

がじまる

2013

8
AUG

今月の特集

過敏性腸症候群

ヘルス・アップ・ノート

水 虫



デユカス作曲…交響詩『魔法使いの弟子』

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

医療マネージメント学会

～医療マネージメント学会にて座長賞を受賞～

6月14・15日の2日間岩手県盛岡市で行なわれた医療マネージメント学会に
当院からも参加し10演題を発表、その内1題で座長賞を頂きました。

座長賞受賞演題

「ホスピタリティマインドを届ける看護」



3階北病棟 看護師 島袋 佑七

当院では、開設当初より各部署に投書箱を設置し患者や面会者の皆様から意見を頂き、病院の接客改善に努めてきました。

投書箱は週に1度回収し、内容について各部署や接客委員会を検討します。改善策を朝礼や会議で発表し、職員全員に周知徹底しています。

しかし、スタッフの意識の改善が十分とはいえず患者家族から「対応がそっけない」「見舞客へのあいさつが少ない」など投書がありました。

そこで、平成19年度より院長をリーダーとして接客委員会を中心に患者サービスの向上に努めてきました。

さらに平成23年度より、ホスピタリティマインド（おもてなしの心）を患者家族に届ける看護として全患者を退院時玄関先までの見送りを開始しました。

結果、患者家族から感謝の投書を頂き

スタッフの接客意識の向上につながったのでここに報告します。

退院時の担当ナースが退院するまで患者の着替えや身じたくを整え、家族と患者の荷物をまとめます。退院の準備ができると受け持ち担当ナースが玄関先まで付き添い、見送りの際はチームメンバーへ声掛けをしてから見送りに行きます。

患者の荷物を持ち玄関先まで付き添い車が出発するまでどうぞ大事にしてくださいと見送りを行ないました。

写真①・②が見送りの際の写真です。病棟スタッフが患者の荷物を持ち医療ソーシャルワーカーと一緒に見送りを行っている風景です。

写真③は、車椅子から車への移乗の準備をしている風景です。

写真④が感情をおもてに表さない患者が抱擁を求めてくる姿と病棟スタッフの写真です。



①



②



③



④



⑤

ホスピタリティとは一般的に「心の優しさ」「もてなし」という言葉であり、相手に不快感を与えないための最低限のルールであると言われています。ホスピタリティの基本はどの患者にも「自分は大切にされている」と感じて頂くことであり、そのためにとても大切なものは、目配り・気配り・心配り・思いやりを持たなければならないと考えます。

今回、玄関先まで見送りを行なうことで、家族から「忙しい中でも退院の時玄関先まで荷物を持って頂き、お大事にと見送って頂きました。とてもありがたい気持ちでした。」「思いやり、優しい心遣いに感謝の気持ちでいっぱいでした。」「移乗を手伝ってもらって助かった。」と感謝の投書がありました。

見送りの時、感情をおもてに表さない患者が「お世話になりました。」と涙を流したり、握手を求め抱擁したり感動の場面もありました。それがスタッフのやりがいや患者の満足感につながり接遇に対するスタッフの意識の変化に繋がったと考えられます。

さらに、近隣の総合病院の看護部長の家族が退院されるときに「今まで退院時の見送りをしてもらったことがな

かったが、忙しい中玄関先まで見送りをしてもらえてうれしかった。当院でも取り入れようと思った。」との評価もあり他施設での導入のきっかけとなり、当院のホスピタリティマインドの質向上に繋がったと考えます。

感謝の投書を頂きスタッフ個人が笑顔で患者に関わったり、あいさつや言葉遣いを意識するなど接遇の向上につながりました。また、年に2回施行されている患者満足度調査から「看護師の思いやりある、気遣いや対応に感謝しています。」「親切な看護で満足でした。」というコメントを多く得られました。

その結果、退院時の見送りを積極的に行なうようになりホスピタリティマインドを届ける看護に繋がったと考えます。

今回、ホスピタリティマインドを実践することによって、患者家族から感謝され「やってよかった」という満足感が得られスタッフの接遇に対する意識の向上につながりました。その結果、患者家族が快く入院生活を送ることができよいサイクルができたと考えます。そのため、今後もホスピタリティマインドの継続・向上を目指していきたいと思ひます。

学会に参加しての感想

マネジメント学会に参加して、学会発表が初めてであり最初はとても緊張しました。学会までは、師長と何度もパワーポイントや発表原稿を直し毎日夜遅くまで残って仕上げました。発表当日はとても緊張し、いざマイクの前に立ち話し始めると自分の声が震えているのがわかりさらに緊張しました。しかし目の前には、中部徳洲会病院のメンバーが見守ってくれたので1人ではないと思い少しホッとしました。

今回座長賞を頂くことができ感謝しています。これからも継続して行なえるよう皆で協力し頑張っていきたいです。ありがとうございました。



歳時記

太陽に向かう花

夏の花といえば向日葵が思い浮かびますね。ひまわり、つまり日廻り。漢字の向日葵（日に向かう葵）は、漢名をそのまま「ひまわり」と読ませたようです。その意味はともに「太陽に向かう花」。

ずっと太陽の方を向いているというイメージからでしょう、「あなたただけを見つめる」という

花言葉を持ち、併せて「熱愛」や「情熱」など、盛夏にふさわしい花言葉があります。しかし、実際に太陽に向かつてくるくる廻っているわけではないようです。成長ホルモンが、茎の日の当たらない側に移動して成長を促すため、日に当たる側と当たらない側の成長に差が生じて、結果として花が日の当たる方に向くことになる

そうです。成長しきってしまつと、この現象は見られなくなると解説にありました。

菊科の向日葵がなぜ「葵」かという点、葉の形が似ているなど諸説あるようですが、葵とはもともと冬葵をさして、「仰ぐ日」、つまりその葉に向日性があることも関係しているようです。原産地は北アメリカ。ペルーの国花ですが、ロシアでも国の花に指定されています。紀元前からインディアンらが食用にしていた向日葵の種子をスペイン人が持ち帰り、やがてフランス経由でロシアに伝わったとか。いまやロシアは向日葵の種の生産量は世界一で、広大な向日葵畑が至るところにみられるそうです。

