

がじまる

2014

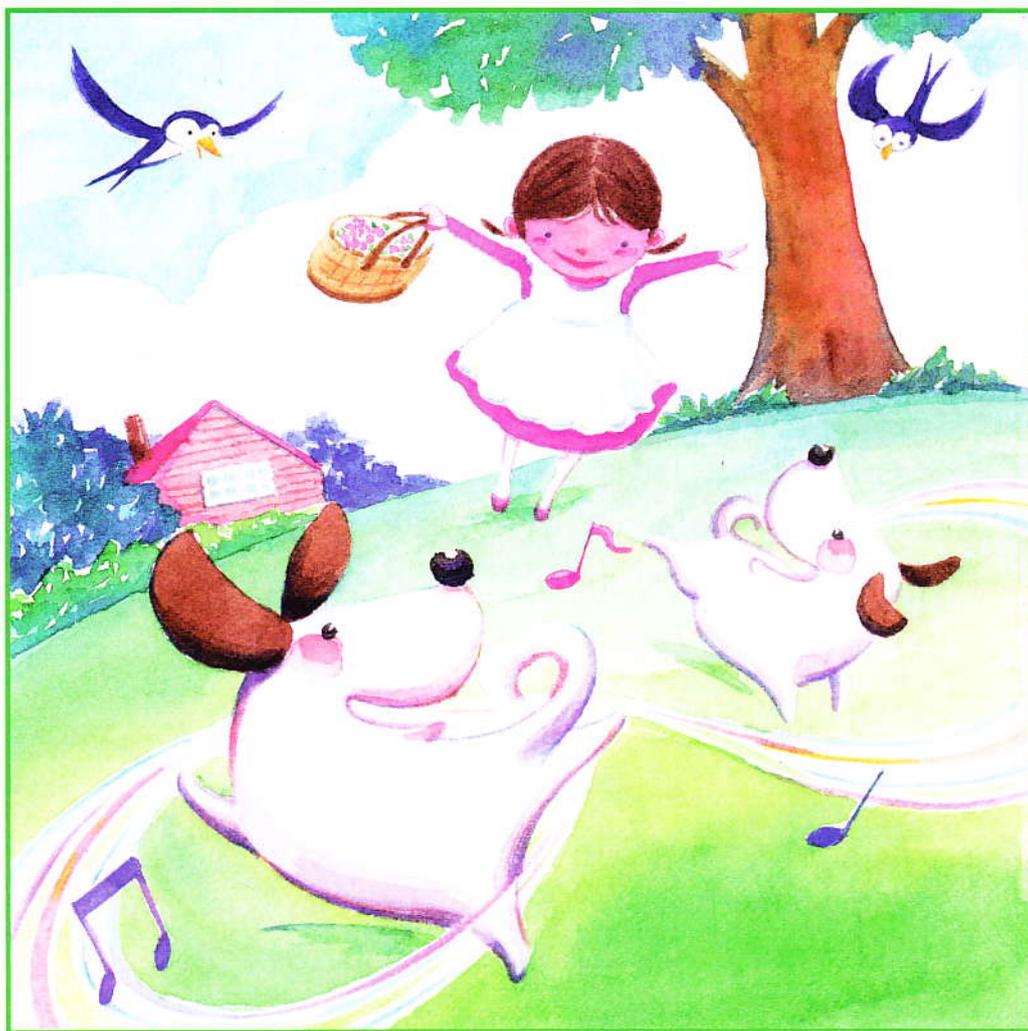
3
MAR

今月の特集

結核

ヘルス・アップ・ノート

ホワイトニング



シヨパン作曲…ワルツ第6番「子犬のワルツ」

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
徳洲会ハンピークリニック ☎(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



胴上げ (ライド小野)

三冠達成

第83回全日本9人制バレーボール 総合男子選手権大会優勝

平成25年度第83回全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会が、大阪府の大阪市中央体育館にて平成26年1月24日から27日の日程で各県代表60チームにより開催され、中部徳洲会病院バレーボールチーム（沖縄県代表）が出場しました。





