

がじまる



●今月の特集
腰痛

●ヘルス・アップ・ノート
インフルエンザ



秋の夕日に 照る山 もみじ

『紅葉』 高野辰之 作詞 岡野貞一 作曲

医療法人中部徳洲会 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)931-1205
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



CH47ヘリ搬送機



ひゅうが内自衛隊員

沖縄県総合

平成24年9月9日(日)救急の日になみ沖縄県総合防災訓練が、名護市名護漁港で開催され、中部徳洲会病院DMATチーム(災害派遣医療班)も参加しました。訓練想定は、沖縄県で震度6強の地震が発生。地震による津波で北部地区が多大な被害が出た。との想定で訓練が開始されました。北部にある救急医療病院を拠点に患者さんを搬送開始。傷病者が多いため北部地区の病院では収容不可能になり、陸上自衛隊、海上自衛隊、航空自衛隊や沖縄県全域の消防隊と連携を図り、中南部地区の医療機関に患者搬送を行う広域搬送が行われました。当院のDMATチームは、海上自衛隊の護衛艦「ひゅうが」に乗船し、名護市沖合で患者収容訓練を行いました。護衛艦ひゅうがは、日本最大級の護衛艦で、船内には緊急で手術ができるOPE室まで完備されています。航空自衛隊のヘリ隊が、次々と患者さ



平成24年9月9日、



中等症エリア訓練



トリアージエリア訓練





トリアージエリア訓練



ヘリ患者搬送訓練

防災訓練



人を搬送。軽症者から重症者まで100人以上を収容し、怪我の度合いに応じて治療を開始していきます。災害地域では、重症者から優先的に治療を開始しますが、軽症者はできるだけ自分の安全を自分自身で守って頂きます。ひゅうが船内には医療班が3チーム配置されそれぞれのエリアを担当し医療を開始しましたが、協力して頂いた名桜大看護学生の迫真の演技(傷病者役)でとても充実した訓練が出来ました。

災害が発生した場合には、行政側と民間側の連携は必要不可欠で、少しでも早い対応が「救える命を救う」ことに繋がります。今回の訓練では、反省点もありましたが連携がうまくいったことがとてもいい訓練だったように思います。災害はいつ起こるか予測はできません。沖縄県民のみなさん、日頃から緊急時の知識と心構えを持っていただきたいものです。

名護市名護漁港にて



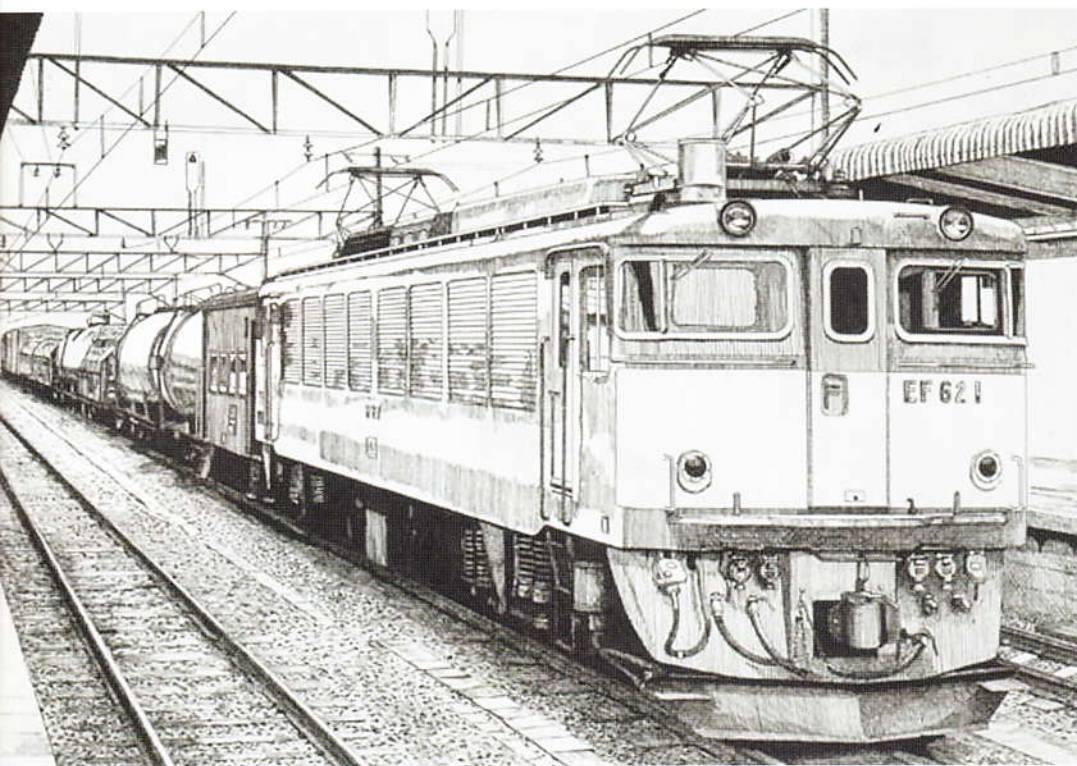
中徳DMAT チーム

護衛艦ひゅうが



鉄道模型

復活運転で蒸気機関車に乗ろうというイベント



トやツアーが人気ですが、鉄道模型がお好きな方もいらっしゃるでしょう。鉄道模型は、収集、走行の楽しさのみならず、鉄道のある風景のジオラマ・レイアウトや車両の工作といった多様な楽しみ方ができ、根強い愛好家が多くいるのもうなずけます。