日本では、種は鸚哥やハムスターなどの飼料として目に触れることが多いようですが、食用の種も市販されています。栄養価が高く、血中のコレステロールを減らし、生活習慣病や貧血の予防、老化の防止に美肌効果もあるようです。観賞用には、八重咲きの「デイベア」、焦茶色の花の咲かせる「チョコフレック」、白っぽい花の「ムーンシャドウ」等々多くの品種が開発されて、近年では小さな鉢でも育てられる矮性種も広く出回っています。

来年はぜひ自宅の庭で、あるいはベランダで、向日葵を育ててみませんか？

「日輪草（にりんそう）」とも呼ばれ、

太陽そのものにもたとえられる向日葵の花



過敏性腸症候群 (IBS)

腹痛を伴った下痢や便秘が月に何度も起きる場合は、体質だから、と思っていませんか。何度も腹痛が繰り返すのが日常的になっている、すぐにお手洗いに行ける場所でない、と緊張してしまう…もしかしたらそれは過敏性腸症候群かもしれません。

症状はあるのにレントゲンや内視鏡検査をしても異常はない場合、適切な治療を受けずに悪化してしまうケースもあります。まずは消化器内科を受診し、異常が見られず症状が続く場合は、心療内科を受診しましょう。



過敏性腸症候群って

過敏性腸症候群 (IBS) とは腹痛や腹部の不快感を伴う、下痢や便秘などの便通異常が慢性的に繰り返される疾患の総称です。症状は下痢型、便秘型、下痢と便秘を繰り返す交替型、

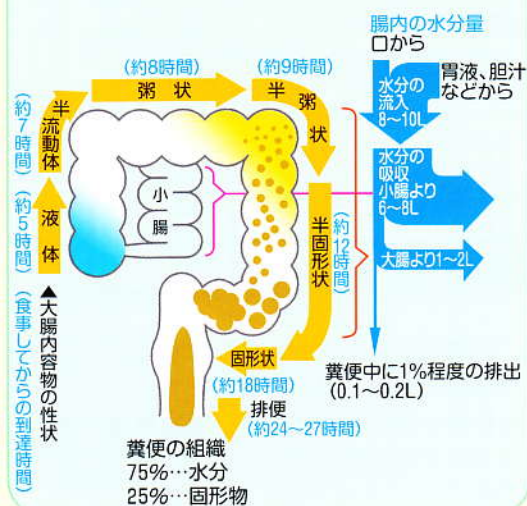
ガス型に大きく分けられます。下痢自体は冷たいものの摂り過ぎなどで一時的になることは一般的にあることですが、何度も繰り返しているうちに慢性化し、常にお腹の具合が気にかかって症状が悪化していくケースがあります。生命に関わる病気ではありませんが、進行すると日常生活に支障を来すようになるケースもあるので、体質や性格だと決めつけずに消化器内科を受診しましょう。

受診

下痢や便秘は他の病気の原因で起きている可能性もありますし、隠れている病気がないかを確認するためにまずは検査を行います。とくに体重の減少が大きい場合は精密検査を受ける必要があります。

腹痛を伴う排便異常の場合、血液、尿、便の検査のほか、腹部超音波 (エコー) 検査や大腸内視鏡検査などを行います。下痢や便秘を起こす臓器の病変は数多くありますが、比較的多い病気に大腸がん、潰瘍性大腸炎、クローン病などがあります。これらの病気では多くの場合、血便、発熱、体重減少などの症状も見られます。過敏性腸症候群ではこうした症状は見られません。検査で異常が見えられず、症状が続くよう

腸内の消化物が便となるしくみ



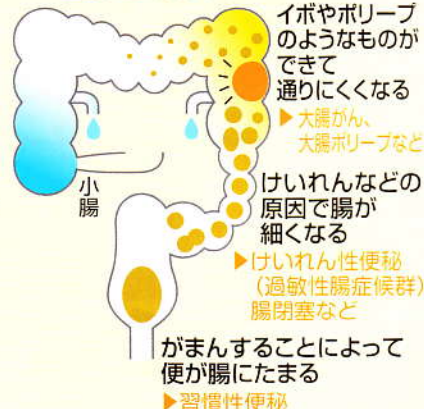
下痢はなぜ起こるのか

内容物の通過が速くて水分を吸収できない
▶過敏性腸症候群



便秘はなぜ起こるのか

結腸の動きがにぶくなる
▶弛緩性便秘、糖尿病などの全身的な病気など



過敏性腸症候群のタイプ

ストレスを感じたり神経をつかう際(電車に乗っているときや緊張することなど)や、すぐにトイレに行けない状況のときに症状が出やすい。

激しい腹痛を伴う軟便、水っぽい便

下痢型

原因

自律神経の乱れ・冷え
男性に多い
(特にデスクワークをしている人)

何日も排便がなく、排便前に腹部が苦しくなる。

硬い便、またはウサギの糞のようなコロコロした便または下痢でドッと出る
排便の量が少なく、排便後も残便感がある

便秘型

原因

自律神経の乱れ・過度のダイエット・
トイレに行けない状況が続いて我慢しているうちに排便をしたいという感覚が起きない
女性に多い



ガス型

お腹が張る
お腹から腸の動く音がする
おならがもれる

原因

自律神経の乱れ・ストレス・姿勢の悪さ・
唾をよく飲み込む(呑気症)・かみしめ症候群
女性に多い
(特にデスクワークをしている人)

治療

過敏性腸症候群は偏った食事や不規則な生活などのライフスタイルに加え、腸が他の臓器と比べて神経が多く分布し、自律神経が腸の働きをコントロールしているためにストレスも大き