最優秀選手（セッター小嶋）



閉会式



VS リコーインダストリー東北



VS 三好循環器EKG

今大会は1日目の予選、2日目の2、3回戦も順調に勝利しベスト8進出。最終日の準々決勝はJFE西日本（広島県）、準決勝は三好循環器EKG（大分県）を2-0のストレートで下し、3年連続の決勝進出をしました。

決勝戦の相手は過去2年連続決勝で敗れている、地元住友電工（大阪府）との対戦となりました。第1セットは序盤からサーブで相手を崩し、そのままペースをつかみ21対13で先取。第2セットは相手の粘り強いプレーに押されてしまい19対21で奪われました。最終第3セットでは気合を入れ直し、序盤から攻撃が次々と決まり流れを引き寄せ、しかし終盤に住友電工に粘りをみせられる場面もありましたが、最後はセンター攻撃が決まり21対17でセットを奪取しセットカウント2対1で優勝を決めました。（全国大会通算21回目）

これで、年間に全国大会が3回あり平成25年度は7月全日本実業団優勝、12月全日本実業団選抜優勝、1月全日本総合優勝。

バレー部の目標としてきた、三冠（グランドスラム）をようやく達成する事ができました。これも、今まで支えてきてもらった方々のおかげだと感謝しております。応援をしてくださりましたみなさま本当に有難う御座いました。

これからも頑張って参りますので、今後ともご声援宜しくお願いします。



VS 住友電工大阪



歳時記

おはぎとぼたもち

「おはぎ」と「ぼたもち」、みなさんはどちらでしよう？ 私の子供時代、実家では春も秋も区別なく「おはぎ」でした。

芝居が好きになつて泉鏡花の戯曲に出逢い、『夜叉ヶ池』で「牡丹餅の化けた話」を聞いても、「そういえば柵からぼた餅という諺があるけど、ぼた餅って、あんこ餅？」くらいの認識しか、当時の私にはありませんでした。長じて和菓子

屋（東京です）で中年男性が「ぼたもちなんて聞いたことがない」と息巻いているのを見て、「なにも、それくらいのことでもむきになることはないけど、ぼたもちを知らなかったのは私だけではなかった」と少し安心したものです。

調べてみると、いろいろな説があるようですね。「どちら糯米と粳米を混ぜて炊き、適度に潰して丸めたものを小豆餡で包んだ和菓子」で、

春は「牡丹餅」、秋は「御萩」と呼び分けている、という解釈が一般的なようです。

さらに、牡丹は大きく丸い花、萩は小さく細長い花なので、「ぼたもち」は大きめで丸く、「おはぎ」は小ぶりて俵型に作ると云い、あるいは、とれたての小豆が使える秋は皮ごと使った粒餡に、冬を越した春は堅くなった皮を取って漉餡にして使ったことから、「ぼたもち」は漉餡、「おはぎ」は粒餡を使うとも云います。

他にも糯米を主とするものが「ぼたもち」で、粳米を主とするものを「おはぎ」と呼んだり、小豆餡を「ぼたもち」、きな粉をまぶしたものを「おはぎ」、または、餅状に潰したものを「ぼたもち」と呼び、米粒の状態が残っているものを「おはぎ」と呼んだり、さらには「ぼたもち」はサンスクリット語に由来して、「おはぎ」は女房詞（女性言葉）とする説もありました。

最近は何つきり足が遠のいてしまいました。数年前まではよく京都を訪ねて寺社を巡ったりしたものでした。清水寺の近く、二年坂でしたか、偶然通りかかった甘味処で、たしか「三色萩乃餅」と云ったと思いますが、粒餡、漉餡、白餡（季節限定だったようですね）のおはぎのセツトを食べたことがありました。なんだか、白餡おはぎを食べたくなって来ました。



結核

明治時代から昭和20年代にかけて、結核は「国民病」あるいは「亡国病」と呼ばれるほど国内に蔓延して恐れられていましたが、国を挙げての予防や治療の成果があって、死亡率は往時の100分の1以下に激減しました。そのため、もはや「結核は過去の病気」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

