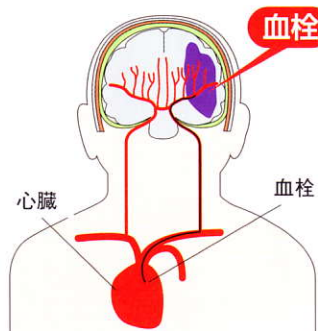
アテローム血栓性脳梗塞



◆脳の太い血管の壁にコレステロールなどが入り込むことで、動脈硬化巣ができる。動脈硬化巣を覆う膜が破れると、そこに血小板が集まって血栓をつくり、血管を塞ぐ。

◇初期では症状が軽いが徐々に悪化することが多い。

心原性脳梗塞



◆心房細動（不整脈）などが原因で心臓にできた血栓の一部が流れて、脳の太い血管を詰まらせる。

◇突然発症して障害される範囲が広いので、重症化しやすい。高齢者に多い。

前述の症状が現われても、数分から20分程度で治まってしまふことがあります。この場合、**TIA（一過性脳虚血発作）**かも知れません。これは脳の血管に血栓が詰まったものの、すぐに溶けて血流が再開したため症状が消えるものです。すぐに症状が治まるのでそのままにしてしまうことが多いのですが、実はこれは**脳梗塞の前兆で、放っておくと数ヶ月以内に約20%の人が脳梗塞を発症する**といわれています。このような場合、脳梗塞予防の治療を始める必要があります。早めに神経内科など専門の医療機関を受診しましょう（図3参照）。

本人が注意するのはもちろんですが、家族や周囲の人がその兆候を見逃さず、早期に適切な対応をすることが望まれます。

● 脳梗塞の治療

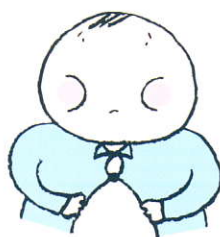
脳梗塞の治療としては、脳細胞の機能が止まっているだけの段階（つまり壊死してしまふ前）に血流を回復させて、脳細胞への障害を最小限に抑えることが第一です。

生命を守り、後遺症を最小限に止めるためには、

小さな兆候を見逃さず、一刻も早い血流の再開を!!

● 脳梗塞の危険因子

- ☐ 肥満
- ☐ 高血圧
- ☐ 糖尿病
- ☐ 脂質異常症
- ☐ 喫煙
- ☐ 飲酒
- ☐ 偏食
- ☐ 過食
- ☐ 運動不足



● 脳卒中の5つの症状

- 1) 麻痺や痺れ
片側の腕・脚・顔に麻痺や痺れが起こる。
- 2) 言葉の障害
ろれつが廻らない。言葉が出てこない。相手の言葉を理解できない。
- 3) バランスの障害
うまく立てない。歩けない。ふらふらする。
- 4) 目の障害
片側の視力が急に失われる。ものが二重に見える。左右どちらの目で見ても視野の半分が欠ける。
- 5) 激しい頭痛（くも膜下出血）
経験したことのないような激しい頭痛。

● 脳梗塞の3つのサイン「FAST」

F :Face (顔)
顔の片側がゆがむ。

A :Arm (腕)
片腕がだらんと下がる。

S :Speech (言葉)
滑らかに話せない。

T :Time (時間)
一刻も早く救急車を!

【血栓溶解薬…t-PAによる治療】

血液溶解薬 t-PA を点滴で投与して、血栓を溶かして血流を再開させる治療です。

しかし発症から時間が経つと血流の途絶えた血管が脆くなつて、血流が再開したときに出血する可能性があるため、現在ではこの薬は発症後3時間以内にしか使われません。ただし医療機関での検査や診断などに1時間はかかるため、

発症から2時間以内の受診が必要です。なお脳梗塞や脳出血の既往があると血管が脆くなっている可能性がありますので、この治療を受けることは出来ません。

【カテーテルによる血栓除去術】

発症後8時間以内であれば、脚の付根の太い動脈からカテーテルを挿入して患部に到達させ、血栓を取り除く方法をとることができます。

【血栓溶解薬以外の薬による治療】

活性酸素の発生を抑えて脳を保護する薬や、血液が固まるのを抑制する薬（抗血小板薬、抗凝固薬）などによる治療法があります。

リハビリテーション

脳卒中に襲われると、後遺症が残る場合が少なくありません。その症状や程度は、脳のどの部分で発症したかによって異なりますが、体の半身に力が入らなくなる運動麻痺、感覚が鈍くなる感覚障害、言葉が出なくなったりろれつが廻らなくなったりする言語障害、片側の視野が欠ける視覚障害などがあり、それぞれの機能を