であれば心療内科や精神科を受診してください。なお受診の際は自分の生活や症状を細かく伝えられると治療に役立ったため、食事や喫煙、飲酒の頻度や便通異常の頻度、あれば使用している薬などを持参することをおすすめします。

く影響して起こります。そのため薬による治療とともに、食事などの生活習慣の改善やストレスの緩和などもしていきます。

過敏性腸症候群と診断された場合、おもに高分子重合体、消化管運動調整薬が処方されます。

重合体(ポリマー)は、腸内で水分を吸収して膨張します。下痢の場合は過剰な水分を減らす効果があり、便秘の場合は便をゲル状にして通過を促す効果があります。腸内で膨らむだけなので、副作用はほとんどありません。

消化管運動調整薬は、異常のある腸管の運動をコントロールする薬です。運動が激しくなりすぎて下痢を起こしている場合は抑制し、運動が低下して便秘になっている場合は便が出やすくなるように促進する作用があります。副作用として、まれに

消化管運動調整薬

異常のある腸管の運動をコントロールする薬です。運動が激しくなりすぎて下痢を起こしている場合は抑制し、運動が低下して便秘になっている場合は便が出やすくなるように促進する作用があります。副作用として、まれに

今日の気になる用語



機能性ディスペプシア

腸やお腹のあたりに不快な症状があるにも関わらず、内視鏡検査などを行なっても症状の原因となる異常を発見できない病気の総称。過敏性腸症候群もこれに含まれます。生命に関わる病気ではありませんが、日常生活への影響を抑えるためにも、医療機関で適切な検査と対応を受けることで症状を楽にするとよいでしょう。

過敏性腸症候群 (IBS)

食べ物で改善しよう

とりたい
食品

- ・和食：下痢型・便秘型・ガス型
- ・温かいもの：下痢型
- ・海藻などの水溶性食物繊維：便秘型
- ・乳酸菌を含む食品：下痢型



控える
食品

- ・炭酸飲料：下痢型・ガス型
- ・つめたいもの、お腹を冷やすもの（チョコレート、夏野菜、砂糖なども）：下痢型・便秘型
- ・牛乳や果汁100%ジュース：下痢型
- ・肉などの脂肪が多いもの：下痢型・便秘型・ガス型
- ・油物：ガス型
- ・辛いものやカフェインを含むものなどの刺激物：下痢型・便秘型・ガス型
- ・アルコール：下痢型・便秘型・ガス型
- ・豆やイモなどの不溶性食物繊維：ガス型
- ・熱い麺類：ガス型



肝機能障害が見られます。

下痢に悩む男性患者の場合、もう一つの選択肢として、この薬が使われることがあります。セロトニンは脳で働く神経伝達物質として知られていますが、腸管にあるセロトニンは腸の知

覚過敏や運動の異常につながるため、それを抑える薬です。この薬には効きすぎたときに便秘になる副作用があります。最初に処方された薬の効果が十分でない場合には症状に応じてほかの薬が処方されます。下痢には乳酸菌製剤や下痢薬、便秘には下剤や消化管運動促進薬が処方されます。

また、腹痛が強い場合には副交感神経の働きを抑制する抗コリン薬、または抗うつ薬が処方されることもあります。ストレスの影響が大きく、うつ症状がある場合にも抗うつ薬が処方されたり、不安や緊張の強い人に抗不安薬が処方されることがあります。服用の仕方は、抗コリン薬はその症状が出た時に用いる頓服^{とんぷく}として、そのほかの薬は定期的に服用します。

●ここと体の休養をとろう

ストレスへの対処は、大きく分けて薬、心理療法、自分でできることの3つに分けられます。

抗不安薬などを服用することで不安が腸に伝わり、腸に生じた痛みが脳に伝わって新たな不安を生むという悪循環を一度断ち切ることも重要だ。

患者さんの心理に働きかける心理療法には弛緩法、認知行動療法などがあります。これらは症状に対して悲観的になりすぎないかなど、

自分の気持ちや行動を振り返り、ストレスを上手に避ける方法を学んでいくというものです。

自分でできるストレス対策には楽しみを持つ、軽い運動をする、疲れをためない、時間に余裕を持つなどがあります。自分にあった方法でリラックスするようにしましょう。

●食生活の改善

原則は規則正しく、食事の時間帶を一定にして食へることと、栄養バランスをよくすることです。胃に食べ物が入ると腸の運動が活発になつて排便を促すため、便秘型の人は特に朝食を抜かないようにします。下痢型の人は下痢することを心配して食事を抜きがちですが、規則正しく食へるほうが改善しやすいです。食べ過ぎや間食、極端なダイエットは避けましょう。

日常生活で気を付けたいこと

食事のほかに生活習慣で気を付けたいのは睡眠、排便、運動です。

腸の運動と睡眠は深いかわりがあります。寝ている間に小腸は昼間の活動に向けて整えられ、大腸は朝起きるとすぐに運動を開始します。ですので早寝早起きをし、時間にゆとりを持つて朝のうちにトイレに行く習慣を身につけるとよいでしょう。