しかし2011年の日本の結核罹患率(人口10万人あたりの新登録結核患者数)は17.7で、世界的にみると「中蔓延国」にあたり、アメリカの4.3倍、カナダの3.8倍に相当しています。本人だけでなく、家族や周囲の人への感染を広げないためにも、早期発見・早期治療が重要となります。

高齢者に高い感染率

結核は2011年(平成23年)には全国で約2万2700人が新たに報告されていて、すでに国内の感染者は2000万人にも達していると推定されます。中でも高齢者の感染率は高く、

70歳代で約50%、80歳代では約70%の人が感染しているといわれています。

高齢者に感染率が高い理由は、戦前から戦後間もなく、国内で結核が大流行した時代がありました。そのころ青年期だった人たちが当時、知らないうちに感染してしまっていたからだと考えられています。しかし結核に感染した人のうち実際に発病するのは1/2割ほどで、多くの人は生涯発病しません。結核菌は50年、60年と感染者の体内で潜伏を続けていて、加齢などで抵抗力が落ちたときに発病する例が多いと考えられます。一方で、20歳代でも約2.5%の人が感染しているという報告もあり、結核は決して過去の病気ではないことが分かります。

かぜに似た症状

結核の初期症状は咳や痰、微熱、体のだるさなどですが、これらはかぜに似ているため軽くみられ、見逃されることが少なくありません。

咳や痰が2週間以上続く場合には、必ず医療機関を受診しましょう。特に「最近、健康診断を受けていない」「胸部エックス線検査を受けていない」「家族や友人、身の周りに結核患者が認められた」という場合には、受診の際に医師に伝えましょう。

結核の症状・検査・治療

主な症状

- 咳や痰が2週間以上続く
- 微熱が続く
- 体がだるい
- 寝汗をかく
- 胸が痛む
- 息切れがする
- 体重が減る
- 食欲がない など

検査

- 【感染の有無】 ツベルクリン反応検査
血液検査(QFT検査) など
- 【発病の有無】 胸部エックス線検査
喀痰検査 など

治療

- 【抗結核薬による薬物療法】
- ・複数の薬を組み合わせる。
- ・周囲の人に感染させる恐れのある場合は入院治療となる。

中でも咳や痰が2週間以上続く場合は、必ず医療機関を受診して検査を受けて下さい。ひどくなると血の混じった痰が出はじめ、呼吸困難に陥って死に至ることもあります。

結核の感染と発病

飛沫感染
空気感染

発病した人の咳やくしゃみ → 結核菌を含んだ飛沫が飛び散る
飛沫の水分が空中で蒸発 → 菌が空中に漂っている

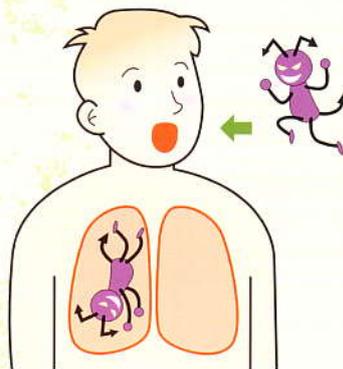
※密閉された空間では患者から排出されて空中に浮いた結核菌は2~3時間は漂っている。

感染が起こりやすい環境

- ▼換気が悪い（密閉された）場所
- ▼不特定多数の人が利用する場所
- ▼上記の環境での長時間滞在

菌を吸い込む

通常は排出される → 感染しない
菌が肺の奥に定着する → 感染



感染

発病



結核菌が体内で増殖を始め、病気を引き起こした状態

発病
治療が必要

※進行に伴って結核菌が排菌され、排菌量が増えると他人に感染させるようになる。

吸い込んだ結核菌が肺胞に定着した状態

・結核菌が体内にあっても特に悪い影響を与えていない状態

発病しない

他人への感染性はない

※感染して6ヶ月~2年までに発病する例が多いが、実際に発病するのは感染者の1~2割程度。一生発病しない人もいます。

結核の検査と治療

結核に感染したかどうかはツベルクリン反応、検査、血液検査（QFT検査）などで診断できます。

ツベルクリンとは結核菌の持つタンパク質を精製したものです。結核菌が体内に入るとこのタンパク質に対する抗体ができて、アレルギー反応が起こります。そこで、ツベルクリン液を皮内注射して48時間（2日）後に皮膚の状態を

