

がじまる

2013

11

NOV

今月の特集

白血病

ヘルス・アップ・ノート

インフルエンザ



チャイコフスキー作曲…バレエ音楽『白鳥の湖』

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

中部地区MC協議会主催

第2回救急活動展示訓練を中部徳洲会病院で開催

9月24日当院にて、沖縄県中部地区MC協議会主催で沖縄市消防による救急隊活動デモンストレーションを行いました。協議会では今年度から中部地区の5医療機関に対し各病院で、消防との理解を深める目的で救急活動のデモンストレーションを実施していくことになりました。

展示訓練でははじめに、沖縄市消防大城章裕さんから救急隊が現場でどのように活動をしているのかを救急活動内容として講演をして頂きました。日々の活動や救急隊ができる特定医療行為の概要などを説明して頂きましたが、日頃から救急隊に接する病院スタッフですら救急隊が院外でどのような活動しているかを知らずにいた人がほとんどで、講演を聞くことで消防隊の活動を理解することができたと思います。今後は交流を深めて救急の質を向上させ、住民が安心して暮らせる地域社会を構築していきたいと思います。



沖縄市消防大城章裕



講演風景1



講演風景2



現場にて頸椎保持



現場にて全身観察と概要聴取



現場にてCPR(心肺蘇生)



救急車内想定で傷病者の全身観察



救急車内想定で薬剤投与とCPR



比嘉副院長

第27回全国徳洲会ソフトボール大会に出場

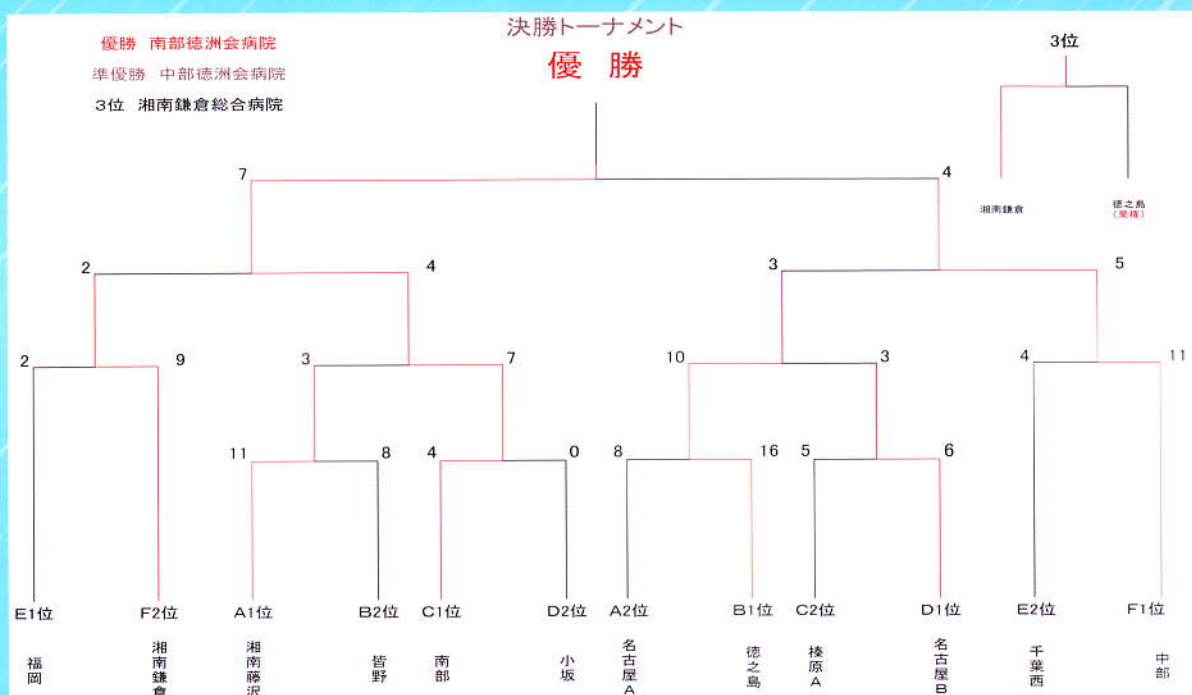
9月22日に静岡県牧之原市榛原総合運動公園にて、第27回全国徳洲会ソフトボール大会が行われ、今年は全国の徳洲会グループから24チームが参加。また20年数年ぶりに当院中部徳洲会病院と南部徳洲会病院から2チームが出場しました。

大会2か月前に参加が決まった中部徳洲会病院チームは、なかなか練習時間が取れないことや他職種でのチーム編成となったため少ない時間ではありましたが、コミュニケーションを図ることを重点に置き練習に励みました。

大会当日は晴天に恵まれ、試合は予選から白熱した好ゲームが繰り広げられていました。予選から中部徳洲会病院は強力打線を要し決勝戦まで駒をすすめると、それに負けずと南部徳洲会病院も準々決勝で前回大会優勝の湘南藤沢総合病院を破り、決勝戦まで駒を進めました。沖縄県勢で行われた決勝戦は1点を争う好ゲームで、最後は兄弟である南部徳洲会病院チームに惜しくも負けてしまいましたが、準優勝をとることができ大変良い結果を納めることができました。