取り戻すためには生涯を通じてのリハビリテーションが必要となります。
たとえ神経細胞が死んでしまっても、脳には回復力がありますので、担当医と十分に話し合っ、具体的な目標を持って、前向きな姿勢で地道にリハビリテーションを継続しましょう。地域包括支援センターに問い合わせて、介護を支援するケアマネージャーに相談するのもいいでしょう。

脳梗塞の再発防止

脳梗塞は発症後1ヶ月以内に再発するケースが多く、また3人に1人は5年以内に再発するといわれています。再発を防ぐためには、運動療法や食事療法、禁酒禁煙といった生活習慣の改善が必要となります。そして血栓が出来ないように服薬を続けて、血圧やコレステロール、血糖をコントロールすることが求められます。

これらの生活改善と服薬により再発が約8割減少するといわれていますが、そのうちのどれが欠けても効果がなくなってしまいます。これらすべてを組み合わせて、全身の管理を一生にわたって続けなければ意味がありません。

日ごろの服薬や検査などは、かかりつけ医の専門医を受診してMRI（磁気共鳴画像）検査などを受けて、経過を確認しましょう。

脳梗塞の既往のない人も、高血圧や糖尿病、肥満、脂質異常症、喫煙・飲酒、過食・偏食や運動不足およびストレスは、脳梗塞をはじめとする脳卒中を引き起こす原因となります（図2参照）。こうした生活習慣病にかからないよう、日ごろの生活を見直して健康な生活を送ることが望まれます。



◆これはごく微小な脳梗塞によるもので、その数が次第に増えて本格的な脳梗塞に進行するのです。

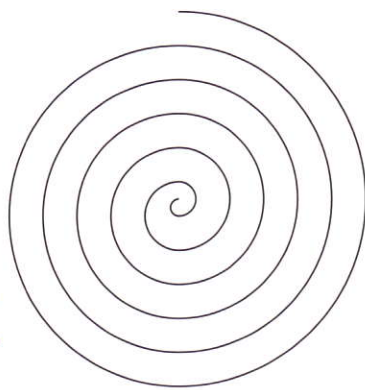
◆生活習慣の改善で、本格的な脳梗塞への進行を予防しましょう。

◆**隠れ脳梗塞**とは、全く症状の認められない**無症候性脳梗塞**や、一時的に軽い症状が見られる**TIA**のことで、MRA検査を受けた患者のうち、40代では3人に1人、50代では2人に1人、60代では80%以上の人に発見されるという報告があります。

【隠れ脳梗塞チェック】

1) 出来るだけ正確に5mm間隔の渦巻を5周書いて下さい。次に違う色のペンで、先書いた5mm間隔の渦巻の間を、両側の線に触れないようになぞり、もう1つの渦を10秒以内で書いてみましょう。

その結果、2ヶ所以上、最初に書いた線と重なったりはみ出していたら、**隠れ脳梗塞の危険性**があります。



2) まっすぐ立ち、目を閉じて両手を肩の高さまで上げ、前方に突き出し、指は出来るだけまっすぐ伸ばす。掌を上に向けて**そのまま10秒間**、高さや角度を変えずに維持できないと注意。

3) 目を閉じて同じ場所で大きな足踏みを50回して、**最初場所から45度ならびに50cm以上ずれていたら注意**。

4) 薄手の紙（箸袋など）を両端をそれぞれ親指と人差し指で持ち、**両側へ均等に引っ張ることが出来ない**と注意。



応急手当の豆知識

AEDの使い方

電源ON

→音声案内に従って
電極パットを貼る→通電

具合が悪くて倒れている人を見かけたら、**1) 意識の確認。**

肩を叩きながら声をかけてみましょう。反応がない場合は、**2) 周囲に助けを呼ぶ。**

119番通報とAEDの確保とを、できればそれぞれ別の人に頼み、**3) 気道を確保、呼吸の確認。**左手で傷病者の額を押さえ、右手で顎を持ち上げて気道を確保。10秒ほど確認して呼吸がなければ、**4) 人工呼吸。**

