

がじまる

2013

7
JUL

今月の特集

ぜんそく

ヘルス・アップ・ノート

外反母趾



メンデルスゾーン作曲…劇付随音楽『夏の夜の夢』より「結婚行進曲」

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

第4回目 看護師国家試験対策勉強会がスタート！



中部徳洲会病院会議室

～奄美看護福祉専門学校30名もTV会議システム（ポリコム）を使い受講！～

6月8日より、当院で本年度看護師国家試験対策勉強会がスタートしました。勉強会は平成22年から島内看護学生を対象に開催され今年で4年目、毎年6月初旬頃から11月中旬まで月2～3回・土曜日のPM1：00～6：00まで計14～15日開催を予定しています。講義は医療法・内科・外科・小児科など18分野別を伊波院長中心に医師21名、看護師4名、コメディカル2名が担当します。

平成22年度当初は、受講者40～50名程度だった勉強会も年々受講希望者が増え、今年は県内看護師養成校（1大学・3専門校）から191名もの看護学生からの受講申込があり、更に今回から当院会議室と名瀬徳洲会病院・会議室をTV会議システム（ポリコム）で繋ぎ、奄美看護福祉専門学校の受講希望者35名も受講できるまで環境が整えられました。

現在、沖縄本島には8校（3大学・5専門学校）看護師養成校がありますが慢性的な看護師不足が続いており、どこの病院でも看護師対策に苦労している状況です。数年前までは当院でも新規採用した分以上の退職希望者が出てくる状況が続くなか、伊波院長の提案でこの国家試験対策勉強会が開催されることになりました。当院では看護対策は病院全体の仕事とし、「各部署も出来ることは協力する」を合言葉に医局・看護部・コメディカル・事務部が協力しながら勉強会を開催しました。その結果、ここ数年は新卒看護師40～50名が入職してくる状況へ変化し、また看護師養成校の先生方からも理解を得られ、学校側が積極的に学生へ勉強会参加を促すまでになりました。

また名瀬徳洲会病院と同時開催することで、奄美の地元学生に名瀬徳洲会病院へ来てもらう！知ってもらう！地元で人材を育成する機会に繋がっていると思います。その他、中部徳洲会病院や南部徳洲会病院の准看護師（通信教育受講中）の方からも受講希望者が出てきており、昨年受講した方の中には正看護師試験に合格した人もいます。看護対策のみならず職員のスキルアップにも繋がっていますので、今後も続けて行きたいと思います。



名瀬徳洲会病院会議室

手術支援ロボット「**ダヴィンチ**」での 前立腺癌摘出術 **30 症例目** 終了しました。

平成25年6月17日現在

ダヴィンチサージカルシステムは、内視鏡手術を実施するに際し、組織又は異物の把持、切開、鈍的／鋭的剥離、近置、結紮、高周波電流を用いた切開・凝固、縫合及び操作、並びに手術付属品の挿入・運搬を行うために、術者の内視鏡手術器具操作を支援する装置です。

Surgeon Console

Patient Cart

Vision Cart

システム特徴:

- 高解像度3D画像
- *EndoWrist* インストゥルメント
- 自然な操作感 (*Intuitive Motion*)

従来の外科手術のやり方を一変させた！

→ 外科手術の大革命

百年に一度の革新的技術の登場！

● 適応が可能な各領域

- ・ 一般消化器外科
- ・ 胸部外科（心臓外科を除く）
- ・ 泌尿器科
- ・ 婦人科

お問い合わせは

098-937-1110（代表）まで



歳時記

山開き、川開き、海開き

古来、人々は山を神聖視して崇めて来ました。山には神が宿り、山は神々との交流の場とされ、人の魂は山で浄化されて神になると信じられて来ました。そうした山岳信仰のもとに、厳しく結界が張られて、限られた人々以外は山に踏み入ることを禁じられていたのです。

そこで一般の人々にも毎年夏の一時期にだけ山に入ることを許す慣例が起こり、これを「山開き」と称しました。山開きは、多くの山では旧暦6月1日に行なわれていたため、現在の暦では農作業も一段落して梅雨も明ける7月の、やはり1日に行なわれることが多いようです。

世界文化遺産への登録で話題となり、改めて衆目が集まっている富士山の山開きも例年7月1日、その日から8月26日の山じまいまでの約2ヶ月間が、富士山の一般の登山期間とされています。

「川開き」といえば、例えば両国。いまでは隅田川花火大会として人気を集めていますが、そもそものは江戸時代、1732年に発生した大飢饉とコレラの犠牲になった人々の霊を慰め、悪疫退散を祈って、翌年の川開きに花火を打ち上げたのが「隅田川花火大会」の始まりとされています。

山開きや川開きに倣って、海水浴の解禁日として「海開き」が行なわれるようになりました。海の神に夏の間の安全を祈って、山開き同様、7月1日に行なわれることが多いようですが、南北に細長い日本のことなので、たとえば沖縄では毎年3月、春分の日の前後には、もう「海開き」が行なわれるそうですね。