知って
よかった

応急手当

溺れている人がいたら

～まず周りの人に協力を求めよう～

【海や川、プールなどで溺れている人をみつけたら】

1) 周りに声をかけ、手分けをして救助隊やライフセーバーを呼び、119番への通報やAEDの調達を手配する。

2) 浮輪や板など水に浮くものかロープを投げる。浮輪などはロープを結んでおくと引き上げやすく、ロープは重りをつけることで目的の位置に飛ばしやすい。

3) 泳いで救助する場合は後方から近づき、被救護者を仰向け

にして、頭を腕で抱えて泳ぐ。

ただし、飛び込んで救助するのはよほど泳ぎに自信がある人でもかなりの危険が伴うため、最後の手段と心得ること。その際は浮輪などを準備して複数で近づくことが望ましい。

4) 水から引き上げたら仰向けに寝かせる。

5) 正常な呼吸があるかどうか10秒以内で確認する(胸の上下、呼吸音、呼吸風圧)。

6) 意識も呼吸もない場合には、

胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行なう。

7) AEDが到着したら速やかに装着して、音声案内に従う。

8) 救助隊が到着したら、処置を任せる。

【入浴中の溺水】

まず最初に浴槽の水を抜く。浴槽から引き上げるのは困難な上、体を傷つけるなどの危険も伴うため、まず浴槽の水を抜いて、応援を求め、同時に119番へ通報する。助けを借りるなどして浴槽から引き上げることが出来たら、前記の4)以下に同じく、救命処置を行なう。

溺水による死亡者数は、交通事故による死亡者の約半数に達するという統計があります。中でも10歳までの小児と65歳以上の高齢者に多く、特に高齢者は入浴中の事故が多いので、家の中でも、日ごろから家族の間で注意を払うようにしましょう。

【胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法】

▼AEDが装着出来れば、その音声案内に従う。

▼AEDが用意できない場合には、1)被救助者の上着を脱がせて仰向けに寝かせ、その横に膝立ちになる。2)掌を重ねて胸の中央(鳩尾のやや上)に置く。3)指は外側に反らせるようにして、掌の下半分ぐらいで押す。「1、2、3…」と声を出しながら、4～5cmへこむくらいの強さで1分間に100回のペースで行なう(人工呼吸が出来た人がいれば、胸骨圧迫30回に対して人工呼吸を2回。ただし人工呼吸に関しては、慣れない人は行なわないこと)。

以上を被救助者が蘇生するか救急隊員と交替するまで繰り返す。

お薬のなぜ? 何?

スイッチOTC薬

OTC医薬品とはいわゆる市販薬を指しますが、これまで医師判断でしか使用できなかった医療用医薬品が薬局で購入できるように一般用医薬品(OTC薬)に切り替えられたものがスイッチOTC薬で、販売は薬剤師に限られています。スイッチOTC薬には風邪薬や禁煙補助剤など、さまざまな種類の薬があり、胃

腸薬のH2ブロッカーや関節痛薬などに用いられているインドメタシン、頭痛などに用いられる非ステロイド性鎮痛消炎剤のロキソニンなどが相当し、ほとんどが第1類医薬品に該当しています。ただし、薬にスイッチOTC薬との明記はありません。

なお副作用に対して販売する薬剤師には、購入者への用法・

用量などの詳しい情報提供、服用しても痛みが治まらない場合の受診勧告を的確に行なうことが、厚生労働省により通知がされています。

なおスイッチOTC薬は国内で医療用として長年使われ、効果や安全性が認められた成分を転用したのですが、ダイレクトOTC薬といって国内での医療実績が少ない状態でOTC薬として販売されているものもあります。



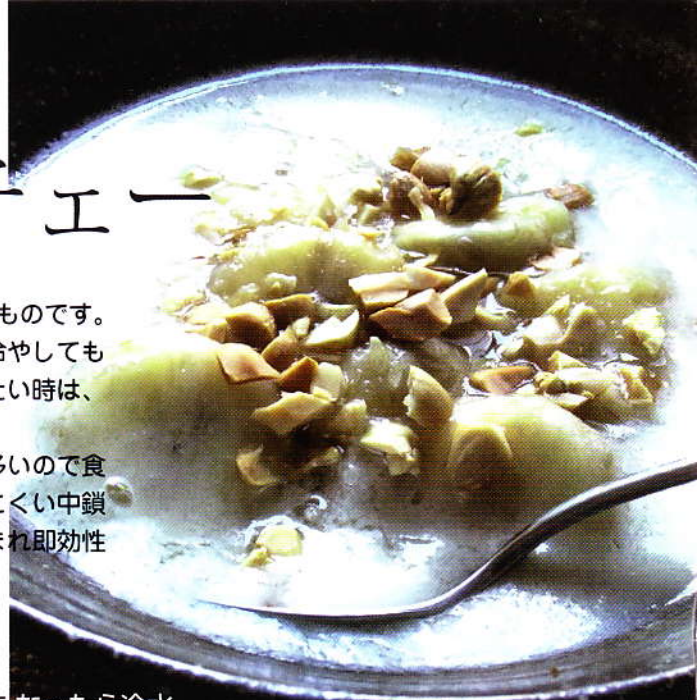
バナナと タピオカのチェー

「チェー」はベトナムのデザートで、日本でいばせんざいのようなものです。現地には温かいチェーも冷たいチェーもあり、今回のレシピも、冷やしても温かいままでもいただけます。温かいものをとろみをつけて食べたい時は、大さじ1の水溶性片栗粉を加えてみてください。
最近缶詰も手に入りやすくなったココナッツミルク。脂肪酸が多いので食べ過ぎには注意ですが、そのなかの一つは体内に脂肪が蓄積されにくい中鎖脂肪酸です。甘味も強いわりにはカロリーが低く、ミネラルも含まれ即効性のエネルギー源にもなる食材です。

1人あたり 334 kcal

つくり方

- 鍋に湯を沸かし、タピオカをゆでる。全体の半分位が透明になったら冷水にとる。(完全に透明になると、粒同士がくっつきやすくなるので注意)
- 小鍋にココナッツミルクと牛乳を入れて火にかけ、温まったら水気を切った1を入れ、砂糖と塩を加えて溶かしたら一度火を止める。
- バナナの皮の繊維に沿って爪で5cmほど切り目を入れ(加熱したときに破裂するのを避けるため)、皮ごとふんわりとラップに包み、電子レンジで1分30秒から2分(500Wの場合)加熱する。
- バナナの皮が少し黒ずんできたら取り出し、皮をむいて食べやすい大きさに切り、2の鍋に加える。
- 4を再び火にかけ、温めたら器に盛り、粗く刻んだピーナッツを散らす。