普段あまり関わる事のない全国徳洲会の職員が垣根を越え、コミュニケーションを図っている場面が数多くあり、大会を通じてグループの結束を高められたと思いました。これからもこのようなスポーツに積極的に参加し、仕事においてもチームワークを強くしていきたいと思います。

予選(Fブロック)					
	中部	榛原C	鎌倉	四街道	勝ち点 順位
中部		21-0		22-1	6 1
榛原C	0-21		2-15		0 4
鎌倉		15-2		8-2	6 2
四街道	1-22		2-8		0 3



中部徳洲会病院チーム



準決勝徳之島戦



応援風景

歳時記

酉の市

十二支は方位や年だけでなく月、日、刻にも充てられていて、一日一日も、子の日、丑の日、寅の日……亥の日を、順に繰り返します。

11月の酉の日に各地の鷺（大鳥）神社で市が立ち、賑やかに熊手を売る露店が並ぶ風景は、年の瀬を控えた風物詩といえます（12月の酉の日に行なわれるところもあるようです）。

鷺神社の本社は、大阪府堺市に鎮座する大鳥大社（白鳥となった日本武尊の魂が舞い降りた地）とされ、開運、商売繁盛の神として信仰を集めています。熊手で賑わう酉の市は江戸で盛んになったようですね。鷺神社（浅草）、花園神社（新宿）、大國魂神社（府中市）の酉の市が、「関東三大酉の市」と呼ばれています。

浅草の鷺神社では、日本武尊が同社に戦勝のお礼参りをしたのが11月の酉の日で、そのとき、社前の松に武具の熊手を立て掛けたことから、熊手を縁起物としたと伝えているそうです。

あるいは収穫祭としての意味合いもあるようです。秋の収穫が終わると、熊手で落葉かきをして翌年の耕作に備えました。そこで、新穀とともに熊手や鍬などの農具が売られていました。鷺神社の「鷺」（おとり）は、運を鷺掴みにするとされ、熊手は福をかき込んで出世や商売繁盛に繋がる縁起物とされました。

商家では、店が大きくなることを願って前年より大きな熊手に買い換えます。熊手の値段は交渉次第。その交渉が成立すると、威勢のいい手鉈の音が響き渡るのも酉の市の名物ですね。

暦の巡りで11月に酉の日が2回ある年と3回ある年があります。順に一の酉、二の酉、三の酉と呼んで、「三の酉のある年は活気がありすぎて火事が多い」といわれてきました。

今年は11月3日（日）が一の酉、15日（金）が二の酉、27日（水）が三の酉となります。因みに、火事が多いというのは江戸時代、酉の市の立つ浅草が吉原に近く、月に3度も寄り道されてはたまらないので、亭主に早く帰って来るようにと、女房たちが言いはじめたものようです。



花園神社（東京都新宿区）の三の酉にて（平成23年11月26日撮影）

白血病

Leukemia

白血病は現在、日本では1年間に約数千人がかかっています。白血病の種類により、症状や治療法が異なり、場合によってはかなり早く進行する場合もありますので、思い当たる症状があれば、すぐに専門医を受診して下さい。ただ今ではほとんどの白血病が不治の病ではなく、完全寛解にいたり、社会復帰をされるケースが多い病気となりました。また、日々研究が進んでおり、次々と副作用の少ない有効な薬が出来てきているので、治療の際は前向きに取り組んでいきましょう。

白血病は血液のがんです。血液は赤血球、白血球、血小板の3種類の血球と、これらが浮遊している液体である血漿けっしょうより成っています。血球は骨の中にある骨髓の中でつくられます。白血病は、血球をつくる細胞（造血幹細胞）が骨髓の中でがん化して異常な白血球（白血病細胞）

が無制限に増殖する病気です。

がん化した細胞は正常細胞が計画細胞死（アポトーシス）といって、成熟すると死ぬようにプログラムされているのに対し、がん細胞は計画細胞死が起らないため、増殖し続けてがん細胞になります。

原因

はつきりした原因は分かっていますませんが、何らかの原因により遺伝子に傷がつくことで遺伝子に異常がきたされ、それが重なることにより起こるとされています。遺伝子を傷つけるものとしてはタバコに含まれる発がん性物質や放射線、薬、ある種のウイルスなどが考えられています。遺伝病や伝染病ではありませんが、免疫力は幾らか関与します。

症 状

白血病患者が骨髓を占拠し、正常造血機能を抑えるために、正常白血球の減少、特に顆粒球の一つの好中球減少による感染症状（発熱）や、赤血球減少による貧血、血小板減少による出血症状が現われます。病状が進行すると脾臓、肝臓およびリンパ節へ白血病患者細胞が浸潤することにより、脾臓、肝臓およびリンパ節の腫大が見

骨髄の仕組み

骨髄は硬い骨の中にあるスポンジのような軟らかい組織です。ここで赤血球、白血球、血小板の3種類の血球がつくられます。

赤血球 赤い色をしていて酸素を体の隅々まで運ぶ働きをします。減少するとすぐに息切れがしたり、体がふらつく貧血の状態になります。

白血球 顆粒球と単体リンパ球に分けられます。細菌やウイルスから体を守る感染防御、免疫の仕事をします。従って白血球が減少すると感染が起こり、熱が出ます。

血小板 血をとめる働き。これが少なくなると出血が起こります。血小板は骨髄の中の巨核球という細胞から放出されます。

骨髄の中の造血幹細胞から赤血球に分化していく細胞を赤芽球、白血球に分化していく細胞を骨髄芽球やリンパ芽球といいます。骨髄の中は様々な細胞で溢れており、白血病細胞は骨髄の中で分化している若い細胞、すなわち骨髄芽球やリンパ芽球のレベルでの異常により起こります。