そもそも鉄道模型は、実物の鉄道を建設する際の宣伝品として19世紀初頭のイギリスで開発されました。日本には1953年のブチャーチン来航、1854年のペリー来航の際に模型蒸気機関車の走行の実演によりもたらされたことにはじまります。

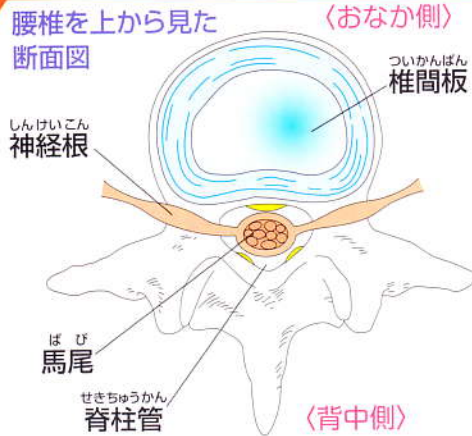
現在欧米ではH0ゲージ（軌間16.5mm、縮尺1/87.1）が主流ですが、日本では小型のNゲージが主流（軌間9mm、縮尺1/148〜1/160）となっています。ゲージとは軌間のことで、1891年、当時各社バラバラであった車輛や線路が発売されていたものをドイツのメルクリン社が統一的な規格に制定し、1922年に、それまで主流であったOゲージの半分の大きさである00ゲージがイギリスのピング社によって開発されたものが、H0ゲージと改称されま

した。

日本では戦前、科学雑誌で本間清人により50mmゲージが、香西健により35mmゲージがそれぞれ提唱されていましたが、1965年、関水金属（KATO）によってプラスチック製車輛や線路が発売され、住居の狭い日本ではNゲージ（軌間9mm、縮尺1/148〜1/160）が楽しまれるようになりました。8〜9.5mmのゲージは第二次世界大戦以前からイギリスや一部の日本の愛好家により、自作の模型としてありましたが、H0ゲージすら超小型といわれていた時代、あくまで特殊な模型として存在しており、電動模型システムとしては1960年代初頭にイギリスのローンスター社から世界ではじめて発売され、1962年に西ドイツのアーノルト社が発売したことで本格的にスタートしました。その後日本では、車輛数の少なかった日本型Nゲージよりも外国型Nゲージ車輛が多く出回っていた時期を経て、1974年にはトミー（現タカラトミー）がトミーナインスケールというブランドで日本型車輛の製品化を開始し、1975年以降、学習研究社やホビージャパンMAX、中村精密、しなのマイクロといったメーカーが次々と参入し、Nゲージブームが起りました。いま一度模型の世界を覗いてみませんか。

腰痛

腰椎を上から見た断面図



〈おなか側〉

〈背中側〉

脊管:背骨(脊椎)の中の空間で、脊髄が通っている。脊髄は腰から下で枝分かれして**馬尾**となり、さらに枝分かれして、**坐骨神経**(末梢神経の一つ)は脚まで伸びている。

◆腰痛の原因～腰椎の障害

一言で「腰痛」といっても、さまざまな原因が考えられます。検査を行なっても原因を特定しきれない場合が多いのも事実ですが、ここでは特定できる原因をみていきましょう。

腰痛は腰椎に負担がかかることで、その中を通る神経が障害されて起こりますが、その原因を特定するのは難しいといわれています。しかし、中にはがんや細菌感染によって引き起こされていることもあります。生命にかかわる場合もありますので、早めに整形外科を受診して下さい。

A、椎骨・筋肉・椎間板などの障害

私たちの身体は腰に支えられています。身体を動かせば必然的に腰に負担がかかり、まして不自然な姿勢をとると大きな負担がかかって、腰椎が障害される場合があります。

(1) 圧迫骨折

椎体に大きな圧力がかかることで(あるいは骨粗鬆症や転移性骨腫瘍などで骨が弱くなっていると比較的弱い外力によっても)椎骨が潰れ、強い痛みが起きます。

(2) 腰椎椎間板ヘルニア

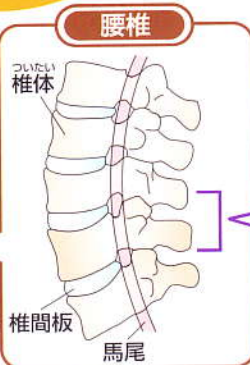
繰り返し大きな負担が腰にかかることで椎間板にひびが入り、そこから髄核が飛び出すことなどで神経が圧迫されて、痛みが起きます。

腰痛に加えて、腰や脚(ときには、お尻から太腿やふくらはぎにかけても)の麻痺、歩くと脚に痛み・痺れ・脱力感、爪先立ちや踵立ちが出来ない、尿が出にくく残尿感や尿失禁がある、といった症状の1つでも当てはまるものがあるば、腰椎椎間板ヘルニアの可能性があります。