見て、判定します。ただしBCG接種の影響を受けることもあって判断しにくい場合があります。

今日の気になる用語

排菌

保菌者が病原体を体外に排出すること。結核の場合は、発病した人の咳やくしゃみの飛沫に混じって空中に排出される。

耐性菌

治療薬に対して抵抗力を持った細菌のこと。細菌による感染症に対して抗生剤を使い過ぎると細菌が抵抗力を持ち、抗生剤が効きにくくなる。



結核を予防するには

規則正しい生活を送ろう

- ・ふだんから栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて、免疫力を維持しましょう。

定期健診を受けよう

- ・定期的に健康診断を受けましょう。
- ・成人の場合、結核に限らず様々な疾患の早期発見のためにも、胸部エックス線検査を1年に1回は必ず受けましょう。職場や学校などで健診の機会がない場合は、住まいの自治体に問い合わせ下さい。
- ・カゼのような症状が長く続くときには早めに病院を受診しましょう。
- ・他人への感染を防ぐためにも早期発見・早期治療が重要です。

予防接種を受けよう

- ・BCGは安全な予防接種として世界で広く用いられています。
- ・BCG接種で結核の感染を防ぐことは出来ませんが、特に乳幼児が感染した場合には重症化するのを予防する効果が期待できます。
- ・乳幼児は抵抗力が弱く、結核菌に感染すると髄膜炎や粟粒結核などの重症になりやすく、生命の危険に至ることがあります。現在では予防接種法により、生後6ヶ月未満の乳幼児はツベルクリン反応検査を行わずにBCGを接種できるようになっています。なお、生後6ヶ月未満の乳幼児は費用は自治体等の負担で接種できます。

咳エチケットを励行しよう

- ・咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュを口と鼻に当てて、周りの人に飛沫がかからないよう注意しましょう。



咳や痰が2週間以上続く場合は
検査を受けましょう

検査を受けましょう

QFT検査は、採血した血液中の白血球（Tリンパ球）の反応を用いて検査する方法です。BCGワクチンの影響を受けないために、近年ではツベルクリンに代わって行なわれることが多くなってきました。

発病しているかどうかは胸部エックス線撮影検査で肺に病巣があるか、喀痰検査で痰の中に結核菌が排出されているかなどで診断されます。結核の治療は、薬物療法が中心となります。

排菌がなければ通院で、抗結核薬を6ヶ月以上服用します。排菌があつて周囲の人にも感染させる可能性がある場合は、排菌状態を確認しながら1〜2ヶ月ほどの入院となりますが、一般的に薬を飲み始めて2週間ほどで、人への感染力はほぼ無くなります。

ただし薬は症状が消えた後も長期間の服用が必要です。指示された通りに規則的に服用しないと、薬が効かない耐性菌が出現する原因にも

なり、周囲の人にも耐性菌を感染させる可能性があるため、薬は医師や薬剤師の指示に従って、必ずきちんと飲み続けて下さい。結核菌が薬に耐性を持つてしまうと、通常より多くの薬を、さらに長期間にわたつて服用しなければならなくなるだけでなく、外科的に病巣を切除せざるを得なくなる場合もあります。

結核は早期に発見されて適切な治療を受ければ治る病気です。ふだんから予防をこころがけ、咳や痰の症状が続く場合に胸部エックス線検査設備のある内科や呼吸器科を受診して、早めに検査を受けましょう。



知って
よかった

応急手当

動物に咬まれたら



咬創（動物に咬まれた傷）の一般的な手当

- 1) 小さな傷でも石鹸を使って流水でよく洗う。傷の周りも、唾液が付着している可能性のある部分は丁寧に洗い流す。
- 2) 清潔なガーゼを当てて包帯する。
- 3) 咬創は化膿しやすいうえ、咬んだ動物が病気に感染している場合もあるので、たとえ小さな傷でも必ず医師の診療を受ける。