この異常が起きるとこれ以上分化できなくなるため、一旦白血病細胞ができるとこの異常な芽球が骨髄の中に貯まっていき、やがて正常な血液細胞がいる場所が無くなってその結果、血球減少が起こり、貧血や発熱、出血が起こってきます。

られるようになります。

急性白血病は、細胞の未分化・未成熟の状態でがん化したもので、慢性白血病は分化途中や成熟した細胞でがん化したものです。他の病気のように症状の経過が急性・慢性の区別ではなく、また、急性から慢性化するわけではありません。

検査

通常、こつすいせんし骨髓穿刺といって骨の中に太い針を刺して骨髓液を吸引して検査し、白血病細胞の形によりいくつかの種類に分類します。最近広く使われるようになったWHO分類においては、リンパ性白血病は、その腫瘍細胞の起源によりT細胞性と、B細胞性とに分けるとともに、悪性リンパ腫との明確な区別がなくなりました。日本での白血病発生率は増加傾向にあり、2009年では年間約7900名が死亡しました。白血病は小児から高齢者まで発生しますが、比較的男性が多く、その一因に喫煙率と関係していると考えられます。また高齢者のほとんどは骨髓異形成症候群です。

治療

白血病細胞を退治する抗白血病治療と、白血

病に伴う感染症や出血などを予防したり、治療していく支持療法があります。

抗白血病治療としては化学療法、放射線治療、分子標的療法、免疫療法があります。治療は初診時の体内に約1兆個ある白血病細胞を0にしておくことを目標に行ないます。顕微鏡で白血病細胞が数えられなくなった状態を寛解とよびますが、体内に

骨髓異形成症候群

骨髓では造血細胞は十分に生産されているにも関わらず、末梢血液中では赤血球・白血球・血小板が減っている病気です。しばしば急性白血病に移行するため、幹細胞レベルでのがん化によるものと考えられています。移植可能な場合は造血幹細胞移植がほぼ唯一の治療法でしたが、近年レナリナマイドが5q-症候群に有効であることが判りました。白血球減少や血小板減少などの骨髓抑制に対応しつつ、3～6ヶ月治療を続けていくと効果が見られてくるようになります。

成人T細胞白血病／リンパ腫

成人T細胞白血病とは日本に多く、母乳による母子間、夫から妻への夫婦間や輸血により感染します。流行地は九州南部、沖縄、五島列島などの長崎県西部、南四国が挙げられます。なおウイルス感染者すべてが発症するわけではありません。4型に分類され、薬物治療に抵抗性であり、スタンダードな治療法はありません。悪性リンパ腫と同様に治療しますが、免疫不全状態が強いために合併症が多発するので、強力治療が行なえません。移植可能年齢でHLA一致ドナーがいれば造血幹細胞移植が勧められます。ただ近年抗CD4抗体が発見され、治療に有効と期待されています。

今日の気になる用語



造血幹細胞移植 (骨髓移植)

致死量の抗がん剤を投与したり、全身放射線照射を行なって正常細胞を含め、白血病細胞をほぼ全滅させ、強力治療により回復しなくなる骨髓中の造血細胞を、他人の骨髓を移植することで血球を回復させる治療法。薬物療法ではほとんど治癒を期待できない場合も治癒が期待できるが、副作用が多いため中高年の患者さんには施行しづらい。最近では前治療を弱くしたミニ移植が中高年の白血病に対して行なわれるようになってきました。

急性白血病

最近では白血病の早期に診断されることが多くなり治療効果も高くなるようになりました。症状としては息切れ、動悸、倦怠感、顔面蒼白などの貧血症状や出血症状をみます。これらの症状は急性骨髄性白血病のほうが急性リンパ性白血病よりも顕著です。

出血症状は初期には血小板減少による点状出血斑が主体で、播種性血管内凝固症候群（DIC）が重なると著明な出血をみるようになりますが、レチノイン酸が臨床導入され、治療効果が得られやすくなりました。

症 状…血液中の白血球数の増加、臓器浸潤や皮膚浸潤、
歯肉腫脹、痔（肛門部の浸潤）、貧血、紫斑、
頭痛などの髄膜刺激症状（脳髄膜への浸潤）

診斷…顯微鏡檢查、遺伝子診断

治療…化学療法

レチノイン酸による分子標的療法（※お薬のなぜ？
何？参照）。必要に応じて化学療法を追加。

完全寛解状態が3年以上続くと再発しないとされており、完全寛解が5年以上続くと治癒したとみなされます。ただし完全寛解となっても治癒を得るためにさらに治療が必要です。なお骨髄移植療法は強力ですが、副作用も強く出ます。

