

がじまる

2013

10
OCT

今月の特集

乳がん

ヘルス・アップ・ノート

しわ・たるみ



ムソルグスキー作曲・組曲『展覧会の絵』

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



看護師3名が新たに

当院では新たに認定看護師が3名誕生し、現在感染管理2名、
皮膚・排泄ケア1名が活躍しています。



皮膚・排泄ケア認定看護師
褥瘡対策室師長 外間 美智代



皮膚・排泄ケア認定看護師を取得して

私は以前外科病棟で勤務をしていた頃、褥瘡や人工肛門の患者様を受け持ち、うまく管理・ケアができない状況にあり常にケアの未熟さを痛感していました。

「もっと質の高いケアを提供できないか」と考えていたところ、機会を得ることができ平成24年6月から12月の7カ月間、皮膚・排泄ケア認定看護師研修を受講することができました。

研修期間中専門領域を集中して学習するため、かなり過酷なものでしたが院長をはじめ病院全スタッフの励まし、支えにより無事終了することができました。研修終了後は院内にて研修を重ね、平成25年7月に無事資格を取得することができました。

皮膚・排泄ケア認定看護師は創傷ケア・オストミー（人工肛門）ケア・失禁ケアを特定に扱う分野になります。研修で得てきた知識・技術を生かし少しでも患者様へより良いケア、質の高いケアを提供できるように頑張っていきたいと考えています。

糖尿病認定看護師を習得して

糖尿病看護認定看護師とは、糖（ながら生活する人）としてとらえ、の人らしく健やかな生活を継続で療養生活を支援する看護師です。を取得し、現在病棟に所属しながら糖尿病教室の運営、糖尿病の合併予防管理指導、フットケアなどの業

糖尿病看護認定看護師を目指しロールが出来ず、入退院を繰り返しかしたいと考えていましたが、十分者様の役に立てる看護は提供でき目指しました。知識や経験はまだ全力でサポートしたいと考えていに声をおかけください。

認定看護師制度とは、特定の看護分野（現在21分野）において、熟練した看護技術と知識を用いて水準のの向上をはかることを目的としています。また認定看護師とは、日本看護協会の認定看護師認定審査に合格看護師は特定の看護分野において、1.個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高テーションを行う。（相談）の3つの役割を果たします。

今後は他の分野の認定看護師が誕生できるよう病院全体でバックアップし

認定看護師を取得

救急看護1名・糖尿病看護1名・がん化学療法看護1名・

糖尿病認定看護師
4階北病棟 又吉 直美



がん化学療法認定看護師
外来看護師 新垣 さおり

糖尿病患者を生活者（糖尿病をもち疾患の発症、悪化を防ぐと共に生きるように、生涯続くセルフケアや私は今年糖尿病看護認定看護師から専門外来における療養支援と、症予防を目的とした糖尿病透析務を行っています。

た理由は、生活習慣や血糖コントロール重症化する患者様に対し、どうにも知識も技術もない状態では、患ないのだと痛感し、認定看護師をまだ未熟ですが、糖尿病患者様をます。外来に来られた際はお気軽

がん化学療法認定看護師を習得して

多くのがん患者様が、何かしらの不安を抱えながら医療を継続しています。また、医療者も新薬や複雑なレジメン等による専門的知識・技術を要求されています。

私が、がん化学療法認定になるきっかけに、化学療法看護支援や意思決定の適切な看護を提供しているのかと自問自答しながらも、周りの上司の勧めもあり認定看護師を習得することができました。

研修センターでの学びは、臨床と違い座学が主で、臨床で悩む意思決定や症状マネージメントの重要性を痛感し、患者様やご家族へ丁寧な看護を提供することを学びました。在学中は、スタッフの支えと病院の手厚いサポート体制に感激とプレッシャーもありました。今後、患者様やご家族様へ学びえた専門知識、技術を用いて支援し、より安全な治療やケアを行うことで、診断から治療・緩和まで切れ目ない医療を提供できることを目標に自己研鑽し、スタッフが安心して患者様へ医療を提供できるよう努力していきたいと思っています。

高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質を高め、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。認定看護師は、1. 看護実践を通して看護職に対し指導を行う。（指導）2. 看護職に対しコンサルテーションを行う。（実践）3. 看護職に対しコンサルテーションを行う。（指導）

患者さまに質の高い看護が提供できるよう取り組んで行きたいと思っています。

歳時記

菊人形の季節

春は桜、秋は菊。古くから広く深く日本人に親しまれている花です。どちらも日本の国花として明文化されているわけではないようですが、ともに多くの市区町村の花に定められています。

そもそも菊は、薬用として中国から伝わったそうですが、食用としても好まれ、現在も山形県、福井県、青森県などで食用菊が栽培され、

お浸し、酢の物、和え物、天麩羅、吸い物など多彩なレシピで食されています。なお、刺身のつま用小菊は愛知県が国内生産の9割を占めています。刺身などに菊が添えられるのは、菊の解毒作用を利用した殺菌目的があるからです。

さて、各地で菊まつりが催される季節になりました。大輪の一本仕立てや三本仕立て、達磨

作り、小菊の懸崖仕立てをはじめ、一本の苗を何回も摘芯して半球形になるように整えて花を三百輪ほども咲かせる千輪作り（二年がかりで一つの株から二千輪以上の花を咲かせる技術を持つ人もいるそうです）等々、作り手が精魂を籠めて育て上げたさまざまな菊に出逢うことが出来ます。