(3) 脊柱管狭窄症

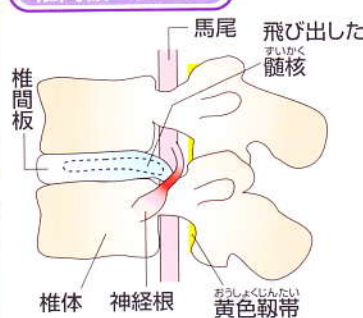
加齢に伴って脊柱が変化することなどで脊柱管が狭くなり、その中を通る神経が圧迫されて痛みが発生します。70歳代では約12人に1人が脊柱管狭窄症であるという報告もあります。

背骨(脊柱)の構造



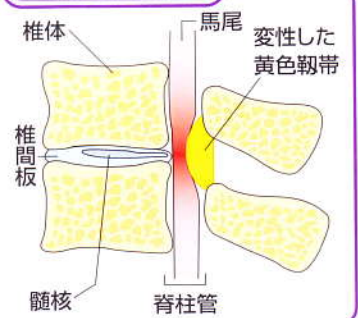
腰椎:脊椎の下部、腰にあたる部分の5つの椎骨。
椎間板:椎体と椎体の間にあるクッションの役目をする。
髄核:椎間板の中にある水分を多く含んだ組織。
馬尾:神経の束。椎骨の背中側に通っている。

椎間板ヘルニア



【原因】 腰に大きな負担がかかることで椎間板にひびが入り、中心部にある髄核が膨らんだり飛び出したりする。
【症状】 神経根や馬尾が障害されて痛みや痺れ、麻痺が起こる。

脊柱管狭窄症



【原因】 主に加齢によって椎骨が変形したり黄色靱帯(背骨の後方で上下の椎骨をつなぐ靱帯)が厚くなって、脊柱管が狭くなる。
【症状】 脊柱管の中を通る神経が圧迫されて、痛みや痺れが起こる。特徴的な症状として間欠跛行がある。

原因を調査しよう

がんや細菌感染、精神的ストレスが原因の場合も！

歩き続けているとお尻や太腿・ふくらはぎが痺れて歩けなくなり、しゃがんだり前かがみになったりして休むとまた歩けるようになる、という特徴的な症状（間欠跛行^{かんけつぱこう}）がみられます。さらに悪化すると排尿障害が起こったり、じつとしていても脚が痺れたりします。

B、腫瘍、感染症

以下の腰痛は、命にかかわる疾患のサインといえます。安静にしているときにも痛む、日に痛みが強くなる、発熱を伴うといった場合には、すぐに整形外科を受診して下さい。

(1) がん

肺がん、甲状腺がん、腎臓がん、大腸がん、前立腺がんなどが腰椎に転移して、腰痛を引き起こすことがあります。

(2) 細菌感染

黄色ブドウ球菌などの一般的な細菌の感染によるもの。これらの細菌が骨に感染することは通常はありませんが、高齢や糖尿病などで免疫力が低下していると、血流に乗って細菌が骨の中に運ばれて感染してしまうことがあります。

ぎっくり腰

一般にぎっくり腰と呼ばれるのは、急激に腰に痛みが現われる急性腰痛症で、画像検査を行ってもほとんどの場合、原因が特定できません。

◆どういうときに起こる？

- ・前かがみになって重いものを持ち上げたとき。
- ・前かがみになって歯を磨いたり、靴を履いたりするとき。
- ・ベッドから立ち上がる時（急に腰をひねったり伸ばしたりして）。
- ・激しい運動をしたり、急に姿勢を変えたとき。

◆どう対処すればいい？

- ・横になって、楽な姿勢をとる。
- ・腰を冷やす。
- ・冷やした後で、温めることで楽になるようなら入浴などして温める。ただしそれで痛みが増す場合には、温めることは中止する。
- ・痛みが和らいだら、できる範囲で体を動かす。

◆2～3日安静にしているても痛みが和らがない場合は、整形外科を受診して原因を調べましょう。

ぎっくり腰の再発を予防するには

=重い物を持ち上げる時=

=靴を履くとき=



・荷物に体を近づけて、しゃがんで持ち上げる。

・座って履く。

◆腰痛の原因／腰椎以外の場合

腰椎に原因がなくても、消化器系・泌尿器科系・婦人科系の病気で臓器の周りの神経が刺激されて腰痛を引き起こす場合もあります。また腰椎のそばを通る血管が障害されて、強い腰痛が起こることもあります。

C、臓器・血管の病気

(1) 消化器系の病気

食事をするとき腰痛が起こったり、痛みが強まったりするときには、胃潰瘍^{いかいよう}、十二指腸潰瘍、

胆石、膵炎^{すいえん}、大腸がんなどが原因となっている場合もあります。

(2) 泌尿器系の病気

排尿時に腰痛が起こります。血尿を伴う場合には、尿路結石^{にょうりょくけつせき}や腎炎が原因の場合もあります。

(3) 婦人科系の病気

月経時に腰痛が起きたり、痛みが強まったりします。子宮筋腫^{しきゅうきんしゅ}、卵巣腫瘍^{らんそうしゅよう}、子宮内膜症^{しきゅうないまくしゅよう}などが考えられます。