口から口へ2回、静かに、胸が軽くふくらむ程度に息を吹き込み、**5) 心臓マッサージ。**

胸の中央、乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中の部分を、掌で4～5 cm 沈むように圧迫します。

1分間に100回のペースでマッサージを行ない、「心臓マッサージ30回に対して人工呼吸2回」を繰り返しましょう。

6) AEDの電源を入れる。

AEDが到着したら電源を入れます。カバーを外すと自動的に電源が入るものもあります。

7) AEDを装着。



電源が入ると音声案内が流れますので、その指示に従って、傷病者の胸をはだけ、電極パッドを胸部に貼り付けます。実際に電気ショックを加えるかどうかはAEDが判断します。

8) ショックボタンを押す。

誰も傷病者の体に触れてないことを確認して通電スイッチを押します。後はAEDが判断を

AED (自動体外式除細動器)

とは、自動的に心室細動の解析を行ない、必要に応じて電気ショック(徐細動)を与えて心臓の働きをもどす医療機器で、国内設置数は30万台を越えました。

傷病者の救命率を高めるには、「**迅速な119番→迅速な心肺蘇生(人工呼吸と心臓マッサージ)→迅速な除細動(AED)→迅速な高度救命処置**」の【救命の連鎖】が重要です。

下しますので、以下、**9) 音声メッセージに従って下さい。**

ショックが不要場合には、「ショックは不要です」とメッセージが流れます。そのときに呼吸がなければ人工呼吸と心臓マッサージを続けます。救急車が到着したら**10) 救急隊員にバトンタッチ**して下さい。

お薬のなぜ? 何? ?

注射薬は注射じゃないといけないの?

注射は痛みを伴うため、大人でもなるべくなら避けたいものでしょう。しかし、服用するよりも早く、くすりの効果を体内にもたらすことができますし、消化器官を通らずに注入されるため酸に弱いくすりの場合も効果的です。

また注射を使わずに同じ効果を内服薬で出すには、大量のくすりが必要となります。たとえ

ば注射薬を錠剤やカプセル剤にすると、とても大きなくすりになってしまうため、飲みにくくなり、消化器官を傷めてしまうこともあります。

ほかにも吐き気などがあって経口投与ができない場合や、くすりを確実に投与する必要がある場合、ワクチンなどは注射である必要があります。

注射をする部位は、皮下、皮

内、筋肉、静脈、動脈に分かれ、くすりの種類としては、抗生物質、強心薬、ホルモン剤、ビタミン剤、ブドウ糖、糖尿病治療のインスリンやC型肝炎ウイルスに使うインターフェロンなどがあります。インスリンの自己注射は痛くない注射針が開発されています。また注射薬は、どれも体内に直接くすりを注入するため、無菌状態での保管が必要です。で密封保存されています。



おうちで トレーニング

「身体を動かすことは健康にいい」とわかっていても、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。

骨粗鬆症の予防と改善 ○脚の予防と改善

骨粗鬆症になると骨折しやすくなります。膝関節症になると膝や太腿の筋肉をかばって膝まわりの筋力が衰えるので、○脚になりやすくなります。今回はその予防・改善のためのストレッチを紹介しましょう。

【骨粗鬆症】予防と改善のために

1



2



かかとをできるだけ高く上げて、ストンと強く下ろす。

1 背筋を伸ばしてお腹をへこませ、両足はそろえて立つ。できるだけかかとを高く上げ、かかとに体重をかけて強く一気に下ろす。バランスをとりにくい場合には、壁や椅子の背などに軽く手を添えて行なう。
10回×3。

2 顎を軽く引き、背筋を伸ばして胸を張り、お腹を引き締める。右足を大きく一歩踏み出して、膝を深く曲げ、踏み出した足に体重をかける。
反動をつけて右足をもとに戻し、次に左足も同様に行なって、左右各10回。