さらに、菊人形が展示されていることもあります。菊人形は菊細工とも呼ばれ、安政年間には江戸の団子坂（東京都文京区千駄木）、戦前には両国国技館（東京都墨田区）、戦後は大阪府枚方市・福井県武生市（いまの越前市）・福島県二本松市の菊人形が有名でした。枚方市の菊人形の継続開催は中止されましたが、いまも各地で、菊人形を創る菊師の技術は伝えられています。

その起源は幕末といわれていますが、昨今の菊人形の題材はその年に放送されているNHK大河ドラマに取材されることが多いようです。そこで今年は『八重の桜』にちなんで、「八重と二本松少年隊」（二本松）や、「ハンサムウーマン 新島八重」（武生）などのテーマで開かれているようです。菊まつりはおおむね10月から11月にかけて催されています。その華やかな様子は、実際に会場に赴かなくても、テレビのニュースなどで目に触れることもあるでしょう。





乳がん

日本ではいま、年間約53,000人の女性が乳がんと診断されています。

女性の乳がんは30歳頃から増えはじめ、50歳前後にピークを迎えます。

例えば45歳から49歳の女性では、年間1,000人に1人が乳がんと診断されるという報告があります。

また40歳から50歳の乳がん発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。一方、乳がんで亡くなる女性は1年間に12,000人で、40歳から50歳代の女性におけるがん死亡の25%を占めています。

乳がんは「セルフチェックでみつけることが出来るがん」です。月に1度は自己触診を行なって、異常を感じたら早いうちに専門医を受診しましょう。

乳がんとは

乳がんとは乳房の中の**乳腺**に発症するがんの総称です。乳腺は母乳を作る**小葉**とそれを乳頭へ運ぶ**乳管**から成っていて、乳がんの約90%は

乳管に、5〜10%ほどが小葉に発症します。

がんは増殖を繰り返して広がって行きますが、乳管や小葉の中にとどまっているものを**非浸潤がん**といいます。早期に発見して、この段階で適切な治療を行なうことが望めます。

これに対して乳管や小葉の外側にまでがんが広がったものを**浸潤がん**といい、転移や再発の可能性が高くなります。

乳がんの検査

乳房に何らかの異常を感じたら、早いうちに乳腺外科などの乳がん専門医を受診しましょう。早期に適正な治療を開始することで、乳がんはいま、治るがんになって来ています。

乳がんの有無やその位置、大きさ、数などを調べるため、以下の検査が行なわれます。

(1) 視触診

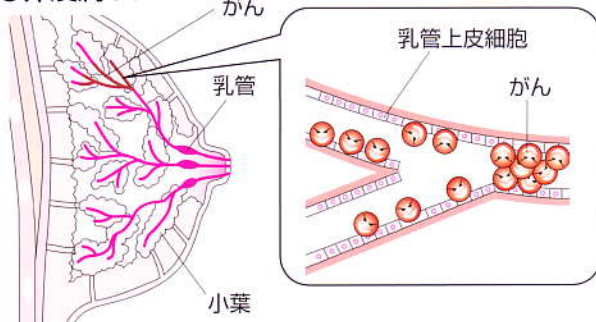
乳房全体を目で見て、あるいは手で触れて、しこりの有無のほか、腋の下のリンパ節の腫れ、乳頭からの分泌物、乳房の形や皮膚の色などを調べ、乳がんの可能性を診断します。

(2) マンモグラフィ

乳房を上下・左右から挟んで（平らにして）、エックス線撮影を行ないます。被曝のリスクがあるため、妊娠中の女性は受けられません。

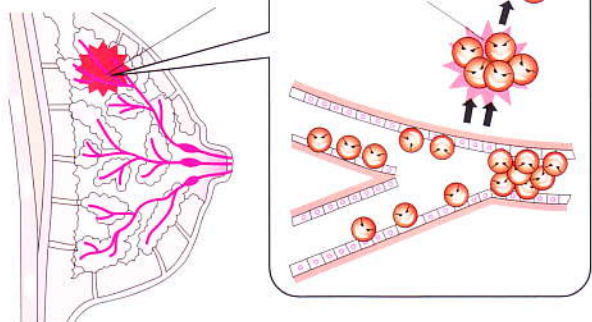
非浸潤がんと浸潤がん

●非浸潤がん



- ・がんが乳管や小葉に止まっている状態。
- ・乳房に触れただけでは、がんに気づかないことが多い。

●浸潤がん



- ・がんが乳管や小葉の外側に、染み出るように広がっている。
- ・がん細胞が塊になっていると、触れると**しこり**として感じることもある。

(3) 超音波検査

超音波を利用した反射波による画像でがんを確認します。被曝リスクがなく、しこりの性質もある程度まで分かります。

以上の検査によってがんが疑われる場合には、次の検査が行なわれます。

(4) 細胞診・組織診

細胞診はしこりの中に細い針を刺して細胞を採取し、組織診は局所麻酔をしてやや太い針を刺して組織を採取して検査します。

(5) CT検査・MRI検査

乳房内でのがんの広がり方や、他の部位への遠隔転移の有無を調べます。MRI検査は最近ではMRM(MRMアンモグラフィ)と呼ばれることもあります。

(6) センチネルリンパ節生検

リンパ節への転移を調べるために、腋の下のリンパ節を採取して調べることがあります。

乳がんの治療

治療が必要なときはその治療法を十分に理解した上で臨みましょう。検査で「経過観察」と言われた人も、また「異常なし」と言われても、月に1度は自己検診を行ない、年に1度は画像検査を継続することを心がけましょう。