「山開き、川開き、海開き」というと、行楽シーズンの開幕という印象がいまでは先行してしまいがちですが、山や川、海の神々、つまり自然への畏怖と感謝のこころを新しくする日のように思われます。自然への敬虔な心を忘れることなく、自然の恵みを満喫したいものです。



ぜんそく

ぜんそく

ぜんそくは主に空気の通り道である気管支の粘膜に、慢性的な炎症が起こり、過敏になる病気です。発作が起きていなくても常に気道の壁

ぜんそくは気管支の粘膜に、慢性的な炎症が起こり、過敏になる病気です。発作を起こすと生命に関わる場合もありますので、生活環境に気を付けながら、炎症を抑え、発作を起こさないようにしていくことが大切です。またせきぜんそくという病気も近年増えてきました。こちらは呼吸困難などは伴わないものの、放置しがちで、放っておくとぜんそくに移行するケースも多く見られます。3週間以上、せきが長引くようでしたら要注意ですので、医療機関を受診しましょう。

の筋肉が収縮し、粘膜が炎症を起こして厚くなっているため、気管支が狭くなってしまうつています。炎症によって痰が分泌されると内腔はさらに狭くなって過敏な状態になり、過敏になった気管支が刺激を受けることで内腔がより狭まることで空気の通り道が悪くなって、ぜんそく発作が起こります。

症状としてはせきとともに痰が出たり、痰を伴わない空咳が出たりします。強い発作が起こると気道が狭くなっているために酸素が不足し、息切れや呼吸困難を生じます。発作の程度が軽い場合は胸が苦しくなったり、喉や胸の奥に何か詰まったりする感じがすることがあります。またぜんそくの特徴の一つに喘鳴というゼーゼー、ヒューヒューという音があります。

せきぜんそく

近年知られるようになった病気です、この10年間で増加傾向にあります。男性よりも女性が多く、大人になってからの発症が多いようです。せきぜんそくの場合、ぜんそくほど気管支の内腔が狭まっているため、呼吸困難や喘鳴は起きませんが、慢性的なせきが続きます。喘鳴がないとかぜだと思いついて放置してしまうことが多いようですが、3〜4割はぜんそくに移行

原因

アレルギー性 (アトピー型)

アレルギーによって起こるタイプで、小児に多いのが特徴です。アレルギー（アレルギーを引き起こす原因物質）に、ハウスダスト、ダニ、スギ花粉、動物のふけや毛などがあります。

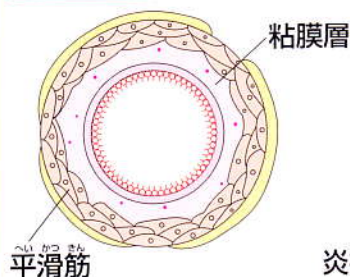
非アレルギー性

アレルギーが特定できず、炎症の原因が分からない場合で

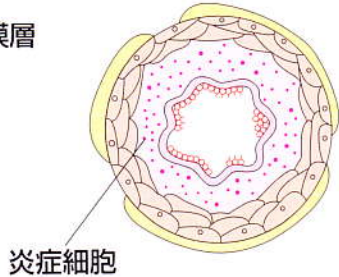
すると考えられていますので、気を付けましょう。大人の長引くせき（明らかな病気が見られない場合で3週間以上）の全体の7割以上を、ぜんそくとせきぜんそくが占めています。

気管支の断面

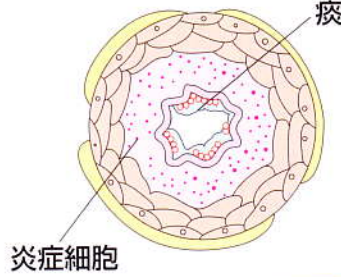
健康な人



せきぜんそくのある人



ぜんそくのある人(発作時)



す。こどもより大人の方が非アレルギー性が多いといわれています。過去に小児ぜんそくがあった方もいますが、大人になってから発症したケースも多く見られます。どちらの場合も発作の誘因にたばこの煙やかぜなどのウイルス感染、気温、湿度の変化などがあげられます。

せきが起こる病気にはさまざまなものがあり、せき止め薬で対処することも多いかも知れませんが、多くの場合せき止めでは改善しません。せきの原因である病気を見極め、それに合わせた治療を行なうことが大切です。

検査

長引くせきで医療機関を受診した場合は問診や胸部X線検査等が行なわれます。問診ではせきが出ている期間、発作が起こる時間帯、喫煙歴、などを調べます。せきぜんそくが疑われる場合には、症状の特徴などについての問診や、各種の検査が行なわれます。さらに気管支拡張薬の効果を確認し、それらを総合的に判断したうえで診断されます。