【○脚】予防と改善のために

1

1 椅子に座り、背筋を伸ばして両手は膝の上に置く。両足のくるぶしと両膝の内側をぴったりと合わせる。内腿に力を入れて、両膝を内側に押し合う。
膝を合わせて30秒&膝を押し合って10秒×3回。



両膝をつけて、内側に押し合う。

2



両膝をつけて、上下に揺らす。

2 背筋を伸ばし、両足を肩幅に開いて立つ。お腹をへこませて膝を少し曲げ、膝と太腿の内側同士をぴったりつけて、軽く押し合う。そのまま、1秒に2回のリズムで膝を上下に揺らす。
60秒×3回。

◆いつまでも元気で歩けるように、骨粗鬆症や膝関節症などから足腰を守りましょう。日ごろからカルシウムの摂取を心がけ、まずはストレッチを継続することが始めましょう。

わたしの

セカンドライフ

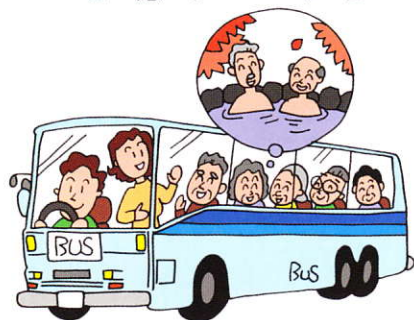
Vol.7

旅行のすすめ

気候も良くなってきたこのごろ。たまには旅行に出かけてみませんか。若い頃よりも時間に余裕が持てるようになったいまこそ、本当に自分が見てみたいところをじっくりと味わう旅に出かけてみるのも良いでしょう。

旅行をたっぷりと楽しむためには安全である事が一番です。以下の事に注意して旅行をすることをおすすめします。まず、移動時間は余裕をみて設定しましょう。階段がづらい方は事前に乗換駅にエレベーターがあるか確認しておくとう安心です。また、慣れない土地では道に迷ったり、観光で疲れが出やすくなります。できればタクシーがどこで拾えるか、そしてタクシー会社の連絡先をメモしておくとう安心です。また旅の途中で、なかなか水分補給が出来ない場合もありますので清涼飲料は常に持ち歩いておくようにしましょう。

さて、宿での楽しみといえば温泉ですね。ゆったりと浸かって日々の疲れを癒すのはとても気持ちのいいものです。は



じめに湯かけをしてから、半身浴をし、血圧に負担のかからないよう徐々に体温を上げましょう。また、入浴前と入浴後には500ml程度の水分摂取をするようにして下さい。飲酒はもちろん、食後の入浴は控え、寒冷下での露天風呂や、万が一のために一人での入浴はなるべく避けましょう。病院にかかっている方は提携病院が近くにあるかも確認しておき、お薬手帳を携帯しましょう。

また、介護が必要な方も旅行に行く事が出来るのをご存知でしょうか。費用は多少かかりますが、外出支援専門員（トラベルヘルパー）に付き添ってもらうことで可能な場合もあります。大手旅行会社などでも受け付けているので、かかりつけの病院とも相談したうえで、そうしたプロと、安心して旅行に行くのもよいかもしれません。少し手間をかけても事前に十分な準備をし、不安点を確認して、今だからこそできる旅を存分に楽しめるようにしましょう。

今月のやっぴみよう

写真

最近、写真を撮られましたか。旅行に行った際、あるいは散歩の途中、また家のなかでも、ふと視点を変えると、写真に撮って残しておきたくなるものがたくさんあることに気付くかもしれません。いろんなものを撮っていくなかで、自分が特に興味のある被写体やテーマを見つけられるとより表現が深まっていくでしょう。デジタルカメラを使う方も増えていますが、撮った写真はデータとしてのみ残すのではなく、現像して、写真として見ることであらためて楽しむことがで

きるのではないのでしょうか。できればその写真を撮るのには、飾ったり、知人に見せたり、あげたりすると自分のモチベーションも上がってくるでしょう。

写真がマンネリ化してきたと感じたら、角度を付けたり撮影する向きを変え、被写体を「どんな風に撮りたいか」自分のなかで決めて撮ると、いつもとは違った写真になります。他にも被写体の目線で撮ったり、被写体をセンターから外したり、思いきって近距離で撮ってみるのもおすすめです。