材料 (2人分)

タピオカ……………20g
ココナッツミルク……………150ml
牛乳……………50ml
砂糖……………大さじ4
塩……………ひとつまみ
バナナ (小さめ) ……2本
ピーナッツ……………10g

☆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

【暑さもまだまだ続きます。運気を呼ぶには健康からですよ！】

1月
生まれの
あなた

交際運 子供との触れ合いが人間関係を円滑に。
金運 予定外の出費にもあまりケチケチしないで。
全体運 人間関係で忙しくても、一息ついて。
☆お肉料理 ★8月10日

2月
生まれの
あなた

交際運 周囲のあなたへの感謝が表われてきます。
金運 必要な物を必要なだけ買うように。
全体運 プレない考えが運気を開きます。
☆アロマオイル ★8月22日

3月
生まれの
あなた

交際運 無理な付き合いは程々に。
金運 思いがけない収入がありそうです。
全体運 自分のペースを大切にしてください。
☆きゅうり ★8月18日

4月
生まれの
あなた

交際運 お友達と一緒に笑うと良い「気」が。
金運 まだしばらくは我慢の時です。
全体運 多少の困難も乗り越えられます。
☆風鈴 ★8月7日

5月
生まれの
あなた

交際運 素敵な情報は友人から入ります。
金運 少しの無理はできそうです。
全体運 苦手な事が克服できそうです。
☆うちわ ★8月23日

6月
生まれの
あなた

交際運 本音を言うとかだがちそう、控えめに。
金運 ごちそうをするなら少し豪華に。
全体運 新聞の切り抜きなどが後々助けに。
☆根菜類 ★8月20日

7月
生まれの
あなた

交際運 思わぬ失敗で周囲を驚かせてしまいそう。
金運 投資は控えた方が吉。
全体運 聞きたいことは素直に聞くと運気上昇。
☆花柄のハンカチ ★8月27日

8月
生まれの
あなた

交際運 良き理解者は身近な人かも。
金運 自分へ投資するのに良いタイミング。
全体運 笑顔を絶やさぬ事が運気を上げます。
☆アイスクリーム ★8月5日

9月
生まれの
あなた

交際運 周りからの期待が高まりますが、冷静に。
金運 好景気も長くは続きません、こは貯蓄を。
全体運 大きな怪我に気を付けて。
☆日傘 ★8月3日

10月
生まれの
あなた

交際運 マイナス面ばかり気にせず視点を変えて！
金運 今の時期、お金の貸し借りは厳禁です。
全体運 過ぎた事より目の前のことに集中するのが吉。
☆生け花 ★8月18日

11月
生まれの
あなた

交際運 心強い味方登場の暗示があります。
金運 運気は上昇傾向、チャンスはもうすぐ。
全体運 大きな浮き沈みもなく安定期。一息ついて。
☆新しいバスタオル ★8月26日

12月
生まれの
あなた

交際運 いつも以上におおらかに。
金運 お財布が寂しそう、出費は抑えて。
全体運 忙しくても、丁寧にこなすことが開運へ。
☆アクセサリー ★8月2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。

家庭

介護

の

基礎知識

vol.5

家の中で
転倒しないために

加齢とともに足腰は弱くなり、平衡感覚も衰えて来ますので、ちょっとした段差や傾斜でも転倒しやすくなります。そのために捻挫や骨折もしやすくなり、一度捻挫や骨折をしてしまうと回復に時間がかかって、寝たきりになってしまう恐れもあります。さらに「再び転倒するのでは」という恐怖感が起こって、立ち上がることや歩くことを控えがちになり、動かないことでますます足腰が弱ってしまうといった悪循環を起こしかねません。

そこで、**家の中に危険な箇所はないか、安全に日常生活が送れるか、隅々まで確認しましょう。**

「バリアフリー・リフォーム」を施しても実際には不要だった、あるいは却って邪魔になったという例もあるようです。リフォームをする前に、自分たちにとって具体的に何が必要なのか、十分な検討が必要です。たとえば大掛かりなリフォームをしなくても、**細かい心使いで部屋の中の危険を減らして行くことが出来ます。**

お年寄りだけでなく、小さな子どもや妊娠中の女性などにとっても、家族全員が安全に暮らせるような、それぞれの家庭の現状に見合った、臨機応変な対応が望まれます。

家の中で転倒しないための注意と工夫

つまずく危険 …… 障害物を取り除く

- 段差をなくす ・段差部分にはスロープを
・大きな段差には踏み台や長めのスロープを
- 床や通り道に物を置かない
- 部屋履きは脱げにくいルームシューズを ・スリッパや靴下は滑るので危険

暗いと危険 …… 照明は明るく

- 廊下やトイレには常夜灯を
- 玄関には足もとにも照明を

リビングや寝室

- ・ カーペットの端は、足を取られないように固定（スレ防止シートなど）
- ・ 毛足の長いカーペットや部分マットは、足を取られやすいので使わない

・ 足下灯を設置

・ 家具は固定

・ コード類は壁に固定

・ 踏み台やスロープを設ける

浴室

- ・ 必要な場所に手摺りを設置（浴槽への出入りは特に危険）
- ・ 脱衣場にも浴室にも、滑り防止のマットを敷く

・ ベッドの手摺りはしっかり固定

・ 通り道に物を置かない

階段・廊下

- ・ 物を置かない
- ・ 滑り止めを貼る
- ・ 頑丈な手摺りを、使いやすい高さに設置

トイレ

- ・ 洋式が安心（座ったり立ち上がりたりに使う手摺りは頑丈に）
- ・ 滑らない工夫を（床に毛足の短いマットを敷くなど）
- ・ トイレに行くための廊下には常夜灯を