ぜんそくの場合は問診で喘鳴、息苦しさがあることが確認でき、X線検査で結核などの病気を除外できれば診断は比較的容易です。

せきぜんそくの場合は症状のみから診断する

のは困

難で、

とくに

非アレ

ルギー

性の場

合は血

液検査

などで

はアレ

ルゲン

が見つ

からないので、総合的治療といって、治療薬を使ってみて、せきが改善すればせきぜんそくと診断されます。

○肺機能検査

1秒間に吐き出すことのできる、空気量などを調べる。

○痰の検査

痰に含まれる炎症細胞の1つ「好酸球」を調べ、炎症の状態を評価する。

○呼気中NO濃度測定

呼気中の一酸化炭素（NO）の量を調べ、炎症の状態を評価する。

○気道過敏性検査

せきぜんそくの特徴

●夜間から早朝にせきが出る

夜間に自律神経のバランスが崩れやすい、睡眠時の口呼吸による、気管支の粘膜の乾燥、寝具のなかのダニの吸入

●日によって調子のいい日、悪い日がある

気圧や気温、湿度による影響のため台風や雨天時の悪化、かぜや受動喫煙、過労や黄砂の飛散などによる影響を受けやすい

●ほこりを吸うと悪化する

大掃除や布団の上げ下ろしの際などのほこりの吸入による悪化

●季節性がある

患者さんごとに悪化する季節があります。喘鳴のないせきが2～3週間経っても改善せず、これらの特徴のうち1つでも当てはまればせきぜんそくが疑われますので、その場合は呼吸器内科やアレルギー科を受診しましょう。

気管支の過敏な状態を調べる。

○血液検査

アレルギーや好酸球について調べる。

○気管支拡張薬の効果の確認

気管支拡張薬を使ってせきが軽減するか確認する。

副鼻腔炎を伴う副鼻腔気管支症候群、逆流性食道炎、かぜが治つ

今日の気になる用語

ぜんそく以外でのせき

せきは肺がん、肺結核、肺炎などでも起こります。発熱や血痰、呼吸困難などを伴う場合はとくに、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

ピークフローメーター

十分息を吸い込んだ状態から目一杯息を吐き出したときの息の速度を計る医療用計測器。朝晩の決まった時間に決まった姿勢で計ります。グラフにして記録し、低い値の時は気を付ける必要があります。

生活上の注意

● 過労をさけ、ストレスをためない

疲れると自律神経の働きが乱れたり、ストレスがたまると症状が悪化しやすいといわれています。またストレスは抵抗力を弱めるため、感染症予防のためにもストレスをためないようにしましょう。

● 感染症に気をつける

インフルエンザなどにかかると気管支の粘膜の炎症が悪化します。

● たばこや過度の飲酒をさける

たばこの煙を吸い込むことで発作が起こることがあります。アルコールで発作が起こる場合は飲酒を避けて下さい。

● 部屋をこまめに掃除する

こまめに掃除をし、ハウスダストやペットの毛、室内のダニを減らしてアレルギーを遠ざけましょう。

● ぜんそく日記をつける

発作を予防するために、自分の発作のリズムやパターンを知ることが大切です。またピークフローメーターを使って息を思いきり吐いたときの速度を測定し、記録します。朝ピークフロー値が低かったり、胸苦しいことがあれば誘因を避けたり、薬を使ったりして発作を未然に防ぐようにします。

ぜんそく日記の例

日 付		7月8日(月)				7月9日(火)				7月10日(水)			
		朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜
発 作													
胸苦しい													
咳	強い												
	弱い												
痰	量	多・少				多・少				多・少			
	切れ	悪い・よい				悪い・よい				悪い・よい			
吸入ステロイド剤													
気管支拡張薬(長時間作用型)													
気管支拡張薬(短時間作用型)													

治 療

た後のせきアレルギー体質が関係するアトピーせきのような病気には気管支拡張薬の効果は現われません。

治療には炎症を抑え、発作を予防するために毎日使う予防薬と、発作が起きたときに発作を

抑えるために使う薬があります。

予防薬には吸入ステロイド薬や経口ステロイド薬などがあり、症状やタイプに合わせて長時間作用型気管支拡張薬や抗アレルギー薬なども処方されます。なかでも吸入ステロイド薬が多く使われ、症状の改善に合わせて減量していきます。ながら、少ない場合でも数カ月以上使用します。

吸入ステロイド薬が口腔内に残存すると、口のなかが荒れたり、声がかれるなどの症状が起きることがあるため、吸入前後はうがいをしましょう。せきはほとんどの場合、使いはじめて1〜2週間ほどで収まっていますが、気管支の炎症はまだ残っているため、自己判断で薬の使用を中止せず、医師の指示を守って治療を続けていきましょう。

発作を抑える薬には気管支拡張薬、経口ステロイド薬などがあり、気管支拡張薬には狭くなった気管支を広げる働きがあり、吸入薬、内服薬、貼付薬があります。経口ステロイド薬の副作用には、血圧が上がる、血糖値が高くなる、感染症が起こりやすくなる、骨がもろくなるなどが挙げられますが、ぜんそくに用いる吸入ステロイド薬では全身に及ぶ副作用の心配はありません。いずれの場合も使用していて副作用かなと感じたら担当医に相談しましょう。またこれらの薬を使っても症状が改善しない場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