ちなみに撮られる場合は、レンズの奥の方を見ると、目力を感じさせる写真になります。口角は上げるとよいでしょう。



さんまの にんにく焼き

1人あたり 308kcal

さんまには青魚特有の、動脈硬化などの予防になるDHAやEPAの不飽和脂肪酸が豊富であることは有名ですが、実はそれだけではなく、ビタミンA、B群、Dや、鉄、カルシウム、ナイアシンといったミネラルも意外なほど含まれているのです。これらは、眼精疲労予防、エネルギー代謝の促進、骨の強化や貧血の改善などに有効な栄養素です。多くは内臓（はらわた）に含まれますので、こども残さず食べてください。野菜は、カロリーを抑えてビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に摂れますが、好き嫌いや毎日たっぷり食べることができない時は、せめて青魚を積極的に食べてみましょう。

野菜嫌いでビタミン不足が心配…
と思ったら



作り方

- 1 さんまは水洗いして2つに切り、ざるか網にのせ、塩とおろしたにんにくをまぶして15分ほどおく。
- 2 大きめのフライパンにオーブン用のシートを敷き詰めて火にかけ、フライパンが温まってきたら、1のさんまを並べる。さんまは、盛りつけるときに上になるほうを上にして並べる。ふたをして、中火で10分くらい蒸し焼きにする。
- 3 2を焼いている間にだいこんをすりおろし、レモンは厚めの輪切りにする。
- 4 形をくずさないようにさんまをフライ返しで取り出して皿に盛り、3の水気を切っただいこんおろしとレモンを添える。

材料 (2人分)

さんま……………2尾
塩……………小さじ 1/2
にんにく……………1片
大根……………5cm
レモン……………1/3個

今月の占い 星座

★はラッキーアイテム
◆はラッキーデー

西洋占星術 りんね



おひつじ座 全体運 何事も慎重さを大切にしましょう。
3/21 LOVE運 気持ちはハッキリ伝えることです。
4/19 金運 上昇運ですが油断は禁物です。
★帽子 ◆10月15日

おうし座 全体運 自分自身をしっかり持つことです。
4/20 LOVE運 素直なアプローチが幸運の鍵。
5/20 金運 ムダな買物は控えましょう。
★麦茶 ◆10月27日

ふたご座 全体運 消極的な態度は避けましょう。
5/21 LOVE運 チャンスを逃さないよう気をつけて。
6/21 金運 午前中のショッピングが吉です。
★和菓子 ◆10月11日

かに座 全体運 大切なことにしっかり向き合ってください。
6/22 LOVE運 焦らないで様子を見る時です。
7/22 金運 小さな出費が負担になりそうな時。
★エコバック ◆10月14日

しし座 全体運 周りに振り回されないように注意。
7/23 LOVE運 身近な存在を大切にしましょう。
8/22 金運 波乱気味なので管理をきちんと！
★メモ帳 ◆10月6日

おとめ座 全体運 細やかな気配りを絶やさずにいる。
8/23 LOVE運 コミュニケーションを多めに！
9/22 金運 嬉しい収入やプレゼント運あり。
★石けん ◆10月9日

てんびん座 全体運 周囲に気を遣うと評価が上昇。
9/23 LOVE運 冗談よく気持ちを伝えてみて。
10/22 金運 判断力が鈍る時。高価な買物は×。
★クラッチバッグ ◆10月30日

さそり座 全体運 頼りにされる機会が増えそうです。
10/23 LOVE運 穏やかな気持ちで連絡しましょう。
11/21 金運 家族や友人との買物が吉です。
★手紙 ◆10月16日

いて座 全体運 完璧を望み過ぎないようにして。
11/22 LOVE運 小さなイメチェンがおすすめです。
12/21 金運 迷った時は信頼できる人に相談を。
★手鏡 ◆10月3日

やぎ座 全体運 時間に余裕を持って行動して下さい。
12/22 LOVE運 思わぬ一言がトラブルになりそう。
1/19 金運 地道な努力が成果を出す時です。
★ボプリ ◆10月23日