症状の進行具合、年齢、乳がんの性質などに応じて、以下の方法を組み合わせて治療します。

(1) 手術療法(外科療法)

乳房全体を取り除く乳房切除術と、しこりを含む乳房の一部を切除する乳房温存術とに大別できます。最近では乳房再建の技術が進んで、乳房を全摘しても、美容面でも満足のいくようになっています。

その際、自家組織を移植する場合は乳房以外の部位も切除するため入院期間も長く、身体への負担も大きくなりますが、インプラントほどの違和感はなく、健康保険が適用されます。

インプラントの場合には手術の時間も入院も短く、身体への負担も小さくて済みます。なおこちらも今年の7月から、円形の人工乳房には健康保険が適用されるようになりました。

(2) 放射線療法

再発・転移を抑えるため、術後に周辺部位に放射線療法を行なうことがあります。

(3) 化学療法(抗がん療法)

術後、画像では確認できないような体内に残っているがん細胞を殺し、再発を防ぐために行なわれます。まず腫瘍を小さくしてから手術を行なう術前補助療法(ネオアジュバント療法)として行なわれることもあります。

遺伝性乳がんに関する日本乳癌学会としてのステートメント

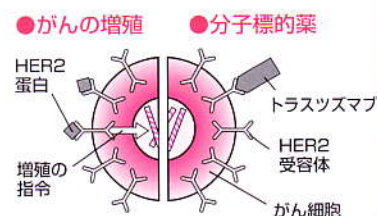
最近、米国の人気女優が受けたことで話題になった「遺伝性乳がん予防のための乳房切除手術」について、日本乳癌学会は以下のステートメントを発表しています。

「現在、遺伝性乳がん卵巣がんに関する検査及び、一連の医療行為(予防的な乳房切除術)は保険診療下で行なうことはできません。しかし、保険診療ではない、自由診療というかたちでならば、同疾患に対する遺伝カウンセリングの体制が整った施設でのみ、遺伝学的検査を行なうことは可能です。今後は、さらなる診療体制の充実を図るため、ただいま関連学会等と協議中です。指針が定まりましたら、改めてお知らせいたします。」

今日の気になる用語

分子標的薬

特定のたんぱく質などに作用して、がん細胞の増殖を抑える薬です。がん細胞の表面にHER2受容体があると、そこにHER2蛋白が結合して、がん細胞を増殖させます。ハーセプチン(トラスツズマブ)という薬は、HER2受容体に結合して蓋をするような働きをするので、がん細胞の増殖を抑制します。



乳がんの自己触診(セルフチェック)

◆乳がんは自分でチェックすることが出来ます。早期発見のために毎月1回、定期的に自己チェックを行ないましょう。



1

右手で左の乳房と腋の下(リンパ腺)を、左手で右の乳房と腋の下を、しこりがないか調べましょう。「の」の字を書くようにしながら、まんべんなくチェックして下さい。

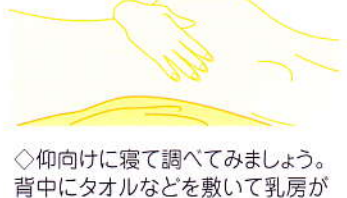


◇石鹸をつけると調べやすくなります。入浴時にチェックするといいでしょ。

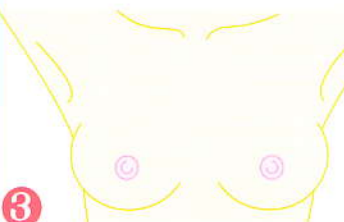


2

乳房や乳首をしぼって、分泌物がないかを調べましょう(妊娠・授乳期を除く)。



◇仰向けに寝て調べてみましょう。背中にタオルなどを敷いて乳房が平らな状態にすると、チェックがしやすくなります。



3

鏡の前で両手を上げて、乳房にえくぼのようなへこみやひきつれがないか、左右で差がないかを調べましょう。

◆乳がんの半数近くは乳首より上の外側に出来ますので、特に念入りに調べて下さい。
◆異常を感じたら、すぐに専門医を受診しましょう。

乳がんが増えているのはなぜ?

(1) 食生活の欧米化に伴う内分泌環境や成長の変化

・ 早い初潮と遅い閉経、早い成長

(2) ライフスタイルの変化に伴う肥満の増加

・ 脂肪や動物性たんぱくの過剰摂取、運動不足

(3) 社会環境の変化による結婚や出産などの生理的因子の変化

・ 結婚年齢や初産年齢の高齢化、少子化(出産回数の減少)

乳がんを予防するには?

◆日本食を摂る

- ・ 野菜、果物
- ・ 大豆食品
- ・ 穀物
- ・ 魚介類
- ・ 動物性脂肪は控えめに
- ・ アルコールは控えめに

◆適度な運動をする

- ◇上記を思春期から生涯維持することで予防効果が上がります。
- ◇早期に出産、授乳することでも予防効果が上がります。

定期的に月に1度は自己触診をして、しこりがないかセルフチェックをしよう

(4) 内分泌療法(ホルモン療法)

薬でホルモンを調節することで、がん細胞の発育や増殖を抑制することが期待できます。

(5) 抗体療法(分子標的療法)

従来の治療法では正常細胞にも少なからず影響が見られましたが、この分子標的薬(ハーセプチン、一般名…トラスツズマブ)は乳がん細胞だけを選択的に標的とします。「がん細胞に