ぜんそくははじめのうち、症状がせきだけだからと、診察・治療が遅れてしまうことが少なくありません。症状が悪化する前に早めに医療機関を受診し、医師の指示に従って適切な治療にのぞみましょう。



知って
よかった

応急手当

毒キノコ中毒

～素人判断で食べるのは危険～

山野に限らず、市街地の公園に生えたキノコを食べて食中毒を起こしたという報告もあります。よく「色鮮やかなキノコは毒」「柄が縦に裂けるものは食べられる」と聞きますが、そうした俗信は全て信じてはいけません。毒を消すという調理法の口承もありますが、調理によって毒成分は分解されません。

素人判断でキノコを採取して食べたり、人にあげたりもらったりするのは非常に危険です。

もしもキノコを食べて体調が悪くなったら……、

【初期症状】吐き気、腹痛、下痢などの症状が現われます。種類や食べた量によっても異なりますが、**食後30分程で発症するものから、1週間近く潜伏期間を持つものもあります。**

一般に3時間以内に発症するものは軽症、6時間以上のものが重症といわれています。

東京都福祉保健局では「毒キノコによる食中毒防止5ヶ条」として以下の呼びかけを行なっています。

- (1) 確実に鑑定された食用キノコ以外は絶対に食べない。
- (2) キノコ採りでは、有毒キノコが混入しないように注意する。
- (3) さまざまな「言い伝え」は迷信であり、信じない。
- (4) 図鑑の写真や絵にあてはめ、勝手に鑑定しない。
- (5) 食用のキノコでも生の状態で食べたり、一度に大量に食べたりしない。

【中毒のタイプ】

(1) 胃腸炎型：食後30分から2時間程で吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などが発症。

(2) コレラ型：食後6時間から半日で、強烈的な腹痛・嘔吐・下痢の脱水状態を起こす。死亡する場合もあり、肝臓障害を残す場合もある。

(3) 脳症・神経型：幻覚症状を起こしたり、腹痛などに続いて耳鳴り、めまい、視力障害を生じることもある。

【対処法】胃が重くなり、むかつく、腹痛、嘔吐、下痢など、**少しでも異常を感じたらすぐに**

吐き出して下さい。自力で吐けない場合は口の中に指を入れ、舌の奥を刺激しましょう。一度吐き出しても、水やぬるま湯を飲ませて何回か吐かせます。

十分に吐かせたら、毛布などで全身を保温して病院に運び、診察を受けて下さい。吐瀉物や食べ残しを持参すると、治療の参考になります。

【注意】毒キノコ中毒の初期症状を自覚しても、**素人判断で胃腸薬や下剤を服用しないことが大切です。**適切な応急処置を施して、すみやかに医師の診断を受けましょう。

お薬のなぜ? 何?



特定保健用食品 (トクホ)

健康食品、サプリメント等は病気の治療に役立ちそうではありますがあくまでも食品で、医薬品ではなく病気の治療には使用できません。成分の含有量も一定とはいえず、科学的な安全性や有効性の研究データは少ないものです。

ただし国が定めた安全性や基準等を満たしたものは保健機能

食品制度に基づき、特定保健用食品、栄養機能食品と表示することができます。これらは有効性や安全性が個別に商品ごとに国によって審査され、消費者庁長官の許可を受けています。

条件付き特定保健用食品、特定保健用食品(規格基準型)、特定保健用食品(疾病リスク低減表示)といった種類があり、身



体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含み、特定の保健の目的が期待できる食品で、その健康への効果が表示できます。

また栄養成分の機能が表示でき、現在、ミネラル5種類、ビタミン12種類について規格基準が定められていますが、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」の表示を容器包装の前面に記載することが義務付けられています。

材料(4人分: つくりやすい分量)

まぐろの赤身(刺し身用)…250g
モロヘイヤ……………1袋(約80g)
プロセスチーズ……………50g
白ごま……………大さじ 1/2
刻みのり……………適宜
しょうゆ……………大さじ 2
ご飯……………800g

つくり方

- 1 まぐろは包丁で細くなるまでたたく。
チーズは 5mm 角に切る。
- 2 モロヘイヤは塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞って 1cm に切る。
- 3 1と2にしょうゆを加えてよく混ぜる。
- 4 器に白飯を盛り、刻みのりを散らす。
3を盛り、白ごまを散らす。

1人あたり 453kcal

モロヘイヤの まぐろ丼

夏の野菜の王様といわれるモロヘイヤには、暑い夏を乗り切るために不可欠なビタミンとミネラルがとても豊富です。このなかにはビタミンKやカルシウムも含まれ、この二つは同時に摂ることで骨を強化し、骨粗鬆症を予防します。このレシピでは、チーズに含まれるカルシウムの吸収も高めます。また、モロヘイヤを刻むと出てくる特有の粘りは、ムチンという食物繊維です。食物繊維には、余分なコレステロールを排出したり急激な血糖値の上昇を抑える効果などがあり、まぐろに豊富なアミノ酸と同時に摂取すると、さらに効果的です。



☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

ムーン・タロット占い

ムーン・タロット占い 璃子



今月の璃子先生のことば

【脱水予防の水・塩分補給は、身体の浄化にもつながります！】

1月
生まれの
あなた

交際運 負けるが勝ち、意地を張らないで。
金運 損得で考えずに、長い目で見て下さい。
全体運 実りの時期はもうすぐです。
☆ピンク色のハンカチ ★7月6日

2月
生まれの
あなた

交際運 あなたの誘いが人の輪を創ります。
金運 衝動買いは控えた方が吉。
全体運 個人より集団の方が頭が冴える時。
☆エコバック ★7月12日

3月
生まれの
あなた

交際運 億劫がらず、積極的に。
金運 貯蓄を始めるタイミングです。
全体運 身体の声に耳を傾けて。
☆文庫本 ★7月8日

4月
生まれの
あなた

交際運 冠婚葬祭の場に幸運あり。
金運 出費はメリハリをつけて。
全体運 無理をせずにマイペースを心がけて。
☆花びん ★7月23日

5月
生まれの
あなた

交際運 あなたを頼る人を大切に。
金運 大きな買い物は焦らずにじっくりと。
全体運 体調に変化が出やすい時。早めの受診を。
☆防虫剤 ★7月15日

6月
生まれの
あなた

交際運 困った時は遠慮せずに相談すること。
金運 引き寄せるパワーが満ちる時ですが、無理は禁物。
全体運 青物野菜を多く摂ると吉。
☆小魚料理 ★7月25日

7月
生まれの
あなた

交際運 お節介はほどほどに。
金運 これまでの努力が実る時。
全体運 夏に向けて運気は上昇中です。
☆カラフルな靴下 ★7月16日

8月
生まれの
あなた

交際運 友人に相談するのが吉。
金運 黄色の物が金運を呼びます。
全体運 心配事は自然に消えます。
☆帽子 ★7月27日

9月
生まれの
あなた

交際運 身内の存在が頼りになります。
金運 ウマイ話はありません。地に足をつけて。
全体運 決断や実行は先延ばしにしましょう。
☆扇子 ★7月17日

10月
生まれの
あなた

交際運 「ありがとう」が全てを円滑にします。
金運 紙幣の向きを揃えて入れると金運アップ。
全体運 偏食は避け、食事のバランスを考えて。
☆バスタオル ★7月3日

11月
生まれの
あなた

交際運 この時期の出会いは後に役立ちます。
金運 もうしばらくの辛抱です。
全体運 準備を整えて夏を迎えましょう。
☆菓子パン ★7月22日

12月
生まれの
あなた

交際運 集まりには積極的に出て。
金運 交際費は出し惜しみせずが吉。
全体運 この時期は積極性が運気を呼びます。
☆入浴剤 ★7月9日

問い合わせ先: ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5953-5241

※璃子: 霊感・霊視とタロットを合わせた独自の鑑定法で、多くのお客様を持つ。

○脱水のサイン

以下の項目は脱水によって起こり得る症状です。疑わしいときにはまず水分を補給して、早めに医師の診察を受けましょう。

- ☐ 食欲が低下した。
- ☐ 床ずれがある。
- ☐ 皮膚がかさかさする。
- ☐ 尿の量(回数)が減った。
- ☐ 口の中がねばねばする。あるいは乾いている。
- ☐ 爪の先を指で軽く押して、2秒経っても赤みが戻らない。
- ☐ 脇の下が乾いている。

※認知症の人は自律神経の働きが低下して脱水を起こしやすくなっているうえに、判断力が衰えているために症状があっても自覚がありませんので、周囲の人の観察がいつも重要となります。

熱、咳、痰が出ているとき

利尿剤を服用しているとき

嘔吐、下痢をしているとき

**脱水になりやすいので
注意!!**



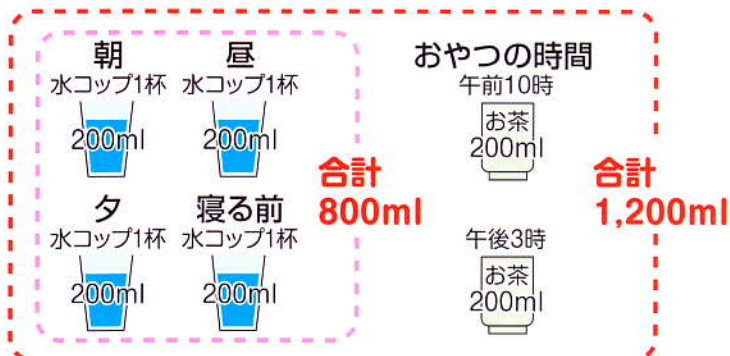
○脱水の予防

- ・朝起きたときにコップ1杯の水を飲む。
薬を飲むときのコップの水は残さないで飲みきる。
- ・栄養バランスのよい食事を摂る。
海藻や野菜など、ミネラルを多めに摂る。
- ・煮物や汁物、果物やゼリーなどで水分を補給する。
汁物で嘔せるときはとろみをつける。