(4) 循環器系の病気

血管の壁の一部が剥がれ、そこに血流が流入する解離性大動脈瘤^{かいりせいだいでんみくくりゅう}によって強い痛みが起こり、血圧が一気に下がったり意識を失うこともあります。腰にいつもとは異なる強い痛みを感じた場合は、すぐに医療機関を受診して下さい。

腰痛予防のストレッチ

◆椅子に座って

背中を伸ばそう



椅子の両端をつかんで、前方に背中を伸ばす。

足首を動かそう



足を伸ばして爪先を上下に動かす。

おじぎをしよう



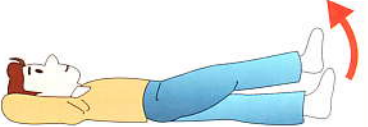
息を止めずに、頭の重みでおじぎをするように、ゆっくりと頭を下げる。

◆横になって

腰まわりの筋肉を鍛えよう



①仰向けに寝て腕は胸の前に組み、膝を曲げ、お尻を軽く持ち上げる。20回を1日に2回。



②頭の後ろに腕を組み、左右交互にゆっくり片足を上げる。20回を1日に2回。

股関節を伸ばそう



右足を伸ばしたまま上げ、体の左側に倒す。両肩は床につけたまま。次に左足を右側に倒す。左右交互に1、2回を1日に3回。

膝関節を伸ばそう



膝を伸ばして、片足を上げる。左右20回を1日2回。

D、精神的ストレス

ストレスが続くと神経が過敏になり、痛みを強く感じてしまうことがあります。

精神的ストレスで痛みを強く感じてしまい、

「また痛くなるのではないか?」という新たなストレスが生じて、そのストレスのためさらに神経が過敏になって腰痛を強く感じてしまう、という悪循環を繰り返します。

また一度腰痛を経験すると「再発するのではないか?」という不安から体を動かさなくなり、身体を動かさないことで腰の周辺の筋肉などが硬直して、腰痛が再発したり強まりやすくなったりして、これも悪循環となります。

◆腰痛の治療は?

まず整形外科を受診しましょう。次のような検査が行なわれます。

【問診】「いつから、どこが、どんなときに痛むか」「持病はあるか」などを確認します。

【診察】姿勢や背骨の様子、歩行の状態、痛みの出方、感覚や神経の状態などを調べます。

【画像検査】エックス線で骨の状態を調べます。さらに詳しく筋肉や椎間板、神経の状態などを調べるにはMRI検査が行なわれます。

画像検査を行なっても、腰痛の明確な原因を特定出来るのは全体の15%ほどにすぎないと

いわれていますが、命にかかわる病気が原因かどうかはそこで判明します。原因が特定された場合には、当然ながらその分野の専門の医療機関を受診して、原因となる疾患に対応した治療を受けましょう。

腰椎が障害されて起こる腰痛の場合、痛みを抑えるために、保存療法(薬物療法、コルセットの装着、温熱療法など)が施されます。保存療法を3ヶ月ほど行なっても十分な効果が得られない場合には、症状に応じて飛び出した髄核を摘出したり、神経を圧迫している骨を切除したりする手術が検討される場合もあります。

特に疾患がなければ、ほとんどの腰痛は自然に和らいで、1週間ほどでほぼ痛みは消えます。原因が特定できない場合は当面の安静をとり、痛みが和らいで来たら出来る範囲内で体を動かして、ストレスをため込まないように心がけましょう。

担当医と充分に相談した上で、効果的な対処法を決めていくことが大切です。



応急手当の豆知識

やけど

流水で患部を冷やす

→程度によっては救急車を

1) 熱源を遠ざける

原因となる熱源から離れて、患部の装飾品などは外し、ベルトをゆるめボタンを外して体を楽にします。

2) 患部を冷やす

速やかに患部を冷やします。冷やすことで熱傷の重症度は変わりませんが、鎮痛効果があります。

蛇口やシャワーからの流水で冷やしましょう。部位によっては氷や保冷剤をタオルで包んで冷やし、広範囲におよぶ場合は浴槽などに水を張って浸かるとよいでしょう。

氷を直接患部に当てたり、長時間冷やし過ぎると、低体温になって危険な場合もあります。

◆1度熱傷：皮膚の表面のやけどで、日焼けのように赤くなり、ひりひり痛む。◇数時間から数日で跡を残すことなく治る。

◆2度熱傷：皮膚の中ほどまで損傷が達して数分で水ぶくれが出来、強く痛む。◇体表面積の9%以上→医療機関を受診。30%以上→救急車を呼ぶ。

◆3度熱傷：皮下組織まで及び、皮膚が白色・褐色などに変色して硬くなる。神経が損傷しているためあまり痛みを感じない。

◇範囲にかかわらず医療機関での治療が必要。やけどが体表面積の30%以上の場合、また顔や陰部に及んでいる場合には、至急、救急車を呼ぶ。

(参考：傷病者の片手の掌の面積を体表面積の1%と考える)

3) 患部を保護する

水で10分～15分冷やしたら、そっと水分を拭き取って乾いた清潔なガーゼやタオルで覆い、テープで止めて、細菌などから患部を守りましょう。

自己判断で軟膏やアロエなどを塗ると、かえって細菌感染を進める危険性があります。

▼水ぶくれが出来ている場合には、破らないように注意して下さい。破れた場合はその部分の

皮膚をはがさず、ガーゼなどを当てて保護して下さい。

▼着衣部分にやけどをした場合は、衣服の上から冷やします。慌てて脱がそうすると水ぶくれを破ったりして、患部を傷つけてしまいます。鉄で切りながら脱いだ方が安全な場合もあります。