治療後も定期的な検診を

再発や転移への不安を抱えている人は多いでしょう。残した乳房への局所再発や、他の臓器への遠隔転移の可能性は否定できません。

HER2蛋白が多い」と分かった場合、この新しいタイプの薬を使用することが出来ます。術後の治療にも健康保険が適応されています。

治療後も定期的に検診を受け、何らかの異常や変化に気付いたら早めに受診することが大切です。最近では多くの薬が使えるようになり、再発・転移後にも治療を続けながら自分らしい生活を長く続けて行くことが可能になってきていますので、担当医とよく相談をして、治療を続けましょう。

なお、少ないながらも男性にも乳がん発症の可能性があり、特に60歳を過ぎてからの発症率が高いようです。その症状・診察・治療などは、いずれも女性の場合と同じです。



知って
よかった

応急手当

へびに噛まれたら

一刻も早く医師の治療を受けましょう。しかし血清は数時間経っても効果がありますので、まずは落ち着いて下さい。

1) 傷口を縛る

傷口の5～6cm上部（心臓に近い側）を、静脈とリンパ液の還流を止める程度に、タオルなどで縛る。ただし、強く縛り過ぎないこと。10分に1分程度は緊縛を緩めること。

2) 毒を吸い出す

口で直接吸い出す場合には、傷口から出血（毒液を含む血液）を吸い取り、吐き捨てることを繰り返す。仮に飲み込んでも胃液によって毒蛋白は凝固分解されるが、口内炎など口の中に傷がある場合は危険。吸い取った後は水か渋茶で口をすすぐ。

3) 傷口を洗う

4) 安静にする

5) 救急車を呼ぶ

傷口を大量の清潔な水（水道



毒蛇と無毒蛇の違い

一般に、**無毒蛇**は人の気配を感じれば逃げます。無毒蛇が人を噛むのは、捕まえられたり踏まれたりした場合です。

無毒蛇が噛まれたときには「軽い外傷」の処置と同じく、傷口を洗淨・消毒して清潔に保ちましょう。無毒蛇は噛み跡（歯形）で判断出来ます。無毒蛇の歯は短く、いずれも同じ大きさで、鋸歯状に多数並び、表皮に傷がつく程度です。痛みも出血も比較的軽く、数分から数10分で治ります。

日本に生息する**毒蛇**は3種類。**マムシ・ハブ**の場合は前方に2つの毒牙の傷跡が深く大きく残り、出血も激しく激痛が伴います。しかし**ヤマカガシ**の歯型は無毒蛇とほぼ同じです。前歯で浅く噛まれただけなら無毒蛇同様たいした問題はありませんが、奥歯で深く噛まれれば2対の奥歯から毒液が分泌されるので、マムシやハブと同様に出血も激しく、激痛が伴います。

なおヤマカガシは頸部から毒液を飛ばして、それが眼に入ることがあります。その場合は直ちに洗い流して、眼科を受診して下さい。

水など）で洗い流して、患部を心臓より高い位置に保ち、安静にする。救急車を呼ぶなど病院へ運ぶ手配をする。

6) 注意すべき点

水分を多く摂って利尿を促進すること。なおパニックを起こしたり飲酒したりすると血液の循環が早くなって、体内に早く毒が廻るので、要注意。氷など

で患部を冷やすと組織の破壊が促進されるので、要注意。

7) 医師の治療を受ける

噛まれた蛇の種類が分かれば医師に伝える。蛇の種類によって血清が違うので、蛇の写真を携帯電話などで撮影するか、殺して持参するなどすれば、蛇を特定して、迅速で適正な処置を行なうことが出来る。

お薬のなぜ? 何?

Q

抗がん剤

抗がん剤はがん細胞の増殖を妨ぎ、死滅を促す薬で、手術前に投与して病巣を小さくし、切除しやすくさせたり、術後の転移や再発を防ぐ目的などで、補助的にも使用されます。がんにより抗がん剤が効きやすいものとそうでないものとがあります。（効く＝完治とは限らず、ある大きさを持つがんが小さくなると

いう意味を指すこともあります）

抗がん剤は細胞自体、または細胞の中にあるDNAに障害を及ぼすように作られているため、頻りに細胞分裂をしている正常細胞も作用を受けます。これが副作用です。毛根細胞や口腔粘膜、造血細胞、消化管粘膜などが傷つくことで、脱毛や口内炎、吐き気や下痢といった症状が現

れます。抗がん剤による副作用は避けられませんが、患者さんの希望するQOLを維持するように、最近では抗がん剤を組み合わせる多剤併用療法が用いられ、効果を強くし副作用を弱める使用法がされるようになってきています。患者さんの体力にあった治療法で、進行を少しでも抑えることができるように専門医とよく相談しましょう。



揚げ餅となすの煮びたし

1人あたり 348kcal

つくり方

- 1 なすはヘタを取り、縦半分に切って皮に切れ目を入れ、水に浸す。切り餅は半分に切る。
- 2 小ねぎは小口切りにし、大根はおろしておく。
- 3 餅の表面に片栗粉をつけ、180℃の油でふくらんでくるまで揚げる。
- 4 なすはキッチンペーパーで水気を拭き、断面の切り口に薄く片栗粉をまぶし、3の油で揚げる。

材料 (2人分)

切り餅……………小3個	片栗粉……………適量
なす……………3本	揚げ油……………適量
小ねぎ……………10g	◆ [だし汁…1カップ、しょうゆ…大さじ1 1/2、みりん…大さじ1、酒…大さじ1/2]
大根……………150g	
おろししょうが……………10g	