慢性白血病

発症は緩やかで、進行しないと症状は現われませんが、定期健康診断や他の病気の検査時に偶然発見されることもあります。

症 状…脾臓が腫大することによる左上腹部の不快感、微熱、夜間盗汗、倦怠感、貧血など

診断…BCR-ABLチロシン・キナーゼの分子標的治療薬イマチニブによる阻害。従来のインターフェロンに比べて副作用もほとんどなく、8年生存率は90%を越えています。イマチニブが効かない場合のみ造血幹細胞移植。また場合によりインターフェロンを用いることもある。急性転化させないことが大切。

再発を防ぐには初期治療が大切です

血液専門医のいる病院を受診しましょう

はまだ多数の白血病細胞があるため、繰り返し治療を行なっていくことが大切です。

化学療法

おもに抗がん剤による治療で、白血病細胞が分裂するときにそれを阻害し、白血病細胞を退治します。しかし正常な細胞に対しても障害を起すため、副作用を伴います。化学療法により骨髄の中の白血球細胞が攻撃されると、骨

髓の中は一時的に空になり、正常な血球数はさらに低下するため、骨髓の中は正常の血液細胞が回復するまで、感染、出血、貧血の症状はさらに強くなります。

分子標的療法

近年、遺伝子の異常が起る部分だけに働く薬が開発されました。副作用は抗がん剤と比較して軽度となりますが、費用がかかることが多

いまだ

放射線治療

腫瘍性の病変や、頭蓋内に白血病細胞があるときに用いられます。

支持療法

白血病やその治療による症状に対する予防と対処を指します。抗菌剤や出血を抑える薬などが挙げられます。





知って
よかった

応急手当

乗り物酔い

一酔い止めを飲んでから乗ろうー



乗り物酔いは生あくびに始まって、冷や汗、動悸、頭痛、体の痺れ、吐き気といった症状が現われます。

乗り物酔いになったら以下の処置を行ないましょう。

1) 乗り物から降りる

可能なら、乗り物から降りることが一番有効です。

車から降りて安静にしていれば、自然に回復します。しかし簡単には降りることが出来ない場合がほとんどでしょう。

そこで、車内で出来る方法をいくつかあげてみます。

2) 窓を開ける

3) 遠くを見る

4) ベルトなどを緩める

窓を開けて新鮮な外の空気を吸い込む、遠くの景色を眺める、ベルトを緩めるなど、心身ともにリラックスすることを試みましょう。

軽度のうちでしたら、仲間と

乗り物酔いを予防するには――

- ★ 乗車30分前には乗り物酔いの薬を服用する。
- ★ 乗車前に食事をしない。
- ★ 過度の空腹で乗車しない。
- ★ バスの場合は前方の席に座る。
- ★ 後ろを向かない。
- ★ 遠くの景色を見る（車外の近景は見ないようにする）。
- ★ 本（文字）は読まない。

おしゃべりをしたり、楽しめるものに意識を逸らせることも、効果があります。

5) 吐く

それでも気分が悪い場合は、思い切って吐いてしまうと楽になります。途中で下車出来ない場合に備えて、予めビニール袋やタオルなどを準備することを心がけましょう。

吐いた後は口の中をゆすぐとすっきりしますので、飲料水も用意しておくとう安心です。

【乗る前の対策が重要】

酔いやすい人は、市販の酔い

止めの薬を飲んでおくといいでしょう。一般に乗り物に乗る30分から1時間前に服用します。

乗り物酔いは心理的な要因が大きいので、薬の効果を信じて、おおらかな気持ちでいることが大事です。

【注意】

大人になってはじめて乗り物酔いを経験した場合は、耳や脳に疾患があることも疑われますので、早めに耳鼻科で診察を受けましょう。



お薬のなぜ? 何?

Q

DDS (ドラッグ デリバリー システム)



DDSとは必要なときに、必要な量の薬剤を、必要とする部位に到達させることで薬を安全かつ効果的に使用するための薬物送達システムという仕組みで、様々な種類があります。

薬の効果とは、体内に投与された薬物が、目的の部位に到達することによって現われますが、薬物によっては代謝や排せつ、

到達途中で滞留してしまうなどして有効濃度を維持することが困難なことがあります。

そうしたことを防ぐために、たとえば放出制御型DDSは薬物の血中濃度を有効濃度にコントロールすることが出来ます。そうすることで薬の効き目が持続し、投与回数が減らすことが出来るため、狭心症発作予防薬や

前立腺がんの治療に使用されるマイクロカプセルなどで使用されています。

DDSはとくにがん細胞への標的化の研究が進められており、従来の抗がん剤に比べ良好な抗腫瘍効果が期待できるうえ、重篤な副作用は少ないとされ、すでに有効な治療手段となりつつあります。またこの技術の進歩により、効果の増大や副作用の軽減、使用性の改善、医療費の軽減などが期待されています。

ホタテと白菜のあんかけ丼

ホタテには旨味成分でもあるアミノ酸が豊富です。タウリンを始め、コハク酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などです。これらは疲労回復や体力増進に効果があり、ドリンク剤にも使われる成分です。ホタテのタウリンの含有量は貝のなかでも飛び抜けて多く、100~150gで大人が一日に必要なタウリンが摂取できます。タウリンは加熱には強い成分ですが水に溶け出す性質なので、今回のように缶詰を使う時は汁もすべて調理に使いましょう。低脂肪、低カロリーでタンパク質が豊富なホタテは、食べ過ぎになりがちなこの季節におすすめです。

材料 (2人分)