お薬のなぜ？何？

Q 開封していないくすりは、いつまで使えるの？

病院で処方されて、調剤薬局などで出されるくすりは通常、使用期限が記載されていませんが、未開封の状態冷蔵所に保管してあれば一般的に2年くらいは品質が安定しています。

ただし処方薬はそのときの病気の状態に応じて出されるものなので、使用期限内で開封していないからといって保管しておいたくすりを自己判断で使うの

は危険です。以前と同じ症状が出た際も、自己判断せず医師や薬剤師に相談して下さい。また粉ぐすりや液剤、シロップ剤は、湿気や雑菌が混入しやすく長期の保管は出来ないため、使わなかったものは処分して下さい。

市販薬は外箱に使用期限が記載されているのが一般的ですが、記載がない場合の有効期限は3年以上です。なお使用期限とは

アルミパックの袋が未開封での状態を指します。開封している場合はきちんと保管した状態で6ヶ月程度と考えて下さい。いつ開封したかが分かるように、外箱にその日付を書いておくのが良いです。また、使用期限内であっても、変色や変形がみられる場合は処分して下さい。劣化したくすりは効き目が衰えているだけでなく、分解によって新しく生成された科学物質によって副作用を引き起こすこともあります。薬箱を、半年に1度は見直すようにしましょう。

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。

顔の筋肉のストレッチ ～たるみ、くすみ対策～

表情筋を引き締めることで顔のたるみを抑え、毛細血管の隅々にまで血液を送り込むことで顔の健康色を取り戻すことができます。今回は表情筋をいっぱい動かす顔のストレッチをご紹介します。

力いっぱい【ゲー！とパー！】

1



ゲー！

2



パー！

1

両目をぐっと強く閉じて、鼻も口もぎゅっと絞り、すべてを顔の中央に集める感じで「ゲー！」。

2

次に両目と口を一度にぱっと、できるだけ大きく開いて「パー！」。

1～2 を10回×3回。

【ウ、イ、ス、キー】スマイル！

1



ウ！

2



イ！

3



ス！

4



キー！

1～4 口を大きく動かしながら、一言ずつはっきりと「ウ」「イ」「ス」「キー」と声を出して、5秒かけて言う。「ウ」と「ス」は口をすぼめて前に突き出して、「イ」と「キー」は思いきり口を横に開く。1～4 を5秒×10回。

10回目の「キー」のとき、思いきり口を横に開いたままで30秒維持する。

◆顔には表情を現わす20数種類の表情筋がありますが、これらの筋肉も使わないとどんどん衰えてしまいます。豊かな表情と透明感のある顔色を保つよう、ふだんから心がけましょう。

わたしの

セカイブド ライフ

Vol.8

安心なひとり
暮らしを考える

「2030年にはひとり暮らし世帯が全世帯の37%となり、そのうち39%が65歳以上の高齢者のひとり暮らしとなる」という推計があるそうです。精神的・経済的に自立して身の廻りの細々としたことも自分でこなした上で、振り込め詐欺や悪質な訪問販売などにも騙されないように……等々、ひとり暮らしをするには相応の覚悟が必要です。

警察や消防、かかりつけ医のほかには休日や深夜でも診察を受けられる病院の場所や連絡先を始め、水道・電気・ガスなどの具合の悪いときの対処法や連絡先は、しっかりと書き出しておきましょう。バリアフリーやセキュリティを整えることで安心感を得られるのは事実ですが、**すぐに連絡を取り合える家族や友人を大切にしましょう。**

緊急時の連絡先は、第三者が見てもすぐわかるように、目立つところにメモしておきましょう。

見守りや緊急通報装置の設置などは、地域包括支援センターや住まいの市区町村の高齢福祉窓口で相談できます。また携帯電話は家の中にいても常に身に付けておくとう安心です。

気ままといえはその通りですが、健康のためにも規則正しい生活を送りましょう。高齢になると心身ともに思うに任せないことも増え、そのうえ持病を抱えていたりすれば不安も募るものです。引きこもりにならないよう隣人や地域とも適度な関わりを持ち、自分の年齢や体調などに合わせて「自分ではできなくなってきたこと」を素直に受け止め、どう補って行くかを考えて、周囲に援助を求めることも必要となってきました。

特に女性の場合は表札に男名前を書き足したり、洗濯も男ものを一緒に干したりして、外から見るとひとり暮らしであることが分からないように工夫することも有効ですが、逆に近所の人にはひとり暮らしであることを知ってもらい、必要に応じて協力を求められる関係を築くことも大切です。

不安なことがあれば、地域包括支援センターや民生委員、ケアマネジャーに相談しましょう。ひとりで抱え込んで無理をしすぎず、安心できる暮らしづくりを、ひとつひとつ築いていくようにしましょう。