※スポーツドリンクは体内に摂取しやすいので有効です。ただしカリウムやナトリウムを制限されている場合(心臓病や腎臓病など)には注意が必要です。

○水分補給の目安

水分は1日に1,200~1,500mlは摂るようにしましょう。



※ただし利尿効果のあるお茶やコーヒー・紅茶は、飲み過ぎるとかえって脱水を引き起こすことがあるので、注意して下さい。

家庭

介護

の

知識基礎

vol.4

脱水に注意

年齢とともに体内に貯蔵される水分の量は減少しますが、腎機能が低下するので老廃物の排泄のためにたくさん水分(尿)が必要となります。

また、年を取ると「食欲不振・咽喉の渇きを感じにくくなる・誤嚥や失禁を恐れる」といった理由

から、水分や塩分の補給が不十分になりがちです。

脱水の症状

食欲の低下、疲れやすい、脱力、立ちくらみ、

意識障害、血圧低下、頻脈といった症状が現われ、

特に高齢者では「何となく元気がない・ぐったり

して反応が鈍い」などの意識の鈍化、意識の混濁(脱水性譫妄)、失神を起こす場合もあります。

これらの症状は高齢になればなるほど重症化しやすいので、少しでも早期に脱水状態を発見することが重要です。そのために、普段の食事摂取量と食事以外の飲水量とを、家族や介護者が慎重に観察して調整することが重要になります。

日ごろから脱水の予防をこころがけ、少しでも

脱水が疑われる場合には、直ちに内科、あるいは

神経内科を受診しましょう。



おうちで

リハビリ・マッサージ

年を取ると運動不足になったり、寝ている時間が多くなったりしがちです。そこで、床ずれの予防や心身のリラックスのためにも、お年寄りにマッサージを施すことを、お勧めします。マッサージは血液の循環をよくして新陳代謝を促しますので、栄養の補給にも、筋肉の衰え防止にも効果があります。

お腹のマッサージ

年を重ねるとどうしても運動量が少なくなりがちです。運動量が少なくなると食事の量も減ってしまい、食事量が減ること水分や食物繊維の摂取量が減って、便秘を起こしやすくなります。そんなときにはお腹をマッサージすることで、お通じが改善できます。



- 1 仰向けに寝て両膝を立てた姿勢をとってもらい、
お腹のマッサージを施す。



- 2 両方の掌を重ねてお腹に当て、時計回りに数回
撫でる。



- 3 両方の掌を重ねたまま、左右に横を漕ぐように
擦る。

◆お腹のマッサージをすることで、お通じを促します。圧迫しすぎないように、押さえる力の配分を十分に注意して、お年寄りとのコミュニケーションを取りながらマッサージを施しましょう。

イラスト：松平 あすか

外反母趾

足に合った靴を選び
運動療法を試みよう

外反母趾とは？

外見からは、足の親指の付け根が外側に向かって出っ張って来たように見えますが、実際には、足の親指（母趾）の付け根の関節が体の外側（小指の側）に曲がってくる（外反する）症状をいいます。外反母趾になると患部の痛みだけでなく、常に身体のだこかに負担がかかるため、腰痛・頭痛・肩こりや肥満まで引き起こすこともあります。

外反母趾が疑われる場合には整形外科を受診して下さい。

診断は、エックス線写真を撮って行なわれます（下図参照）。痛みが強く、日常生活に支障を来すようになると、変形した関節を本来の形に戻すための手術を検討する必要も生じてきます。

予防するには？

外反母趾を予防、あるいは進行を食い止めるには、以下の3点を実践しましょう。

- (1) 足に合った靴を選ぶ
- (2) 足底板を使う
- (3) 運動療法を行なう

外反母趾の予防には、自分の足に合った、できるだけ足に負担をかけるない靴を選ぶことが第一ですので、シューフィッターの資格を持った人がいる店で相談しましょう。

そして足底板を使って足のアーチを整えましょう（次頁ヘルス・アップ・プラス記事参照）。

また、足の指の筋肉を鍛えることで外反母趾は予防・改善できます。症状が軽度なうでしたら、足の指を広げる運動を行なうと、改善が

外反母趾の進行

外反母趾角



外反母趾角の測定

外反母趾角（母趾中足骨と母趾基節骨の中心線が交わる部分の角度）が20度以上あると外反母趾と診断される。その角度によって軽度、中等度、重度に分類される。



軽度：第一趾（親指）の付け根が靴に当たって赤く腫れたり、痛みが出たりする。
中等度：身体を支えるバランスが悪くなり、第二趾（人さし指）の付け根の裏あたりにたこが出来、痛みが出たりする。
重度：第一趾が第二趾に重なり、第二趾の付け根の関節が脱臼したり、指先が擦れて潰瘍が出来ることもある。