- 5 ◆の調味料を鍋に入れ火にかけ、沸いてきたら3と4を入れてすぐに火を止める。
- 6 汁ごと器に盛り、小ねぎをちらして大根おろしとおろししょうがをのせる。



なすは90%以上が水分で、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。そのため、なすは生体機能調整に優れた食材ということができ、とくにのぼせやすい人や高血圧気味の人に適した野菜です。なすに含まれる成分の特徴は、ポリフェノールです。紫色の皮に含まれる色素「アントシアニン」や、アクと呼ばれる「クロロゲン酸」がポリフェノールの一種です。ポリフェノールには抗酸化作用があり、がんの予防や老化防止が期待できます。ただ、なすは身体を冷やす作用もあるので、食べ過ぎには気をつけましょう。

☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

水晶・タロット占い 10月の運勢

きりゆう みやか
桐生 宮佳



今月の一言【整理整頓で運気を呼び込みましょう！】

1月
生まれの
あなた

交際運 陽の光を浴びると朗らかになれます。
金運 散財に注意。
全体運 頑張ってきた事が実を結ぶ時。
☆紫のもの ★10月12日

2月
生まれの
あなた

交際運 すれ違いに注意。
金運 人にご馳走すると吉。
全体運 今迄の見直しの時期。
☆石鹸 ★10月20日

3月
生まれの
あなた

交際運 プライベートも大切に。
金運 自己投資にツキあり。
全体運 新しい情報の中に開運のヒントがあるかも。
☆甘いもの ★10月7日

4月
生まれの
あなた

交際運 積極的に会話をすると吉。
金運 使い過ぎないようにしましょう。
全体運 平凡だが穏やかな運氣。
☆タオル ★10月28日

5月
生まれの
あなた

交際運 積極的な行動に出て吉。
金運 古びた台所用品を買い替えるとツキあり。
全体運 模様替えに適した時期です。
☆パン ★10月3日

6月
生まれの
あなた

交際運 電話にツキあり。
金運 適度に使うと上昇の兆し。
全体運 植物に触れると良いです。
☆アクセサリー ★10月18日

7月
生まれの
あなた

交際運 頼まれ事は引き受けて。
金運 家計簿やレシートの見直しを。
全体運 順調です。
☆新しい靴下 ★10月8日

8月
生まれの
あなた

交際運 噂話は無視する事。
金運 臨時収入がありそう。
全体運 この時期の無理は禁物です。
☆一輪挿しの花 ★10月19日

9月
生まれの
あなた

交際運 お祝い事や催事は楽しんで。
金運 お財布を小銭で膨らませておくと吉。
全体運 映画鑑賞がツキを呼びます。
☆洗濯用洗剤 ★10月21日

10月
生まれの
あなた

交際運 お酒のある席では愉しんで。
金運 計画的に使うこと。
全体運 お散歩で気晴らしをすると良し。
☆石の付いた指輪 ★10月6日

11月
生まれの
あなた

交際運 友達の意見に耳を傾けると吉。
金運 好調になりそう。
全体運 フットワークを軽くしましょう。
☆腕時計 ★10月26日

12月
生まれの
あなた

交際運 人へのプレゼントが吉。
金運 カードでポイントを貯めると良し。
全体運 堅実な努力をしましょう。
☆エコバック ★10月15日

杖の種類

① T字型杖（ステッキ）

比較的歩行バランスのよい人向けのオーソドックスな杖です。長さを調節できたり、折りたためるものもあります。

② ロフストランドクラッチ（前腕部支持型杖）

腕輪に腕を通して杖を固定します。杖の握りと前腕とで体重を支えますので、握力が弱い人や手首に力が入りにくい人、下肢に麻痺や障害のある人に適しています。

③ プラットホームクラッチ（肘支持型杖）

杖の上端に横木があって、その先に縦に握りがあります。握りを握った腕を横木に載せて固定するので、前腕全体で体を支えます。関節リウマチや関節炎など、手首や肘などに障害があって自由に伸ばせない人向けです。