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。

頭と首筋のマッサージ

頭が重い、肩が張って眠れない、首筋が凝ったといったときには、頭と首筋のマッサージを行ないましょう。一方の手で頭を支えて、静かに揉んで下さい。強く揉み過ぎると、気分が悪くなってしまうことがありますので、力加減には充分注意して下さい。



1

両手の親指の腹で頭の中央を押さえる。そこから髪の生え際に沿って耳の方へ、親指の腹で押さえながら揉み下ろして行く。



2

頭を摘むように、両手のすべての指で頭全体を軽く叩く。



3

うなじの髪の生え際を摘むようにして、揉み解す。



4

左右の首筋から肩までを静かに擦ったあと、首筋に沿って親指の腹で揉んで行く。

5

頭を片手で支え、もう一方の手は胸もとに軽く当て、前後・左右に頭を軽く動かす。最後に首筋と肩を擦って終わる。



◆頭を揉むときに指をずらしながら揉むと髪を引っ張ってしまいますので、痛い思いをさせてしまいます。揉む場所を移動していくときは、必ず指を頭から離しながら揉み進めていきましょう。

イラスト：松平 あすか

水虫に注意

清潔と除湿が予防のポイント

水虫とは？

水虫は**白癬菌**という微(か)小(せう)菌(きん)に感染することによって起こりますが、発症する部位によって呼び名が異なり、**一般には足や手に起こるものを水虫と呼んでいます**(下、右図参照)。

白癬菌は角質層に侵入して、その成分であるケラチンというたんぱく質を栄養源に増殖します。角質層はやがて垢として剥がれていく層ですので、白癬菌に感染しても痒みは感じません。白癬菌が奥まで侵入して**顆粒層に触れることで、痒みを感じられます**(下、左図参照)。

角質層は約1ヶ月の周期で生まれ変わりますので、正しく治療すれば水虫は1ヶ月ほどで治ると考えられますが、治っても再発しやすい病気なので、毎日のケアが重要です。

水虫(足)のタイプ

【趾間型】

(じくじく) 足の指と指の間の皮膚がふやけて、じくじくして、痒みがある。冬は症状が治まる。

【かさかさ】

(かさかさ) 足の指と指の間の皮膚が乾いて、かさかさになって、皮が剥ける。痒みがあり、冬は治まる。

【小水泡型】

(ぶつぶつ) 足の裏や横側に小さな水泡が出来て、水泡が破れることもある。痒みがあり、冬は治まる。

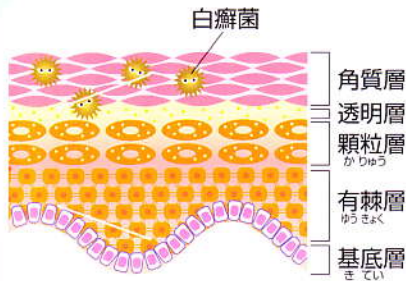
【角質増殖型】

(かさかさ) 角質層が厚くなって、足の裏が硬くなり、ひび割れることもある。痒みはない。

【爪水虫】

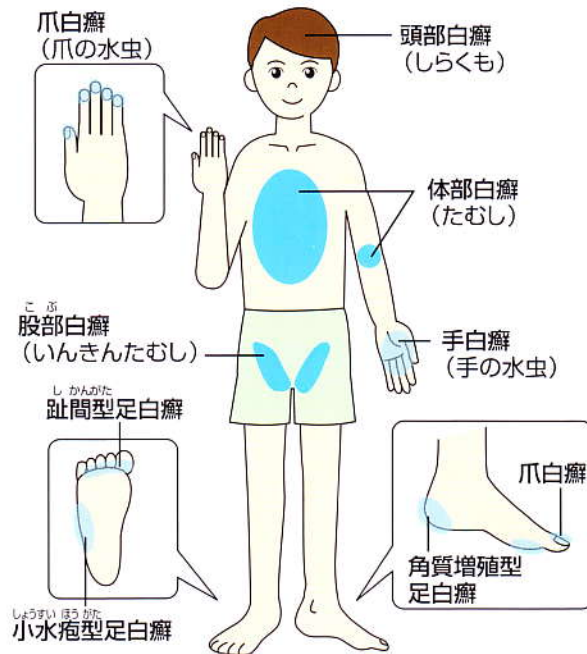
(ぼろぼろ) 爪が変色、変質する。痒みはない。手の爪にも発症する。

水虫の種類



▼白癬菌は皮膚の一番外側の角質層に寄生します。足の裏の角質層は厚いため、白癬菌の絶好の繁殖場所となります。

▼白癬菌が皮膚に付着しただけでは、水虫は発症しません。蒸れて角質が柔らかくなると白癬菌が侵入しやすくなります。平均温度が20度を超えると白癬菌が活動しやすくなり、かつ蒸れやすくなるので、例年5月から夏にかけて水虫患者が急増します。



▼同じ白癬菌が原因でも、水虫は発病する場所によって病名が変わります。

日本では近年、5人に1人は水虫があるといわれています。水虫は痒いと思われがちですが、痒みを伴わない水虫も多くあります。そのため、皮膚の症状が見られても「自分は水虫ではない」と思っている人がかなりいるようです。放置すると爪にも感染して、手や足の指の爪が変色して、ぼろぼろになってしまうこともあります。家族や周囲の人たちにうつしてしまう前に、治療を始めましょう。