みずがめ座 全体運 不安が解消されていく時です。
1/20 LOVE運 過去よりも未来を大切にしましょう。
2/18 金運 いつもより慎重に動けば大丈夫！
★果実酢 ◆10月18日

うお座 全体運 チャンスが沢山来る時です。
2/19 LOVE運 「信頼する心」を大切にしてください。
3/20 金運 計画性をしっかり持ちましょう。
★雑誌 ◆10月22日

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5917-3139

りんね：独自の靈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。

かみ合わせと身体の変形の関係

口の中は、髪の毛が1本入っても気になる程、敏感に感じるものです。そのため、口のなかでトラブルが起きると、些細なものでも常に気になってしまいます。たとえば虫歯になると、冷たいものや熱いものが口に入る度にしみ、それが進行すると普段から歯が痛い状態になります。すると無意識のうちに、痛くない側の歯だけでかむようになりがちです。そうすると、徐々にかみ合わせにズレが起こっていきます。

を支える骨格に歪みができると、顎が開かなくなったり、頭痛、肩こり、腰痛、膝の痛みを引き起こすなど、身体にさまざまな影響が出てきます。

ズレをチェックしよう

頭蓋骨のバランスを崩す大きな原因は上下の顎のズレです。そしてその顎のバランスを決めるのが、**歯のかみ合わせ**なのです。かみ合わせが悪いと、顎がズレたり頭が傾いたり、身体が歪んだりしてしまいます。

かみ合わせのズレは、割り箸を奥歯でかんでみたときに、両目尻を結んだ線と割り箸と地面が水平かどうかをみることで判断できます。(図1) また身体全体の歪みは、目を閉じて両手を広げ、片足で立って上手にバランスがとれるかで、おおよ

その痛みの原因かも

かみ合わせ

正しいかみ合わせを意識したことはありますか。実は身体のさまざまな不調の原因に、かみ合わせが原因となっていることがあるのです。またかみ合わせを正しくすることで、認知症の予防やダイエット効果も認められます。今回は正しいかみ合わせを学び、より健康で快適な生活を送れるようにしましょう。



正しくかむメリット

よその判断ができます。(行なう際は必ず、側にてすりなどがあるところで行なうようにして下さい。)

正しいかみ合わせでかめると、さまざまなメリットがあります。

ひとつに、下顎骨という頭を構成している骨のなかで、唯一動かすことができる骨が正しくかみ合うと、首の動脈から血液が脳までポンプのように運び上げられます。すると脳内の血流が良くなり、脳細胞の働き、特に海馬の活性化が促進されるた



め、**記憶力のアップ**が望めます。また、よくかむことで、大脳皮質の運動野が強く活性化され、**認知症の予防**や、また認知症になった場合にも、急激な進行の予防に有効であると考えられました。

そのほか、正しくかむということ、脳の満腹中枢を働かせる信号になります。たくさん物を食べても、正しいかみ合わせでかんでいないと、満腹中枢に情報が上手く伝わらず、食べ過ぎて肥満の原因となります。つまり正しくかむことは、ダイエットにもつながるのです。

そしてよくかむと、唾液がたくさん出てきます。唾液には潤滑作用、清掃作用、抗菌作用、消化作用などがあり、口のなかを潤し、言葉の発音をしやすくしたり、食事によって口の中に停滞した食べ物を洗い流してくれます。またかんで細くなった食物をまとめ、飲み込みやすくなり、虫歯や歯周病の原因菌の増殖を抑制する役目も負っています。ほかに口臭の発生を減少させたり、唾液により消化酵素が出ることで、噛んだ食物を効率よく消化して胃腸

かみ合わせを治す「べろ回し体操」

かむための筋肉やそのほか顔の筋肉を鍛えます。

1 口を閉じ、べろで歯の外側を2～3秒程かけてぐるぐる回してなめる。

2 1日3回（朝、昼、夜）、1回につき右周り50回、左周り50回を目安に無理のない程度で行なう。

20回できない人はかみ合わせに必要な筋肉がかなり弱っています。10回位からあとに頭の後ろが痛いようなら口の周り、顔の筋肉が弱切っています。

べろ回し体操を続けて顔の筋肉のリハビリもしましょう。二重あごやほうれい線の改善にも効果的です。

簡単で、いつでもどこでもできるので、どうぞ実行してみてください。

の働きを促進させ、吸収を助ける役割も担っているのです。

そしてしっかりとかむことは、頭部と体幹に対して、背骨や首とともにもうひとつの支えとなる、筋力と運動能力とも密接な関係があります。スポーツ選手がこころ一番というときに奥歯をぐっとかみしめることで大きな力を発揮できるのも、左右のバランスよく、しっかりとしたかみ合わせができていればこそです。