素足の場合の足にかかる負荷



ハイヒールを履いた場合の負荷



※エックス線写真を見ると、ハイヒールを履いた場合は親指の関節が小指側に曲がっているのが分かる。

※足にかかる体重の負荷は、素足で立っている場合は踵側には約6割で足先に約4割だが、5cm以上のハイヒールを履いた場合には負荷のほとんどが足先にかかる。

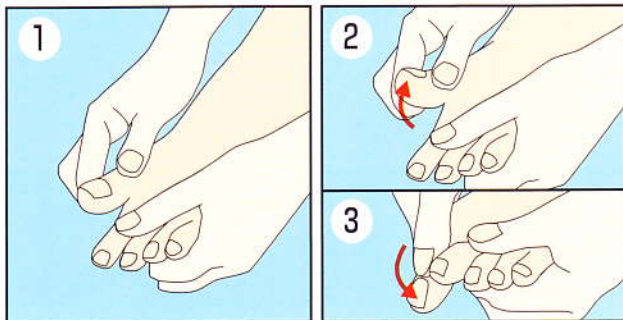
外反母趾の原因は、ハイヒールなど、足の形に合わない靴にあると言われていますが、老若男女を問わず発症するため、体質的な要因が大きいと考えられています。しかし踵が高く爪先の細いハイヒールを長時間履くことは、外反母趾を進行させる大きな要因の1つであることは間違いありません。自分の足に合った靴を選んで、日ごろから足に過度の負担をかけないように心がけましょう。





外反母趾の運動療法の例

親指の関節を柔らかくして痛みを軽減する運動



①片手で親指を、もう一方の手で他の指を握り、曲がった親指を痛みのない範囲でまっすぐに伸ばす。

②⇔③同じく、動く範囲で親指をゆっくりと上下に動かす。

1日3回、左右の指をそれぞれ10分ほど行なう。

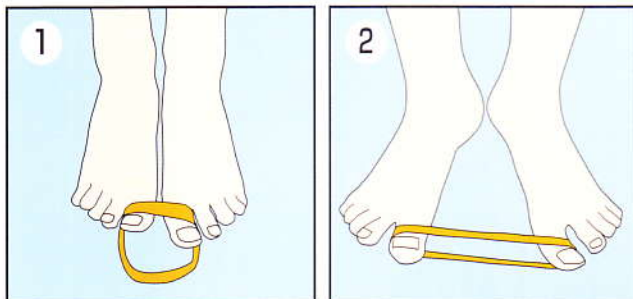
期待できるでしょう。テレビを見ながらでもいいので、毎日、**足の指でグーとパーをする**ように、繰り返して行なうと効果的です。特に風呂上がりの筋肉が一番柔らかくなっているときに行なうと効果的です。

親指の関節が硬くなるのを防ぐ運動【ホーマン体操】

①両足の踵を揃え、足を伸ばして椅子に座る。両足の親指に幅の広い輪ゴムを掛ける。

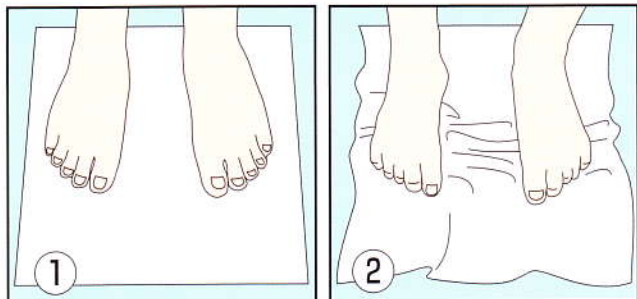
②両足の踵は合わせたまま、爪先を左右に開いて10秒間ほどその状態を保ってから、緩める。

1日3回、10分ほど繰り返す。



両足を揃えて立ち、膝が開かないように踵を浮かせる**爪先立ち運動**は足のアーチの崩れを予防する効果があります。その姿勢を5秒間保ち、10セットを目標に頑張らしましょう。あるいは保護パッドやサポーター

足のアーチを支える内在筋を鍛える運動



①床にタオルを広げて、その上に立つ。

②足の指で「握る-開く」を繰り返すようにして、タオルを自分の方へ、たぐり寄せる。
※両足一度に行なっても、片足ずつ行なってもよい。

朝晩、各10分ほど行なう。

など、外反母趾を予防するグッズも市販されています。ただし、これらの運動は重度の方にはお勧めできません。早めに医療機関を受診して、症状に合った治療を開始して下さい。

Health Up

プラス

PLUS

「足のアーチ」を整える

私たちの全体重を支える足の裏の面積は、体全体の表面積の1%程度しかありません。そこで、足の裏の血管や筋肉へのダイレクトな衝撃を防ぐクッションにもなり、体重を逃がしながら分散させるポンプにも、体を前に運ぶための前進力にもなって、歩行するうえで欠かせない機能を果たしているのが**足のアーチ**です。