水虫から足を守るには

▼太陽を浴びる

足の日光浴をすることで予防効果が上がります。

▼素足でいる

通気性をよくすることで予防できます。ふだんから、できるだけ素足でいることが望めます。

▼毎日入浴する

白癬菌が付着しても、24時間以内に洗い流せば感染を防げます。

▼足ふきマットは清潔に

家族に水虫の人がいる場合は、足拭きマットを別にしましょう。水虫の人はキッチンペーパーなどで拭いて、使い捨てにしましょう。

▼床の掃除をする

水虫に感染した皮膚は部屋の中にも剥がれ落ちていきますので、掃除機でこまめに吸い取りましょう。剥がれた皮膚の中の水虫菌は一定時間、感染力を持ちます。

▼共同場所を利用したら、帰宅後すぐに足を洗う

フィットネスクラブやサウナなどでは、水虫の人の剥離した皮膚を踏んでしまうことがあります。

共同施設を使った後は、帰宅後すぐに洗い流しましょう。洗えない場合は、アルコールを含んだティッシュペーパーなどで拭き取りましょう。

▼スリッパに注意

水虫の人が履いたスリッパには少なからず菌が潜んでいます。共用のスリッパなどを履いた時は、帰宅したらすぐに足を洗いましょう。

▼毎日同じ靴をはかない

1日中履いた靴は汗で湿っているので、翌日は休ませて（乾かして）、別の靴を履きましょう。

▼5本指の靴下を履く

▼爪切りは自分専用のものを使う

足をきれいに洗いましょう

- (1) 石鹸をよく泡立てて、指と指の間、爪と皮膚の間、踵など、まんべんなく洗う。
- (2) 流水で洗い流す。(3) タオルでしっかり拭く。指と指の間や、爪の周りなども拭き残しのないように。

※ナイロンタオルや軽石などで強く擦ると、傷が出来て、そこから白癬菌が侵入しやすくなるので、注意。

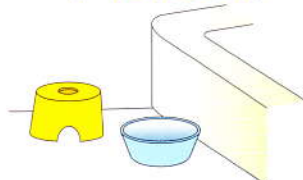
家の中で水虫の菌の多い所



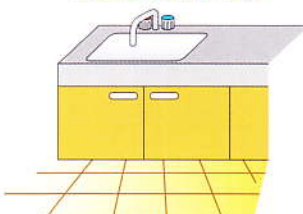
(お風呂の足拭きマット)



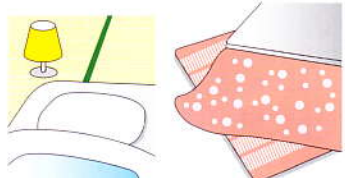
(トイレのスリッパ)



(お風呂の洗い場)



(ダイニングキッチン)



(寝室の畳) (炬燵の敷布団)

水虫の治療

薬物療法が基本となります。

【外用薬】趾間型や小水疱型の場合

抗真菌薬の外用薬。1日1回塗るだけの薬が主流です。症状が治まっても皮膚の組織がすべて入れ替わるまで、1ヶ月は塗り続けましょう。白癬菌は症状のない所にも潜んで

います。患部だけでなく、指と指の間や足の裏全体にまんべんなく塗って下さい。

【内服薬】角質増殖型や爪白癬の場合

外用薬では白癬菌のいる所までは浸透しにくいので、抗真菌薬の内服薬が処方されます（爪水虫の治療は、下段ヘルス・アップ・ノート参照）。内服薬の場合はほかの薬との飲み

合わせで、下痢や腹痛などの胃腸障害や肝機能障害などの副作用がみられる場合があります。以前から服用している薬があれば、必ずすべてを医師に伝えて、医師や薬剤師の指示に従って服用して下さい。水虫だと思っただけでも、あるいはほかの皮膚病の可能性もあります。必ず皮膚科を受診しましょう。

爪水虫（爪白癬）の治療

爪もケラチンからできているため、水虫が爪に感染して、足や手の爪に水虫ができることがあります。感染すると爪が白く濁ったり、変色したり、変質してぼろぼろになったりします。爪の水虫には痒みはなく、季節によって症状の変動もあります。