ホタテの缶詰210g (小缶3つ分)	焼き海苔.....適宜
白菜.....100g	柚子こしょう.....少々
油揚げ.....30g (1/2枚)	片栗粉.....適量
片栗粉.....大さじ 1	◆ [だし汁 1カップ、薄口 しょう油 大さじ 1、みりん大さじ 1]
ご飯.....320g	



1人あたり 467kcal

作り方

- 1 ホタテを汁ごと缶から出し、身をよくほぐしておく。白菜は、柔らかな部分は大きめのひと口大に、芯の部分は5mm幅の棒状に切り分ける。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。
- 2 ホタテの身 (汁ごと)、白菜、油揚げを鍋に入れ、◆を加え混ぜ合わせる。強火にかけ、沸騰したら中火にし、混ぜながら3分ほど煮詰める。
- 3 片栗粉を同量の水で溶き、2に加えてダマにならないよう全体を混ぜ、再び沸騰させて火を止める。
- 4 ご飯を器によそい、3をのせ、焼き海苔を飾る。好みで柚子こしょうをのせる。

☆はラッキーアイテム
★はラッキーデー

水晶・タロット占い 11月の運勢

きりほう みやが
桐生 宮佳



今月の一言【日に日に寒くなります、ご自愛ください。】

1月
生まれの
あなた

交際運 嬉しい出会いが増えそうです。
金運 いつもより大きな買い物も開運に。
全体運 地味な役割でも投げ出さないで。
☆青いハンカチ ★11月30日

2月
生まれの
あなた

交際運 礼儀やマナーには気をつけて。
金運 趣味へのお金は惜しまないで。
全体運 入浴で体調改善を。
☆茶色の靴下 ★11月1日

3月
生まれの
あなた

交際運 やりたい事は言葉に出して。
金運 旅行先での出費は程々に。
全体運 不要なものを捨てると運氣改善。
☆腕時計 ★11月22日

4月
生まれの
あなた

交際運 多少乗り気しなくても外出が吉。
金運 小銭入れを使うと金運は上昇傾向へ。
全体運 自分のペースを崩さないこと。
☆香水 ★11月18日

5月
生まれの
あなた

交際運 イライラは運気を下げます。穏やかに。
金運 プレゼントを買うと開運の兆し。
全体運 好調の波に乗れそうです。
☆魚料理 ★11月5日

6月
生まれの
あなた

交際運 必要な連絡は早めに。
金運 買い物を楽しんで。
全体運 不健康な生活習慣は改めて。
☆ハンドクリーム ★11月11日

7月
生まれの
あなた

交際運 連絡ミスに気をつけて。
金運 興味が湧いても少し様子を見て。
全体運 得意分野で腕を発揮できる兆し。
☆赤いボールペン ★11月20日

8月
生まれの
あなた

交際運 聞き役に徹すると後で良いことが。
金運 出費は最低限に控えた方が吉。
全体運 欲しかったものが手に入りそうです。
☆エコバック ★11月7日

9月
生まれの
あなた

交際運 友達との食事が心身のリラックスに。
金運 水まわりの掃除が金運を呼びます。
全体運 体調下降の兆し、無理は禁物です。
☆眼鏡ケース ★11月27日

10月
生まれの
あなた

交際運 悩みを抱えがち、誰かに相談して。
金運 散財してしまいそう。自らを戒めて。
全体運 用事を書き出して整理すると吉。
☆家計簿 ★11月3日

11月
生まれの
あなた

交際運 人との交流を広げると吉。
金運 思わぬ恵みにあずかる暗示。
全体運 自分の意思を通せる機会に恵まれています。
☆ポイントカード ★11月13日

12月
生まれの
あなた

交際運 口出しせずに黙って見守ることも大切です。
金運 貯めこまずに適度に使う方が吉。
全体運 何かを始めるのに良いタイミングです。
☆観葉植物 ★11月24日

問い合わせ先：ラ・ミステ・ヤスラギ 03-5953-5241

「靈感とタロットと一緒に幸せへのお手伝いが出来ればと思います。」 桐生宮佳

歯磨きのポイント

◆できるだけ自分で磨く

【力を入れすぎない】

- 歯ブラシの毛先をきちんと歯にあて、軽い力で歯ブラシを小刻みに動かして磨く。

【自分の歯に合った磨き方を】

- 歯の表面だけでなく、歯と歯の間や、歯と歯肉の間も、ていねいに磨く。歯並びの悪い所、詰め物や被せ物のある所、奥歯や歯の裏側などは、特に念入りに。

【歯の面のおそうじ】

【歯と歯茎の間】

45度に当て
歯茎の中も
磨く。

【外側】

直角に当てる。

【内側】

45度に当てる。

【前歯の裏側】

歯ブラシの踵（手元に一番近い部分）から爪先（一番遠い部分）へ、毛先の全体で擦り上げて磨く。

【歯ブラシの工夫】

- 歯ブラシは柔らかい毛の、幅のあるものを使う（一般に毛束は横に3列植毛だが、幅広で4列植毛のものを選ぶ）。
- 握力が弱まっていたり機能障害のある場合は、歯ブラシの柄を太くしたり使いやすい形に曲げたり、また、電動歯ブラシを用いるなどして、できるだけ本人が自分で磨けるように工夫する。