今月のやってみよう

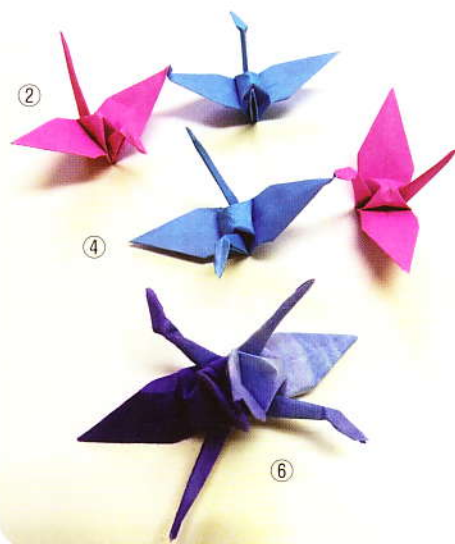
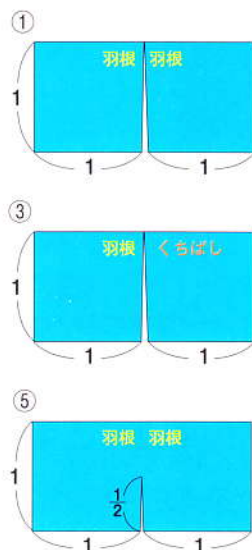
折鶴のバリエーション2

7月号から隔月に紹介している折鶴の3回目です。9月号の「バリエーション1」に続いて、1枚の長方形の色紙から2羽の繋がった鶴を折ってみましょう。

9月号同様に切れ込みを深く入れて、①→②で羽根と羽根が、③→④で羽根とくちばしが繋がった鶴を折ることが出来ます。

切り込みを半分までで止めて⑤→⑥、羽根と羽根が重なった鶴も出来ます。

グラデーションで色違いの紙を裏表に重ねて折っても面白いでしょう。



パンプディング

つくり方

- 1 レーズンパンは、1 cm 角くらいに切る。
- 2 卵をボールに割りほぐし、◆を加えてよく混ぜる。1 のパンを入れ、30分間くらいおいて味をしみ込ませる。
- 3 パンを卵液に漬けている間に、カラメルソースを作る。小鍋に◇を入れて混ぜ、中火にかける。かき混ぜないで煮て、鍋の周囲が少し色づいてきたら鍋を回すようにして動かし、平均に色をつける。濃いカラメル色になった

※大人だけでいただくときは、卵液にラム酒を小さじ2ほど入れるといいでしょう。お好みでシナモンパウダーをふりかけても合います。

材料（6人分：直径22 cmのフライパン使用）

レーズンパン（6枚切り） ◆〔牛乳…1 1/2 カップ、砂糖…大さじ4、
……………2枚 バニラエッセンス…少々〕
卵……………4個 ◇〔砂糖…100 g、水…1/4 カップ〕
バター……………大さじ1

1人あたり 232 kcal

- 4 ら火を止め、流しにおいて熱湯 1/3 カップを一気に入れる。もう一度弱火にかけ、全体を溶かして火を止める。
- 4 フライパンを火にかけて、バターを溶かし、2 の卵液を入れる。強火にして全体を大きく混ぜ、半熟状になったらふたをし、火を弱めて蒸し焼きにする。薄く色づいたらふたの上に取り出し、すべらせるようにしてフライパンに戻し、裏面を色がつく程度に焼く。
- 5 切り分けて、3 のカラメルソースをかける。



レーズンは、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルがバランスよく含まれるだけでなく、食物繊維とポリフェノールが豊富な、栄養バランスに大変優れた食品です。活性酸素を除去するポリフェノールは、ぶどうの皮に豊富なもので、皮ごと乾燥しているレーズンには、赤ワインに劣らないほどたっぷり含まれます。ミネラル補給できるうえにコレステロールはゼロですから、高血圧や生活習慣病で食事に気を遣っている人、またダイエット中の人にも、おやつがわりに食べることをおすすめします。保存食としても最適。

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



- | | |
|---|---|
| <p>おひつじ座 全体運 焦りは禁物。いつもマイペースで。
3/21 LOVE運 信頼できる人が協力してくれそう。
4/19 金運 新しい貯金を始めるのも良さそう。
★絵葉書 ◆11月10日</p> | <p>てんびん座 全体運 冷静な対応が必要とされそうです。
9/23 LOVE運 平凡だけど穏やかな時を大切に。
10/22 金運 欲しい物は計画的に購入を！
★折紙 ◆11月3日</p> |
| <p>おうし座 全体運 色々なことにチャレンジしてみよう。
4/20 LOVE運 愛情表現はしっかりしましょう。
5/20 金運 交際費がかさみそうな時です。
★携帯電話 ◆11月25日</p> | <p>さそり座 全体運 大切な事は後回しにしないように。
10/23 LOVE運 注目度が高まる時なのでチャンス！
11/21 金運 収入と支出を再確認しましょう。
★眼鏡 ◆11月18日</p> |
| <p>ふたご座 全体運 周囲に振り回されないように。
5/21 LOVE運 電話やメールで相手の反応を見て。
6/21 金運 欲しかった物が手に入りそう！
★スニーカー ◆11月17日</p> | <p>いて座 全体運 迷った時は周りに相談してみよう。
11/22 LOVE運 少し積極的に話しかけてみましょう。
12/21 金運 実体のないことに浪費しないこと。
★観葉植物 ◆11月9日</p> |
| <p>かに座 全体運 気配りのしすぎで疲れないように。
6/22 LOVE運 明るい笑顔が幸運を呼びます。
7/22 金運 好調な時ですがムダ遣いに注意。
★キークース ◆11月4日</p> | <p>やぎ座 全体運 穏やかな心で過ごせる時です。
12/22 LOVE運 魅力溢れる好調運です。
1/19 金運 高価なお買物は慎重にしましょう。
★小説 ◆11月24日</p> |
| <p>しし座 全体運 理想の未来をイメージしてみよう。
7/23 LOVE運 言葉が足りないと誤解されるかも。
8/22 金運 今まで努力していた人はラッキー月。
★バスソルト ◆11月12日</p> | <p>みずがめ座 全体運 身近な人の意見を聞くと新発見が！
1/20 LOVE運 自分の都合だけで考えないように。
2/18 金運 少しずつ上昇していきそうです。
★季節の花 ◆11月19日</p> |
| <p>おとめ座 全体運 細かい用事で慌ただしくなりそう。
8/23 LOVE運 出会い運は絶好調です！
9/22 金運 節約に集中してみるのも良さそう。
★大ぶりなお皿 ◆11月21日</p> | <p>うお座 全体運 行動力が幸運の鍵になる時。
2/19 LOVE運 思いがけない進展が期待できそう。
3/20 金運 商店街のお買物がツキを呼びます。
★ブレスレット ◆11月28日</p> |