かみ合わせのズレ予防

かみ合わせのズレを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。まずは食事の際、左右均等にかむように意識して下さい。そして頬杖をついたり、日常的に歯を食いしばることは、かみ合わせのためには良くないようです。また、横になって寝るときには、なるべく毎日違う向きで寝ることを心がけるとよいでしょう。

そのほか寝ている間の歯ぐしりや親知らずの萌出、ストレスなどが影響する場合もあります。治療が必要なものもあるので、噛み合わせのズレが気になったら歯科医に相談することをオススメします。きちんと歯の治療をしてかみ合わせを正しく整えると、食物を効率よく体に取り入れ、体の歪みを整えることができます。かみ合わせのズレによる身体の痛みを除去し、脳を活性化して心身ともに健康な生活を維持していきましょう。

Health Up



こうごうりょく 咬合力

かみ合わせる力のことを咬合力といいます。その力は、どの位あるかご存知ですか。大人の場合は本人の体重が基本とされていて、男性は約60kg、女性の場合は約40kg位前後が多いようです。あまりかむ習慣がなく、顎も発達していない場合などは、20kg位程度の咬合力しかない場合もありますが、人によってはこころ一番というときには瞬発的に、100～120kgの咬合力を出せる人もいます。

食事の際にはその人がもつ咬合力の、25～30%の力でかむことが一般的なようです。ただし25～30%とはいっても咀嚼する際には男性の場合は約15kg以上、女性の場合も約10kg以上とかなりの力が歯と歯茎にかかっています。ちなみに堅いものをよくかむ習慣のあるエスキモーは、日本人の3倍ほど咬合力があるそうです。

いつまでもおいしく食事をするために、堅いものを食べるようにし、咬合力の低下を防ぐようにしましょう。また歯並びも咬合力に影響するので、よい状態が保てるようにメンテナンスを心がけましょう。



無料

おでかけ出張講座



新しく 大動脈瘤の新しい治療法について 前立腺癌～手術支援ロボット・ダヴィンチ～について

下記のような主な演題で医療講演を出張して行っております。

1. 大腸がんについて	15.感染症（ノロウイルス）について	29.こどもの急な発熱について
2. 切らずに治す子宮塞栓術	16.動脈硬化について	30.食中毒対策について
3. 一次救命処置法～AEDを用いて～	17.インフルエンザについて	31.婦人科ガンについて
4. 生活習慣病について	18.正しいお薬の飲み方について	32.脳卒中について
5. 乳がんについて	19.太る・太らない生活について	33.マンモグラフィー検査（乳がん検査）
6.糖尿病について	20.疥癬（カイセン）について	34.透析について
7.転倒防止予防～予防運動～	21.肩こり体操 ～予防運動～	35.小児の感染症について
8.介護保険について	22.まずは食事でダイエット！！	36.カムカムダイエットについて
9.クモ膜下出血について	23.頭痛・めまいについて	37.胃ろうについて
10.脳梗塞について	24.認知症について	38.下肢静脈瘤（足の血管のデコボコ）の治療
11.血液をサラサラにする生活	25.熱中症について	その他ご希望の演題がありましたら、 お気軽にご相談下さい。
12.高血圧とお薬について	26.高脂血症について	
13.診察室では聞けないお薬のお話	27.子宮ガン検診を受けましょう！！	
14.塩分量と減塩のポイントについて	28.小児のカゼについて	

講師：各科医師、薬剤師、管理・認定看護師、理学療法士等、放射線技師、臨床検査技師

〒904-8585 沖縄市照屋3-20-1
中部徳洲会病院 地域医療連携室
『おでかけ健康講座』係り
担当：新垣（シガキ）

日程調整可能 演題対応可能
お気軽にお問い合わせください

TEL 098-937-1070(直通) TEL 098-937-1110(代表) FAX 098-937-1129(直通)