④ 松葉杖

最も重い荷重に耐えられますが、腕の力が必要となります。片足に体重がかけられない人に適しています。

⑤ 四点杖（多点型杖）

着地面積が広いので安定感が高いのが特長ですが、地面が凸凹したところでは却って不安定になってしまいます。基本的には屋内での使用に留めましょう。

※杖による歩行に不安が残る場合には、歩行器や車椅子などを利用することも考えましょう。
行動範囲に応じて使い分けるのもよいでしょう。

【T字型杖の重心】

握りから3分の1以内に重心があるものが使いやすい。

重心が下にあるほど杖が重く感じる。

長さ調節が出来るものは、調節用の金具を取り付けるために重心が低くなりがちなので注意。



歩行を補助するための杖にはいろいろな種類がありますが、まず使う人の身体の状態に適合したものを選ぶことが最優先ですので、必ず理学療法士に相談して選びましょう。

T字型杖（ステッキ）の場合、色やデザインも豊富です。身体に合わせた上で、いつでも気持ち良く使えるように、好みの色やデザインのものを選ぶことをお勧めします。

家庭

介護

の

知識基礎

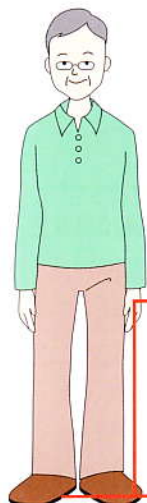
vol.7

正しい杖の選び方

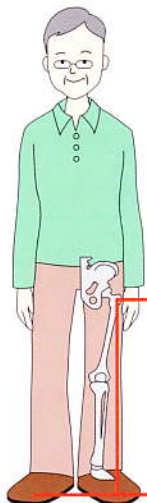
杖の長さを決めるには

杖は長さ（握りの位置）が重要です。
いつも履いている靴を履いて、長さを決めましょう。
理学療法士などに相談するとよいでしょう。

【前傾姿勢のままの身長】÷2 + 3cm



正しい姿勢で立ち、腕をまっすぐ下ろします。杖を体側に立てて、手首の骨が出ている所が、杖の握りの位置の目安です。



あるいは、体側の腰骨の一番出っ張った所から足もとまで垂直に下ろした長さを目安にします。

腰や背中が曲がって前傾姿勢の場合には、2～3cm短めにするとよいようです。
または、いつも履いている靴を履いて前傾姿勢のまま身長を測り、それを2で割って3cmを加えた長さが目安になります。



おうちで リハビリ・マッサージ

介護するということは重労働なので、腰痛や肩こりに悩まされる介護者が大勢います。介護疲れで逆に介護者が体調を崩してしまうことのないように、介護する人も十分な健康管理が必要です。毎日軽い運動を続けることが理想ですが、ここでは腰痛と肩凝りを防ぐ簡単な体操を紹介しましょう。

介護者の腰痛を防ぐ(2)

(9月号より続く)

要介護者の体位を変えたり、起き上がりを介助するときなど、腕の力だけで行なおうすると負担が大きくなります。自分の体全体で重心を移動するようにして介助をすることで、介護者の負担が少なくなります。以下の体操で腰痛を予防しましょう。

4 ^{へそ} 臍を見る



仰向けに寝て両膝を立て、足の裏は床にぴったり付けた基本姿勢(9月号参照)のまま、両手を腰にあて、腹を縮めて腰を床に押し付けるようにする。そして頭を少し上げてお尻を浮かせ、臍を見る。

両手で膝を抱え、股を開き、両膝が腋^{わき}の下に来るように引き寄せる。連続20回。

5 ^{かか} 両膝を抱える



6 腰をひねる



仰向けの姿勢で息を吐きながら足を交差させ、上になった方の膝が床に着くように腰をひねる。左右交互に行なう。

◆時間をみつけて毎日、1日のうちに何回か簡単な体操をして、体を解^{ほぐ}しましょう。介護される人が安心して心身を委^{ゆた}ねるためには、介護者の心身のケアも重要です。

イラスト: 松平 あすか

しわ・たるみ

ハリのある肌で
日々の生活もいきいき

いくつになってもハリのある肌だと毎日が楽しくなり、活発な生活を送りたくなります。女性だけでなく男性も、日々少し気を使うだけでいつまでも若々しくいられ、ストレスが減ることで病気の予防にもなります。今月はしわやたるみの悩みを解消していきましよう。



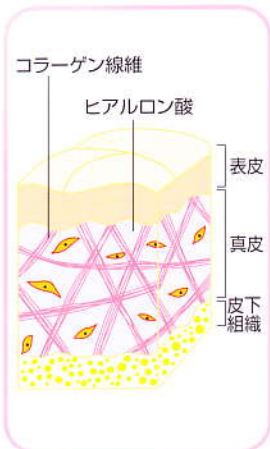
しわとたるみ

肌のハリは真皮にある**コラーゲン**（膠原線維）や**ヒアルロン酸**などの量で決まります。しわやたるみは加齢によってそれらが減少し、真皮内の筋原線維や弾性線維が衰え、内側から肌を支えることができなくなることで生じます。また、顔のハリを維持するための**表情筋**と呼ばれる顔の筋肉が衰えることもしわやたるみの原因です。ほかに紫外線による光老化、代謝の低下などあげられます。

予防策

皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されています。

表皮は外界の刺激から体の内部を守る役割です。一番外側から角質層、顆粒層、有棘層、基底層で構成されています。厚さは約0.06～0.2mmで、表



皮細胞、メラニンをつくる色素細胞、アレルギーに関するランゲルハンス細胞が存在し、およそ28日周期で生まれ変わります。角質層には常に10～20%の水分があり、肌の潤いを保ってくれます。真皮は厚みが約2～3mm程度、主にコラーゲンとエラスチンとで出来ており、これらが網状の層を成しています。そしてその隙間を水分を含んだヒアルロン酸などのムコ多糖類が埋めて、肌のハリや弾力を与えています。

さらにその下にある皮下組織は脂

しわ・たるみの原因

- 1 コラーゲン・ヒアルロン酸の減少
20歳頃から少しずつ減り始めます。
- 2 筋肉の収縮
- 3 紫外線・エアコン・化粧品による乾燥
お肌が乾燥していると皮膚のバリア機能を低下させてしまい外界の刺激（紫外線や埃など）を強く受けやすくなります。
- 4 重力や癖
頬杖や寝るときの体勢などによってもシワが発生します。
- 5 化粧品による炎症
石油系界面活性剤や防腐剤などを含む一部の化粧品によって炎症が起こり肌のバリア機能を弱め老化を早めてしまいます。
- 6 紫外線
紫外線のUVA波は真皮（皮膚の奥側）まで届くのでコラーゲンが変性し、シワ・たるみを発生させます。
- 7 ストレス
活性酸素の原因となります。
- 8 喫煙・大量の飲酒
- 9 偏った食生活