今年もそろそろ対策を

インフルエンザ

インフルエンザの季節が近づいて来ました。通常日本では11月下旬～12月上旬にシーズンが始まり、1～3月にピークを迎え、毎年人口の5～10%（約600万～1300万人）がインフルエンザにかかると思定されています。早めに対策をし、インフルエンザにかからないようにしましょう。

症状

インフルエンザはカゼの重たいものと思われている方もいらっしゃるようですが、実際には原因も症状も異なります。カゼは、のどの痛みや鼻水、くしゃみなどの症状を伴いますが、全身症状はあまり見られません。

それに比べてインフルエンザは、急激に発症し喉の痛みや咳などとともに、38℃以上の高熱や、関節痛や筋肉痛、倦怠感や頭痛などの全身症状が現れます。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。インフルエンザは流行性疾患のため、流行が始まると短期間に多くの人へ感染します。特に地域で流行しているときはまず、一人一人が徹底した対策を行なって下さい。

インフルエンザにかかったら

かかったと思ったら、すぐに医療機関を受診して下さい。とくに持病のある場合は、早めに受診して下さい。

なお感染拡大を防ぐため、受診の前に、インフルエンザの疑いがあると医療機関に伝えてから受診して下さい。

- ・なるべく安静にし、十分な睡眠をとるよう心がけて下さい。
- ・飲みたいものでよいので、水分補給をしましょう。
- ・周りの人にうつさないように、マスクを必ず着用して下さい。

一般的に1週間程度で回復しますが、解熱後も数日ウイルスを排出するといわれています。解熱後2日は周りの人にうつさないよう、なるべく外出しないようにして下さい。

予防法

- ・流行前のワクチン接種
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・外出後のうがい、手洗い
- ・適度な温度と湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人ごみや繁華街への外出を控える

治療

治療の基本は、症状を緩和するための対症療法と、抗インフルエンザ薬による治療です。対症療法とは、

予防接種

を軽くするものです。

インフルエンザに対するワクチンは、通常接種してから効果が現れる

熱やのどの痛み、咳など、それぞれの症状を抑える薬を使用することです。解熱薬は種類によって使用を避けるべきものがありますので、薬の購入時や使用時には、医師や薬剤師に相談して下さい。

また抗インフルエンザ薬での治療とは、インフルエンザウイルスが、細胞内に侵入するのを阻止したり、細胞内で増殖したインフルエンザが細胞外へ出ていくことを阻害するなどによって、インフルエンザの症状

诊断

● 迅速診断法

血清抗体检查

● ウイルス分離検査

PCR検査

急性脳症、肝機能障害、喘息発作、けいれんなどが報告されています。

予防法を実践して日頃から免疫力を高め、インフルエンザ対策をし、健康に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザワクチンには、1本のワクチンに、A型2種、B型1種の合計3種類の抗原が含まれます。今年のワクチンにはブタインフルエンザ、季節性A香港型、季節性B型と、去年のものと2株のワクチンが入れ代わりしました。

副作用としては、接種箇所の赤み、腫れ、痛みが接種を受けた10～20%に、全身性の反応として、発熱、頭痛、寒気、倦怠感などが接種を受けた5～10%にみられますが、どちらも通常2～3日でなくなります。ただし稀に、非常に重い副反応としてギランバレー症候群、急性脳症、肝

インフルエンザの歴史

ヨーロッパでの古い記載は、紀元前412年のヒ

下肢静脈瘤 専門外来のご案内

●下肢静脈瘤とは？



網目状静脈瘤



蜘蛛の巣状静脈瘤

あしの静脈がこぶのようにふくらむ病気で、5～10人に1人にできます。静脈内の弁が壊れて、血液の逆流が起こり、静脈が拡張します。

●下肢静脈瘤の症状

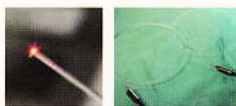
足がむくむ、だるい、重い、痛む、ほてる
こむら返り（ふくらはぎの痙攣）
美容的な悩み（だんだんひどくなることが多い）
深部静脈血栓症、肺塞栓症（エコノミークラス症候群）