足のアーチは、加齢による足の筋力の低下や関節の硬化のほか、外反母趾で足の関節が変形

することによっても、バランスが崩れてしまいます。そして、足のアーチのバランスが崩れることで外反母趾の痛みもさらに増して来ます。

そこで土踏まずや指の付け根周辺を盛り上げて崩れた足のアーチを補正するために、中敷のように靴の中に入れる**足底板**が使用されます。

足底板は、整形外科で義肢装具士が患者さんの足に合わせて作製します。**爪先立ち運動**など

と併せて、足のアーチを整えましょう。



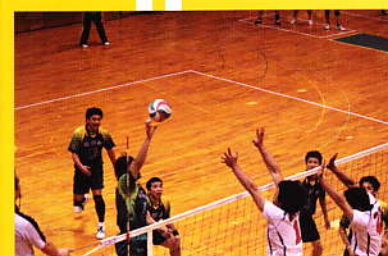
全九州総合バレーボール選手権大会優勝

北
実現できない夢はない!
徳洲会バレーボール部



全九州総合バレーボール選手権大会が5月11日～12日の2日間、大分県大分市で行われ、中部徳洲会病院チームが決勝戦で宮崎県代表の光陽クラブに勝利し優勝、大会13連覇を達成しました。初戦から全試合すべてストレートでの勝利で、今年度最初の大会を順調にスタートすることが出来ました。しかし決勝戦では守備での失点が多く、今後の課題も残りました。また、若手選手の起用もあり緊張した面持ちでプレーをしていましたが、チームの勝利に貢献し、今後の楽しみも出来ました。

今年度もすべての大会の優勝を目標に掲げ、チーム内でベテラン選手・若手選手が切磋琢磨し、目標を達成できるように頑張っていきます。



部署紹介コーナー

【歯科口腔外科】

歯科口腔外科とは、虫歯や歯周病治療といった一般歯科治療ではなく、口の中に発生するいろいろな疾患に対応する診療科です。また口の中だけにかぎらず、あごの骨、関節、唾液をつくる腺やその周りの疾患を治療対象としています。全身疾患と関連のある口のなかに生じる疾患、あるいは有病者（何らかの病気を持っている方）の治療などを行っています。

歯科口腔外科で取り扱う疾患は智歯（親知らず）など歯が原因で歯肉やあごがはれる炎症、交通事故や転倒などにより、歯の破折や口の中の裂傷、あごの骨折などの外傷、口の粘膜などに発生する良性および悪性腫瘍、あごの中や軟組織にできる嚢胞、口腔粘膜疾患、顎関節症、口の中に症状を表す全身疾患（血液疾患、膠原病など）など多種多様です。そのため一般開業歯科医院で対応困難な有病者や院内各科からの紹介患者を対象に行っており、紹介患者が多いのが当科の特徴です。また、最近では、病棟入院患者の心臓血管外科手術後の術後合併症予防や誤嚥性肺炎予防のため口腔ケアを積極的に行っています。4月から医師3人体制で治療を行っています。診療に関するご質問がありましたら、電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。



診療時間 朝診（月～土） AM8:30～11:30
 昼診（月・火・金） PM2:00～4:30
 夕診（火・金） PM5:00～6:30



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
 ◎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）

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



生活便利帳

◆◆◆ 開かなくなったビンのフタ ◆◆◆

冷蔵庫から取り出したビンのフタが、なかなか開かないことがありますね。そんなときは、どうしていますか？

まず、フタの部分をふきんかタオルで包むようにして、その上からフタを握って廻してみるというでしょう。

または、ビンに輪ゴムを巻いて開けてみましょう。あるいはゴム手袋をしてフタを廻すと、さらに効果が上がります。

以上は、いずれも手とフタの間のすべりを防いで、力がより強く作用するための手段です。

しかし冷蔵庫に入れたビンのフタが取れなくなるのは、フタが冷やされて収縮したために、ビンをきつく締めつけてしまうことが原因です。つまりフタを

温めることによって問題は解決するはずです。冷蔵庫からビンを出してしばらく（室温の状態）置いておくだけで、簡単に開くことがあるのは、そのためです。

そこで、急ぐ場合にはフタの部分をお湯に浸けたり、蒸しタオルを被せたりして開けてみることも、効果が望めます。

ただし、お湯につける場合はお湯が熱すぎないように、また、中身も温まってしまう可能性があります。

ので、注意が必要です。

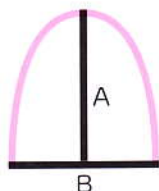


頭のストレッチ

今月は視覚の不思議クイズに挑戦してみましょう。目の錯覚にとらわれず真実を見極めてみましょう。

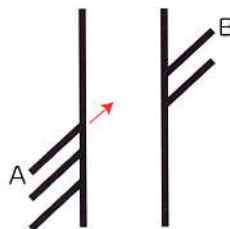
Q1 下の図の縦線Aと横線Bの2本の長さについて正しいのはどれでしょう。

- ①Aが長い
- ②Bが長い
- ③AもBも同じ長さ



Q2 線Aを赤い矢印の方向（右上）に伸ばしていった場合、正しい位置は次のどれでしょう。

- ①Bと重なる位置
- ②Bより上の位置
- ③Bより下の位置



Q3 図AとBの中心に位置する丸に注目して下さい。大きさについて正しいのはどれでしょう。

- ①Aが大きい
- ②Bが大きい
- ③AもBも同じ大きさ