皮膚の構造

●活性酸素を取り除く

活性酸素は、紫外線、ストレス、

などによって人間の体内に取り込まれて細胞膜を酸化させ、細胞にダメージを与えて正常な働きを阻害します。これにより、体の様々な機能が低下し、がんや内臓の病気、認知症、肌の衰えなどにつながり、しみやたるみも発生させます。予防には**紫外線やストレスなどを取り除き、抗酸化効果のある食品や化粧品を用いる**



栄養バランスの良い食事

積極的なコラーゲンの摂取

コラーゲン摂取しても分解されて吸収されにくいので、コラーゲンを合成させるビタミンCを含む食材も意識し摂取すると良いでしょう。

コラーゲンを多く含む食材

フカヒレ、牛すじ、鶏皮、鶏手羽、豚足、軟骨、鶏皮、魚皮、エイヒレなど
また肉や魚などたんぱく質が多い食材を食べればコラーゲンになる可能性があります。

ビタミンCを多く含む食材

レモン、キウイ、イチゴ、ピーマン、キャベツ、トマト、ジャガイモ など

抗酸化作用のある食材

【ビタミンA】 ニンジン・トマト・小松菜・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜やレバー・うなぎ・卵黄など これらは油で調理すると吸収が高まります。

【ビタミンE】 レバー・卵・植物油・アーモンド・ゴマ など

【ポリフェノール】 赤ワイン・ココア・チョコレート など

【カテキン】 緑茶・紅茶 など

【α-リポ酸】 ジャガイモ・ほうれん草・ニンジン・ブロッコリー・レバー など

【コエンザイムQ10】 ほうれん草・牛肉・ピーナツ・いわし など

【リコピン】 トマト・スイカ・アズキ・グミ・パパイアなど
加熱したり油と組み合わせると、リコピンの吸収がよくなります。特に
オリーブオイルの組み合わせがよいです。

その他 上記【ビタミンC】を多く含む食材も抗酸化作用があります。

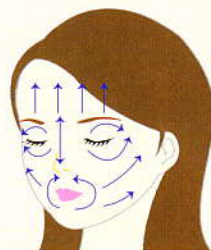
他に、しわ・たるみ改善に大切なもの

【カルシウム】 皮膚の抵抗力を高める作用や皮膚の炎症を治す作用もあります。

【ビタミンD】 肝油・卵・しいたけ・牛乳など
カルシウムを体内に吸収させるのに必要です。

マッサージの美容効果

- マッサージがコラーゲンなどに働きかけ、皮膚の弾力を維持しハリのある肌に導きます。
- 皮膚の引き締め。
- 水分と皮脂のバランスを整える。
- 血流とリンパの流れがよくなることで細胞に栄養がいき、皮膚の抵抗力を高めます。
- 美容液などの効果を高めます。



ことが効果的です。
● あご・目元のたるみ・首のしわ
二重あごは表情筋の衰えが原因です。あごは脂肪が多いため、筋肉が衰えると支えきれなくなり、あごのラインがぼやけたり二重あごになったりします。最近では固い食べ物を食

べる機会も減っているため、意識してあごのストレッチを心掛けましょう。また、まぶたは皮膚が薄く、眼の運動により乾燥しやすい部位です。た

つきが悪く見えますし、悪化すると
るむと目が重い印象になったり、目
つきが悪く見えますし、悪化すると
るむと目が重い印象になったり、目
つきが悪く見えますし、悪化すると
るむと目が重い印象になったり、目

Health Up

プラス

PLUS

ストレスと笑い

ストレスと肌の関係は深く、ストレスが強いほどしみ・しわなどが増え、とくにその因果関係は50歳代で最も強くなるそうです。ただし、血中にビタミンB群（レバー、うなぎ、納豆、卵、のりなど）の血中濃度が濃いとストレスが強くてもしみが出づらく、ビタミンCやEの血中濃度が高いとしわの発生を抑えられます。

また笑いしわを気にされる方も多いと思いますが、笑うことは表情筋を鍛えて、血色の悪い

老け顔になるのを防ぎますし、ストレスも解消できます。そのうえ笑うことはナチュラルキラー細胞を活性化して免疫力を上げ、がん予防にもつながりますので、笑うことでしわができるのを気にするより、思いきり笑って過ごした方が、肌にも健康にも良いようです。それでも気になる、という場合はこまめに目もとと口元の保湿を行なうと効果的です。ちなみに笑いは作り笑いでも幸福感が増加し、ストレス解消やアンチエイジングの効果が得られます。



第17回救急患者搬送業務連絡会



院長 伊波 潔



副院長 比嘉 信喜



副院長 宮城 和史



研修医2年次 小山 淳



宜野湾市消防 宮里 源己



循環器内科部長 大城 力
不整脈センター長

第17回救急患者搬送業務連絡会を8月23日にNBCにて開催しました。当院からは院長はじめ医師・看護師・メディカル等職員135名、近隣の市町村消防(中部MC協議会5消防)から48名が参加し勉強会を行いました。

発表は3症例で、初めに当院研修医2年次小山淳による「良好な神経予後を得たVFによる院外心肺停止の1例と当院低体温療法の現状」を発表して頂き、蘇生後低酸素脳症により脳神経保護の必要性や救命率・機能予後の向上が見込まれそれを抑制する事の重要性を伝えて頂きました。2症例目は、宜野湾市消防本部の宮里源己さんが「スポーツ外傷時の脳出血」症例を発表。消防側からの質問や受診時の経過を、脳神経外科部長新垣辰也に説明して頂きました。3症例目は、当院循環器内科部長・不整脈センター長大城力による「不整脈の根治治療・カテーテルアブレーション」で、不整脈の治療においてカテーテルアブレーション治療の適用範囲が広がったことや根治が可能であることを発表して頂きました。