●下肢静脈瘤になりやすいのは？

女性（男女比1：3）に多く、
妊娠分娩がきっかけになったり（特に第2子以降）、
立ち仕事の方（美容師、調理師、店員等）も多い傾向。
遺伝的要因も認められ、加齢にともない増加します。

●下肢静脈瘤の最新治療

レーザー治療（Cool Touch）



静脈に、細いレーザーファイバーを挿入し、内側からレーザーをあてて静脈を閉塞させる方法です。従来のレーザー機器より波長が長くなり、患者さまの負担が大幅に減りました。

治療の成果

手術前



手術後



レーザー治療で、めざましい回復

●日常生活で気をつけること



長時間の立位を避ける 弾力ストッキングの着用



睡眠時、下肢を挙げる 妊娠時、特に注意

下肢静脈瘤外来

担当医師 池村 綾

中部徳洲会病院 別館 毎週月曜日 PM14:00～PM16:00

■ ■ ■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■ ■ ■

【皮膚科外来】

皮膚は生体の全表面を覆う最大の器官です。皮膚の疾患には、皮膚に限られた異常と他臓器疾患と関連した異常がありますが、他臓器疾患と関連した異常は他科を含めて治療していく必要があります。

当科は、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹（じんましん）などのアレルギー疾患、尋常性ざ瘡（ニキビ）、飛び火や蜂窩織炎などの細菌感染症、足白癬（水虫）などの真菌感染症、疣贅（いぼ）・带状疱疹・単純疱疹（口唇ヘルペス）などのウイルス性疾患、一般的な皮膚疾患から小腫瘍や陥入爪（深つめ）などの外科的治療まで幅広く対応しております。

皮膚疾患によっては根気強く治療を続ける必要があります。医師と患者様との信頼関係が必要です。皮膚病で何か心配されていることや治療薬の種類、治療方針など気になることがあれば一度は専門医の受診をお勧めします。お気軽にご相談ください。



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◆

- いのち
—— 生命だけは平等だ ——
せいめい
◎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、患者様で自身で選択し、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）

11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。

1	木	友引
2	金	先負
3	土 文化の日	仏滅
4	日	大安
5	月	赤口
6	火	先勝
7	水	友引
8	木	先負
9	金	仏滅
10	土	大安
11	日	赤口
12	月	先勝
13	火	友引
14	水	仏滅
15	木	大安
16	金	赤口
17	土	先勝
18	日	友引
19	月	先負
20	火	仏滅
21	水	大安
22	木	赤口
23	金 勤労感謝の日	先勝
24	土	友引
25	日	先負
26	月	仏滅
27	火	大安
28	水	赤口
29	木	先勝
30	金	友引



生活便利帳

◆◆◆ 掃除で気分も爽快 ◆◆◆

毎日のお掃除が面倒だな、と思うことはありませんか。毎日完璧に掃除をしないと、と思うとそれだけで疲れてしまいます。やり方次第で明るく、心身までもがきれいになるようなお掃除をしてみませんか。

なるべく午前中の時間帯で、まずは窓を開けて空気を入れ替えます。そして家中全部をきれいにする、というのではなく、今日はここ、と場所を区切ってやりましょう。目に付くところから行なうと、すぐに結果が見えるので、掃除へのモチベーションが続きます。

また掃除には思わぬ効果もあります。窓を拭いたり、鏡を磨いたりといった反復動作は、心と身体のバランスを安定させる

ために必要な脳内情報伝達物質のセロトニンを増やしてくれるのです。掃除機ばかりを使うのではなく、全身を使ってリズムカルにほうきや雑巾で掃除をすると、よりセロトニンを活性化させてくれます。

そのほかカーテンを洗ったり、照明器具を磨くなどすると、部屋のなかパッと明るくなり、気持ちも明るくなります。風呂掃除をして、今日はきれいな風呂でゆっくり半身浴を楽しもうなど、目標を持って行なうのもよいそうです。掃除をして得られる達成感は、リラックスしたり、身体を回復させたりするときに働く、副交感神経も活性化してくれます。



頭のストレッチ

数字でストレッチ

今月は数字にまつわる問題に挑戦してみましょう。頭をひねるよりひらめきが解くポイントとなります。

Q1

下記はある規則を数字で表したものです。

SNOW=1
TRAVEL=2
CAMERA=3
NIGHT=0
BANANA=5

NOVEMBER=?

?に入る数字は何でしょう。

ヒント 英単語を読むよりも、形をよく見ていると数字が何を指すかひらめきますよ。

Q2

下の□に入る2桁の数字は何でしょう。

31 □ 31 30 31 30 31 31 30 31 30 31

ヒント どのご家庭にも必ずあるものの、ある規則を示しています。このページにも掲載されている?

Q3

下の?には何の数字が入るでしょう。

1=2 6=6
2=5 7=?
3=5 8=7
4=? 9=6
5=5 0=6

ヒント 最近、もしかするとあまり見かけなくなってきたかもしれません。ズバリ、ヒントは『時間』です。

答えは13ページの下→