爪白癬の場合、外用薬では白癬菌の感染した場所まで届きませんので、内服薬（イトラコナゾール、またはテルビナフィン）を用います。

イトラコナゾールは、1週間毎日服用して3週間休薬するパルス療法を3サイクル行なって、その後3ヶ月経過を観察します。

テルビナフィンは6ヶ月ほど毎日服用します。テルビナフィンを服用するには、事前に肝機能と血液検査が必要です。

見た目には症状が治まっても、途中で服用を止めると再発してしまいますので、医師や薬剤師の指示は必ず守りましょう。

なおどちらの薬も妊娠中・授乳中の女性には使用できません。

Health Up

プラス

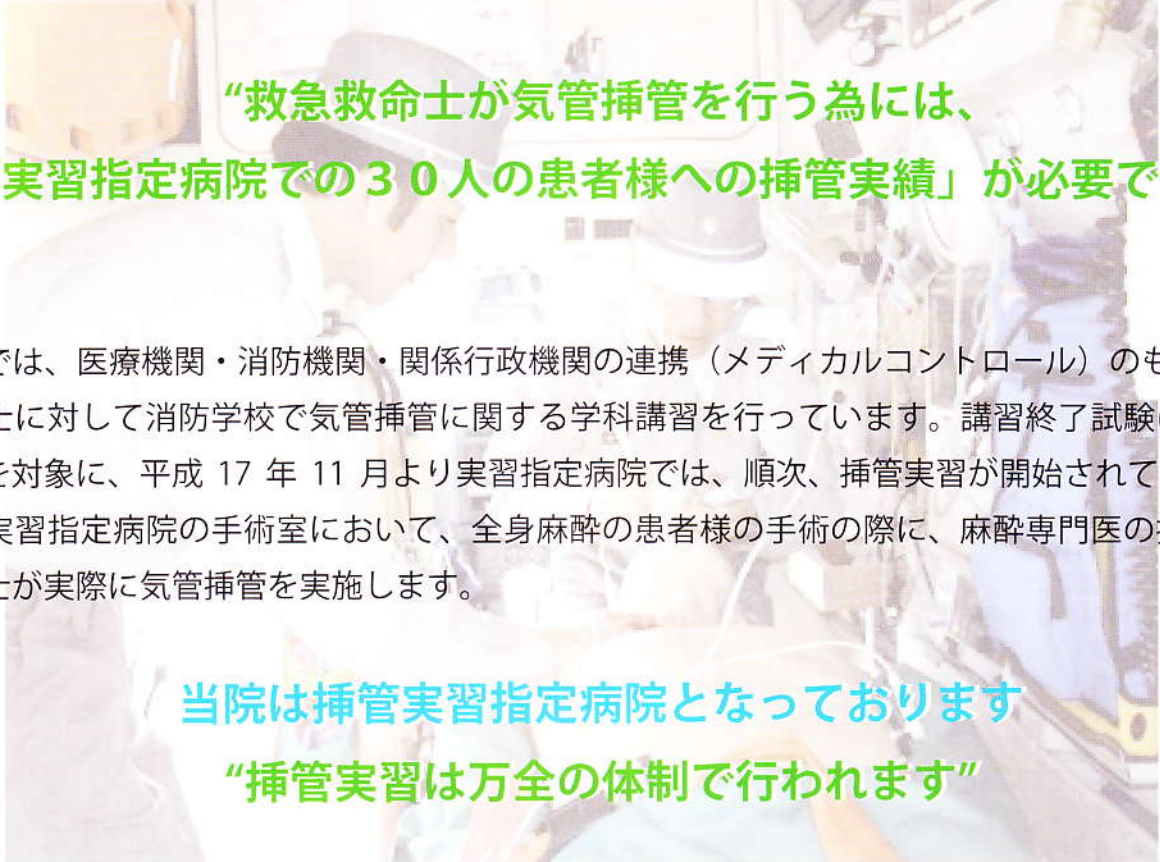
PLUS

「救える命を救うために」協力を！

救急救命士による気管挿管が可能となっております

気管挿管とは口から気管に気管内チューブを挿入して肺に直接酸素を投与する救命処置です。気管挿管は、これまでは医師のみが行うことを認められていた救命処置ですが、平成16年7月から救急救命士も行えるようになりました。

今後、救急救命士が気管挿管を行うことにより、救急現場で確実な気道の確保が可能となり、救命の効果の向上が期待されます。



“救急救命士が気管挿管を行う為には、
「実習指定病院での30人の患者様への挿管実績」が必要です”

沖縄県では、医療機関・消防機関・関係行政機関の連携（メディカルコントロール）のもとに県内の、救急救命士に対して消防学校で気管挿管に関する学科講習を行っています。講習終了試験に合格した救急救命士を対象に、平成17年11月より実習指定病院では、順次、挿管実習が開始されています。この実習では実習指定病院の手術室において、全身麻酔の患者様の手術の際に、麻酔専門医の指導のもとに救急救命士が実際に気管挿管を実施します。

当院は挿管実習指定病院となっております
“挿管実習は万全の体制で行われます”

実習を行う救急救命士は、気管挿管に必要な医学的知識等に関する講習を終了し、訓練用の人形で十分な訓練を行っており、医師が実習可能と判断した救急救命士が実習に望みます。病院での実習中も、麻酔担当医師の指導・監督の下、事故のないように万全の体制で行います。実習に際しては、救急救命士を指導する医師と救急救命士が患者さんに説明を行い、必ず同意を得てから行います。

現場で救える命を救う為には救急救命士の気管挿管が必要です。
挿管実習への皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 中部徳洲会病院 地域医療連携室 担当 大城・島袋

TEL 937-1070 FAX 937-1129

部署紹介コーナー

【5階北病棟】

今年6月1日より5階北病棟がオープンとなりました。5階北病棟は、ハイケア4床と一般病床36床となっております。主に内科を中心とした病棟で、ハイケア病床は循環器センターや脳外科の3階南病棟について内科の重症患者様を受け入れ、質の高い濃厚なケアの提供を目的とし行っております。病棟スタッフは看護の心・ケアの心・助け合いの心で、一日でも早く患者様が元気で笑顔になって頂けるように、努めています。



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・医業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)

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



生活便利帳

◆◆◆ 透明度の高い氷を作るには ◆◆◆

夏。冷たい飲み物に浮かべた氷。お店で出されるドリンクに浮かぶ氷は綺麗に透き通っていて、見た目にもいっそう涼しさが増して感じられますが、自宅の冷蔵庫で作った氷は白く濁ってしまいがちですね。氷が濁ってしまうのは、水の中に含まれる空気や不純物のせいです。

家庭で手軽に透明度の高い氷を作るために、以下の2点を試してみましょう。

1) 空気や不純物の少ない水を使う。

一般の水道水でも、凍らせる前に一度沸騰ふつとうさせることで空気や不純物を取り除くことができます。なおミネラルウォーターを使う場合は、硬水より軟水の方が濁りにくいようです。

2) ゆっくり凍らせる。

沸騰させた後、自然に冷ましてから製氷皿に注ぎ、製氷室に割箸わりばしを2本並べ、その上に製氷皿を載せて凍らせることで効果が得られます。

さらに念を入れるなら、断熱だんねつ材や緩衝材かんしょうざい（発泡スチロールや、ぷちぷちした気泡緩衝材など）で製氷皿をくるんでから割箸に載せ、時間をかけて凍るように配慮してみましょう。

いつもより透明度の高い氷ができるはずですよ。



頭のストレッチ

今月は鏡像クイズです。鏡に写った世界は左右が逆に見えますね。注意深く見れば答えは簡単です。さあ、チャレンジしてみましょう。

第1問 ～鏡の中の夏祭り～

楽しい夏祭りの一コマを鏡に写したイラストです。よく見ると鏡像になっていない部分が四ヶ所あります。その部分を探してみましょう。



第2問 ～床屋の時計～

床屋さんの鏡に時計が写っています。左が散髪が始まった時刻、右は散髪が終わった時刻です。散髪にかかった時間はどのくらいでしょう？



《散髪開始》



《散髪終了》