今後も定期的に救急隊とこのような症例検討会を行い、議論を交わし意見交換することで質の高い救急活動が行えるように、また各関係機関が顔の見える関係を構築し連携を深め密にしていくことで救急救命活動が迅速かつ万全に行えると思います。最後にお忙しい中参加して頂いた消防隊の皆様には、大変感謝申し上げます。



脳神経外科部長 新垣 辰也



宜野湾市消防



ニライ消防



研修医委員長 小児科医 今西 康次



中城・北中城消防



救急外来看護師



新研修医



沖縄市消防



新研修医8名

中部徳洲会病院主催

第17回 救急患者搬送業務連絡会プログラム

平成25年8月23日(金)18:30~

結婚式場「NBC」4階ホール

第一部 業務連絡会 18:30~20:00

進行 OPE室師長 曾根 史郎

1. 開会の挨拶

中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

2. 活動報告

「良好な神経予後を得たVFによる院外心肺停止の1例と当院低体温療法の現状」について

研修医2年次 小山 淳

「スポーツ外傷時の脳出血」について

宜野湾消防本部 宮里 源己

「不整脈の根治治療・カテーテルアブレーション」について

中部徳洲会病院 循環器内科部長・不整脈センター長 大城 力

第二部 懇親会 20:00~21:30

進行 OPE室師長 曾根 史郎

1. 乾杯

副院長 外科統括部長 宮城 和史

2. 救急部紹介

副院長 救急総合診療部部長 比嘉 信喜

3. 研修医紹介

研修医委員長 小児科医 今西 康次

4. 消防署紹介

各消防署より

■ ■ ■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■ ■ ■

【4階北病棟】

4階北病棟のスタッフです。患者様および御家族様には、優しく笑顔で丁寧な看護を提供できるようにスタッフ一丸となり頑張っております。

4階北病棟は主に内科の患者様が多く入院しておりますが、小児科、整形外科、循環器科、外科、泌尿器科の患者様も受け入れています。また、糖尿病患者様の教育入院も受け入れているのが特徴で、今年糖尿病認定看護師が誕生し、糖尿病患者様の指導には特に力を入れています。糖尿病教育入院では、糖尿病教室への参加や栄養指導、運動療法の指導も行っております。ご質問等がありましたら、いつでもスタッフへお声掛け下さい。



いざという時のために！ ～消防訓練～

当院では防災の日にもない8月29日に消防避難訓練を実施しました。訓練は地震発生後に5階北病棟給湯室より火災が発生したとの想定で、病棟内の患者様を職員が救護室に誘導・搬送する訓練を行いました。

当日訓練要員として自衛消防本部、総務班、消防班、誘導班、搬出班、救護班、危険物対策班に職員61名を配置し訓練を行いました。訓練終了後には、参加者87名で各班割り当てられた活動が行えたかの検証と、実際に消火器を使用して消火の訓練も行いました。今回の訓練の経験を生かし、いざという時のために災害時に対応できるよう更なるレベルアップを図ってまいります。



患者誘導



階段からの患者誘導



担架による患者搬送



搬送患者診察



訓練内容検証



消火器の使用訓練



訓練風景



訓練総括

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。

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

生活便利帳



◆◆◆ 夏物衣類をしまう前に ◆◆◆

【汗シミ対策】

夏物をしまうとき第一に気をつけたいのは、汗によるシミ。

衣類に残った汗はほんの少しでも確実にシミになってしまうものです。全体的にはきれいなのに、襟や脇だけが汚れているということが、よくありますね。来年、夏物を出したときショックを受けないように、念入りに洗濯してから収納しましょう。特に、何度も着た服は2度洗ってから収納して下さい。

自宅で洗濯する場合は衣類に付いている「取扱説明表示」を確認して、漂白剤を使うときは繊維に合ったものを選んで、



クリーニング店に出す場合はお店の人によく相談を。

【湿気対策】

湿気は虫食いやカビの原因になります。洗濯したり、クリーニングに出した衣類は、虫干しをして、湿気を取り除いてから収納して下さい。クリーニング店のビニールの袋に入ったまま収納するのは避けましょう。

収納後も、湿度が低くよく晴れた日には、2週間に1度程度はタンスやクローゼットを開けて風を通し、湿気対策を。

【季節の変わり目対策】

秋冬物への衣替えの後、また春夏物を出す前の暖かい日に、ちょっと半袖を着たいと思う日があつたりしますね。そんな日のために、夏物の何枚かはすぐ取り出せる場所に収納しておくことをお勧めします。



頭のストレッチ

秋の夜長には頭をほぐす算数クイズはいかがですか？ 算数が苦手な方でも敬遠しないで ぜひチャレンジしてみましょう。

q1 計算クロスワードに挑戦！

100	A	50	=	
B		+		C
25	D	5	=	
11		11		11
	E	55	=	20

A～Eの枠には＋－×÷のいずれかが入ります。黄色の枠には縦横の計算によって導かれた数が入ります。右下の枠の数を20とした場合、Dに入る記号は何でしょう？

q2 先攻、後攻 どちらが有利？



25カンのお寿司を2人で交互に食べるゲームをします。矢印の順番で1度に最大3カンまで食べていきます。必ず1カンは食べるルールで最後に残ったわさび寿司を食べた方が負けになるゲームですが、先攻と後攻のどちらが有利でしょうか？