- 歯と歯の間に隙間がある場合には歯間ブラシを、また歯ブラシでは取れない汚れはデンタルフロスを併用して、汚れが残らないようにする。

【歯と歯の間のおそうじ】

隙間の大きさに合ったものを使う。

ここに差し込む。

歯間ブラシ

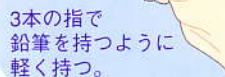
デンタルフロス

◆介護が必要な場合は

- 枕（クッションやタオルなど）を頭の下に入れて上半身を起こす。
- 顎が上がると誤嚥をしやすいので、被介護者が介護者を見上げることにないように、注意が必要。



誤嚥を避けるため顎を引いて、頭を少し下向きに。



3本の指で鉛筆を持つように軽く持つ。

高齢者や要介護者の誤嚥性肺炎を予防するため、口腔内のケアは重要です。しかしそればかりではなく、口の中を清潔に保つことで虫歯や歯周疾患を予防して、よく噛んで食べる条件が整い、味覚が鈍ることも防げます。また定期的に手指を動かすことでリハビリテーション効果も期待でき、口腔内に刺激を与えることで唾液の分泌を促して

自浄作用が増加されます。そして、食欲が亢進されれば体力の増強の助けにもなり、口臭の不安がなくなることによって社会的な気持ちも高まって来ることでしょう。歯磨きは健康な生活を送る第一歩です。毎食後磨くのは難しくても、朝食後と就寝前には、毎日、できるだけ自分の力で歯を磨くようにしましょう。

家庭

介護の

知基礎

vol.8

歯磨きの仕方と
入れ歯の手入れ

入れ歯の手入れ

1) 夜寝るときは入れ歯をはずして水に漬けておく

- 入れ歯の歯茎の部分に使われているレジンという材料が、乾燥すると変形したり割れやすくなるため、水を入れたコップまたは専用ケースに、入れ歯全体が水に浸かるようにして保管する。そのときに市販の入れ歯洗浄剤を使うとより清潔に保管でき、防臭効果もある。なお入れ歯洗浄剤を使った場合は、水でよく洗い流してから使うこと。

2) 入れ歯は少なくとも1日1回、ていねいに洗う

- 入れ歯専用の歯ブラシを使うと効果的。歯磨き粉の多くは研磨材が含まれているため（入れ歯が傷つかないように）歯磨き剤を使わないで洗う。変形の原因になるので煮沸消毒はしない。
- 自分の歯と同じように、毎日こまめに洗うこと。金属のバネの部分は、毎日使用していると変形したり緩んで来るので、3～6ヶ月に1度、歯科医院で調整してもらう。

※部分入れ歯の場合は、はずして、入れ歯の針金のかかっている自分の歯も優しくていねいに磨く。

※入れ歯をはずしたらよくうがいをする。洗口剤（うがい薬）などを使うとよい。



入れ歯保管ケース



コップの水に浸す



堅い毛
金属部分を磨く。

入れ歯専用歯ブラシ

少し堅い毛
入れ歯全体を磨く。

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、今回は、肩こりを防ぐ簡単な体操を紹介しましょう。

介護者の肩こりを防ぐ

精神的な緊張が続くと肩こりはいっそうひどくなります。まずは大きく深呼吸をして、気持ちをリラックスしてから、行動に移るようにしましょう。

1 体をねじる



大きく息を吸って両手をまっすぐ水平に上げ、息を吐きながら体を左右にねじる。

2 掌を合わせる



両肘を左右に張って両掌を合わせ、ゆっくりと息を吐きながら背中を丸めて、掌を5秒間圧迫したあと、3秒間緩める。

3 肘を伸ばす



両手を組んで腕をまっすぐ前に伸ばして、そのまま息を吐きながら、さらに前に伸ばす。



次に、掌を外側に向けて組み、同じく前に肘を伸ばす。

◆肩の上げ下ろし、首廻し、腕廻しなどは、わずかな時間でも出来ます。歩きながらでも、テレビを見ながらでも実行しましょう。特に入浴後は血液の循環がよくなっているので、効果的です。

イラスト：松平 あすか

インフルエンザ対策

流行する前に

ワクチンを接種しよう

インフルエンザの予防

インフルエンザが流行する前に、最寄りの医療機関でインフルエンザワクチンを接種しましょう。

ワクチンを接種することで体内に抗体がつけられます。抗体は、次に同じウイルスが侵入したときにその増殖を防ぐ働きをします。ただし、ワクチン接種から抗体ができるまでに約2週間かかるため、12月上旬くらいまでに接種しておくことが望まれます。ワクチンの効果は、接種後2週間から5ヶ月間ほど続くと考えられています。

インフルエンザウイルスは、毎年少しずつ変化しています。そのため毎年WHO（世界保健機関）の予測をもとにして、そのシーズンに用いられるワクチンが作られています。

ワクチン接種の注意

高齢者や、心臓・腎臓・呼吸器の慢性的な病気や糖尿病のある人は、インフルエンザを発病すると肺炎を起こしたり基礎疾患が悪化する危険性があります。さらにそうした重症化するリスクの高い人と同居をしている人も含め、流行前にワクチンを接種するようにしましょう。

12歳以下の小児、65歳以上の高齢者、そして、卵アレルギーのある人（ワクチンの製造に鶏卵が使われているため）は、接種にあたって特に注意が必要となりますので、医師によく相談した上で接種して下さい。