部署紹介コーナー

外科外来では胃・大腸・直腸・胆肝膵領域を中心とした消化器外科疾患や気胸、鼠径ヘルニア、虫垂炎や肛門疾患など幅広い疾患の診療を行っています。さらに、虫垂炎・腸閉塞・胃や腸の穿孔による腹膜炎・腹部外傷などの救急にも常に対応しています。また、乳がんを中心とした乳腺疾患も数多く治療しています。

専門化・細分化が進む外科治療ですが、当院では通常の開腹手術はもちろん腹腔鏡下による胆嚢摘出術や大腸手術も施行しています。今後は乳がん手術を中心とした乳腺疾患（症状にもよりますが乳がんの乳房温存術）も含め、より侵襲の少ない手術治療が行われるようになっていくと思われます。特にがんの治療は、術後の抗がん剤などの治療や経過観察にもきめ細かい対応が必要であり、患者様と相談しながら日々努力しております。どのような事でも構いませんので、ご質問等がありましたらお気軽にご相談下さい。

【外科外来】



防災訓練

～いざという時のために！～

防災の日にともない去る8月23日に防災避難訓練を行いました。当院では自主訓練と消防指導での防災訓練を年2回実施しております。今回は自主訓練で4北病棟給湯室からの出火という設定で、実際に消火活動や担架を使用した避難訓練を行いました。消火栓からの放水や担架の扱いなど慣れない操作に悪戦苦闘でした。また避難訓練後には、消火器を使用した模擬消火を体験して操作方法を学びました。

近年防災に対する意識が高まりつつありますが、実際に行動してみるとなかなか上手く行かないことがありました。年に2回の訓練ではありますが、いざという時のために訓練を重ねて行いたいと思います。

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。



生活便利帳

◆◆◆ トイレの消臭法 ◆◆◆

嗅覚は個人差が大きく、あまり気にならない人もいますが、敏感な人にとっては香水や整髪料でも頭痛や吐き気を催したり、涙が止まらなくなることもあります。エレベーターや満員電車では逃げ場がありません。

狭い空間に立ちこめる臭いといえば……今回はトイレの消臭法の一例を紹介しましょう。

トイレ専用の消臭剤はいろいろ市販されていますが、排便後にマッチを擦ると一瞬でいやな臭いが消えます(火の始末には充分注意を！)。マッチの頭葉とうやくに含まれる硫黄いおうが燃焼すると、二酸化硫黄が発生します。それが悪臭の主な成分である硫化水素と反応して、水と硫黄に変えてしまうからです。

便臭の成分は、大腸内に滞留する未消化の動物性たんぱく質を悪玉菌が代謝・分解することで生成されます。便秘や加齢も悪玉菌増殖の要因となり、特に焼肉、揚げ物、中華料理やインスタント食品を食べると悪玉菌が増えて、悪臭の原因となります。

対策としては、食物繊維を摂取するとビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増え、便秘のみならず、便やおならの悪臭を抑えることができます。

ふだんから栄養バランスに心がけ、腸内環境を整えておくことも、あるいはエチケットのひとつといえるかも知れませんね。



頭のストレッチ

歴史 de 漢字 Quiz

歴史と漢字のコラボレーションクイズです。歴史に登場した四文字について□にあてはまる漢字を考えてみましょう。

第一問 平安編

琵琶法師が語り継いだお馴染みの「平家物語」の一節から。

…沙羅双樹の花の色

□者必衰

の理をあらわす…

《ヒント》
□には□の対照的な意味を持つ漢字が入ります。

第二問 戦国編

永禄10年(1567年)稻葉山城に入城し尾張・美濃を平定した織田信長は本格的な武家政権の樹立を目指して

□下布武

の印判を使用するようになった。

《ヒント》
□には□の対照的な意味を持つ漢字が入ります。

第三問 江戸編

豊臣家が方広寺に鑄造した鐘に刻まれた銘文

国□安□
君臣豊楽

が徳川家を冒瀆するものとされ大阪の役の発端となったといわれる。

《ヒント》□の二文字で歴史上の人物の名前になります。

答えは13ページの下→