インフルエンザの治療

インフルエンザを発症した場合は外出を避け、安静にしましょう。

かぜとインフルエンザの違い

【インフルエンザ】

【かぜ】

病原体

インフルエンザウイルス

アデノウイルス、ライノウイルス、コロナウイルスなどのウイルスや細菌

感染経路

主に飛沫感染
(接触感染の場合もある)

接触感染や飛沫感染

症状

・**高熱(38℃以上)**
《強い倦怠感などの全身症状》
・頭痛、関節痛、筋肉痛など
・のどの痛み、鼻水、咳など
※発症は急激。
※肺炎を併発したり脳症を起こすなど、重症化して死亡するケースもある。

・**微熱、中程度の熱(38℃前後)**
《鼻、のどなど局所的な症状》
・のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど
※発症は比較的ゆっくり。
※あまり重症化しない。

インフルエンザウイルスのタイプ

(A型)

・重症化しやすく、大きな流行を起こしやすい。
・呼吸器系の合併症を起こす危険性がある。

(B型)

・A型よりも症状が軽く、消化器系に影響が出やすい。

他に、幼児期に多くかかる(C型)もあり、これは季節に関係なく感染する。

※A型は多くの亜型に分けられるうえ、一定の形に留まらず違ったウイルスとなって流行する(新型インフルエンザ)ため、同じシーズン中にA型に2回かかったり、A型とB型の両方にかかったりすることもある。

日本では例年12月下旬ころにインフルエンザの流行が始まり、翌年1月から3月にかけてピークを迎え、毎年、数百万〜一千万人が発病しています。かぜと違って、インフルエンザは肺炎などを合併したり脳症を起こしたりして重症化する危険性があり、生命にかかわるケースもありますので、流行する前にぜひインフルエンザワクチンを接種しましょう。また、感染を広めないように心がけることも大切です。





インフルエンザ対策

◆インフルエンザが流行する前に――

□インフルエンザワクチンを接種する

特に65歳以上の高齢者や持病のある人は、インフルエンザにかかるリスクが高くなるので、かかりつけの医師とよく相談して接種しましょう。

◆インフルエンザが流行したら――

□外出を控える

特に人込みや繁華街は避けて、感染のリスクを高めないことが第一です。

□外出時はマスクを着用する

ウイルスの吸入をある程度防ぎ、のどや鼻を保湿する効果があります。

□適度な湿度（50～60%）と換気

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂います。加湿器などを用いて室内の湿度を調整して、換気を心がけましょう。

□十分な休養とバランスの良い食事をする

体力をつけ、抵抗力を高めましょう。

□うがい、手洗いの励行

うがいはのどの乾燥を防ぎ、手洗いは接触感染を防ぎます。特に帰宅時や食事の前には忘れずに行ないましょう。

□咳エチケット

感染を広めないことも重要です。



◆インフルエンザにかかったら――

□早めに医療機関を受診する

□安静にして休養をとる

□十分に水分を摂取する

□マスクを着用する（他人にうつさないための「エチケットマスク」）

□外出は自粛する

◆薬の使用は――

□指定された用法、用量、服用期間をきちんと守る

発熱、寝汗、嘔吐などによって脱水が起こりやすいので、水分・塩分の補給を心がけることが重要です。治療にはウイルスの増殖を抑える**抗インフルエンザウイルス薬**が用いられます。処方される薬には、内服薬のオセルタミビル（タミフル）、吸入薬のザナミビル（リレンザ）とラニナミビル（イナビル）、点滴静注薬のペラミビル（ラピアクタ）の

感染を広げないために

4種類があります。これらの薬を発症から48時間以内に使用すると、使用後24～48時間で熱が下がってきますが、熱が下がっても、処方された薬は最後まで使い切ってください。症状が改善されて外出する場合に、ほかの人にウイルスをうつして

しまわないように、**咳エチケット**を心がけましょう（左記参照）。2009年には2000万人以上が新型インフルエンザを発症したとの推計もあり、肺病などの合併症を含めて死亡者が1万人を越えた年もありました。インフルエンザを発症した場合には、早期に治療を始めるだけでなく、感染を広げないように十分な配慮が必要です。

咳エチケット

◇周りの人にうつさないようにマスクを着用しましょう。

マスクの使用は、説明書をよく読んで正しく着用しましょう。しかし、マスクの着用でウイルスの拡散や吸入を完全に防ぐことができるわけではないことも、十分に心得ておきましょう。

◇咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、近くの人から1m以上離れて、顔を背けましょう。

◇鼻水や痰の付着したティッシュなどはすぐに捨てられるように、蓋の付いた廃棄物箱を手の届く所に用意しておきましょう。

◇咳をしている人にはマスクの着用を促しましょう。

Health Up

プラス

PLUS

子どものインフルエンザ

子どものインフルエンザには特に注意が必要です。15歳未満の子どもの場合、インフルエンザの発熱から早い段階（多くは24～48時間以内）で、嘔吐、異常行動、意識障害、痙攣といった症状がみられることがあります。これは、**インフルエンザ脳症**によるものです。

インフルエンザ脳症は1歳をピークに、幼児期に最も多くみられ、日本では1シーズンに100人～300人が発症していると推定されています。

死亡率は当初は約30%だったのが最近では10%程度に低下しましたが、そのうちの約25%に後遺症がみられます。

言動がおかしい、会話が成り立たない、顔色が青白い、吐いてもすっきりしないなどの症状があったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

アスピリン、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸などの成分を含む解熱剤を使うと、インフルエンザ脳症の原因や悪化の誘因となることがあるので、**子どもには大人用の薬を使わないように注意して下さい。**

沖縄市消防・ドクターカー合同訓練

～定期訓練9月度～



9月26日に沖縄市消防本部にて、沖縄市消防と当院ドクターカーによる合同訓練を行いました。今回の訓練は、乗用車2台による衝突事故で傷病者が4名という多数傷病者発生を想定し、START方式 (Simple Triage And Rapid Treatment)を用いてのトリアージ訓練を行いました。訓練は内容を伏せて行い、消防隊員とドクターカースタッフは出動命令を受け、現場に到着して初めて傷病者多数発生の特リアージだと分かったのですが、互いに状況把握に努め、声を掛け合って活動を行いました。実際には、なかなかない状況の訓練でしたが、START方式によるトリアージや救出方法、搬送の手順を勉強しました。今回の訓練を通して、どのような状況下でも機敏に対応できるようにして行きたいと思います。

この訓練は年間10回を目標に定期的に行っている訓練です。消防隊員とドクターカーのスタッフが共通の認識で、互いに良好なコミュニケーションが取れ、現場でスムーズな活動ができることを目標に行っています。これからも訓練に励み、地域住民のために頑張っていきたいと思っています。



■ ■ ■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■ ■ ■

【4階南病棟】

4階南病棟は整形外科病棟です。大腿部骨折の手術をはじめ、膝・股関節・脊椎の手術など年間約1000件の手術に対応し、術前から術後急性期、更にリハビリテーション期までを看護しています。

日頃から医師やリハビリ、ケースワーカーと連携し、早く在宅に帰れるよう同じゴールに向かって頑張っています。スタッフ一同は笑顔が多く、明るい病棟です。新人ナースやベテランナースが力を合わせ、「患者に寄り添う看護」をモットーに看護に取り組んでまいります。



防火机上訓練を実施



10月10日災害対策委員会にて、防火机上訓練を実施しました。5階北病棟給湯室でたばこの不審火による出火を想定し、消火器による初期消火や消火栓からの放水消火、自衛対策本部や救護所を設置し、入院患者様やそのご家族の避難誘導を行いました。机上ではありましたが避難者の優先順位選定や避難経路、消火器や消火栓の位置確認、このような事態にはエレベーターが使用できないことなどをシュミレーションすることで、日頃思いもしないことに気付いたり、避難の難しさを再認識しました。

今後同委員会ではこのような訓練を定期的に行い日頃から防火意識を高め、また防火から防災へと規模を拡大し、災害時に対する訓練まで行えるように取り組んで行きたいと思えます。



生活便利帳



◆◆◆ あくびを止めるには ◆◆◆

眠くなったり退屈をすると、思わずあくびが出てしまいますね。「酸素を取り込むことで脳が活性化する」と一般にいられていますが、あくびにはまだ不明な点も多いようです。しかし、いくら生理現象とはいっても、目の前であくびをされたら不快なものです。

そこであくびを止めるといわれる方法をいくつかお教えしましょう。効果があるかどうか、試してみてください。

(1) 大きく深呼吸をする

あくびの出る前に新鮮な空気を吸い込んでしまいましょう。

(2) 飲み物を飲む

炭酸や栄養ドリンクの刺激、またはコーヒーやコーラなどのカフェインが効果的です。

(3) 上唇を舐める

実はこれは、江戸時代の書物に記載されている方法です。

あくびが出そうになったら、上唇を舌で左右になぞるように舐めると止まるそうです（口を手で隠して、そっと試した方がいいでしょう）。しかしなぜこの行動であくびが止まるのかは、不明といわれています。

ほかにも、下唇を噛む、口を窄めて深く息を吸うのも効果があるといわれていますが、大切な場面であくびをしないためには、事前に十分な睡眠と休憩を取ることが第一です。

なお、過度のあくびは病気のサインの可能性もあります。悩まされている方は、お医者さんに相談しましょう。



頭のストレッチ

今回は人名に関するクイズを用意しました。頭をひねってトライしてみましょう。

Q1

欧米では自分の名前を漢字に置き換えるのがブームだそうです。そこで有名な人名を勝手に漢字に置き換えてみました。さて、誰の名前でしょう？

車錠・家々

【ヒント】語呂合わせ・とんちを組み合わせ考えてみて下さい。

Q2

次は逆に日本人の名前を英語に置き換えてみました。さて、誰でしょう？

ビクトリー オーシャン ボート
Victory Ocean Boat

Q3

最後は人名のアナグラム（入れ替え）です。①～③の文字を入れ替えると3人の名前になります。彼らは共通した職業で活躍しており、かつてはある場所で彼らを見ることが出来ました。その場所とはどこでしょう？

① 負けの地図明日よ

② 図画博士ワオ

③ タヌキ中よ

【ヒント】ひらがなに直して並び変えてみて下さい。懐かしい名前が浮かび上がるはずです。

答えは13ページの下

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