【犬に咬まれた傷】

深い傷が出来、咬み殺された例もあります。狂犬病の心配のほかにも、抗生物質による治療や血清注射を必要とする場合があります。なお、咬傷事故が起きた場合は、飼い主は保健所に届け出る義務があります。

狂犬病の心配

犬に咬まれると狂犬病が心配されます。狂犬病は殆どすべての哺乳類に感染して、発症すると100%死に至る病気です。我が国では昭和32年以降の発生例は報告されていませんが、それでも、狂犬病の流行している国を旅行中に犬に咬まれて、帰国後に発症した例があります。狂犬病の流行している国で犬などに咬まれた場合は、できるだけ早く医療機関でワクチンを接種して下さい。

なお、狂犬病ウイルスは犬だけでなく、猫や狐、狼、スカンクなどによっても感染します。

【猫に咬まれた傷】

猫に咬まれたりひっかかれたりした数日から数週間後、傷口の周囲が赤紫色に隆起したり、リンパ節に痛みや腫れ、発熱がみられることがあります。

これは、猫ひっかき病という感染症で、夏から初冬にかけて多く発生します。

【鼠に咬まれた傷】

鼠（ペットのハムスターなどを含む齧歯類）に咬まれたりひっかかれたりした場合、5日から2週間後に急な発熱や頭痛を発症することがあります。

これは鼠咬症^{ねずみかみ}といって、傷が再び腫れ上がり、気管支炎などを併発して死に至る場合もあります。また以前にも鼠に咬まれたことがある場合には、咬まれて30分以内にアナフィラキシーショックを起こす可能性もあります。その場合は大至急、救急車を呼んで下さい。

どんな動物に咬まれた場合でも、人畜共通の感染症に感染するリスクがありますので、医師の診療を必ず受けましょう。



お薬のなぜ? 何?



医薬品副作用救済制度

医薬品は有効性と安全性のバランスの上に成り立っているという性質上、使用にあたり万全の注意を払っていても副作用の発生を必ずしも防げるとは限りません。医薬品（病医院で投薬されたもの、薬局で購入したものも含む）を適正に使用したにもかかわらず、副作用による一定の健康被害が生じた場合は、

独立行政法人医薬品医療機器総合機構により、法律に基づいて公的に医療費などの給付が行なわれ、被害者の救済がはかられます。請求できる給付の種類は医療費、医療手当、障害年金、遺族年金、葬祭料などがあり、請求の期限や請求できる人が定められています。ただしあくまで適正に使用した場合の制度で



すので、不適正な使用や医薬品会社による損害賠償が明らかな場合などは対象になりません。

請求は健康被害を受けた本人、または遺族が医薬品医療機器総合機構(PMDA)に対して直接請求し、厚生労働大臣により支給の可否が判定されます。請求の際には医師の診断書などの書類が必要になりますので、かかりつけ医などに相談して下さい。

【副作用救済給付制度問合せ先】

電話：0120-149-931

まぐろのみそマヨネーズ和え

1人あたり 126kcal

マグロの栄養価は、赤身とトロという部位によって大きく変わりますが、この料理には脂肪分が少ない赤身を使っています。マグロの赤身はタンパク質が豊富で、血合い部分にはコレステロールの代謝促進や肝臓を強化するタウリン、ビタミンB群、鉄分などが含まれています。
 なお低脂肪で高タンパクの赤身に比べ、トロの部分は高脂肪ですが、その脂肪分には血栓をできにくくするEPAやDHAが豊富な不飽和脂肪酸です。

材料(4人分)

まぐろ赤身(刺し身用冊)
 ……200g
 セロリ……………80g
 玉ねぎ……………1/4個

◇[みそ(あれば淡色)…大さじ1 1/2、マヨネーズ…大さじ1 1/2、砂糖…小さじ2、酢…小さじ1]
 酒、塩……………各適量

つくり方

- 1 まぐろは1.5cm幅の棒状に切り、塩と酒を入れた熱湯の中をサッと通してから氷水にとり、水気をふいて1.5cm角に切る。
- 2 セロリは筋をとって1.5cm角に切る。玉ねぎは薄切りにして塩少々を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 ◇を混ぜ合わせみそマヨネーズをつくり、1と2を混ぜて和える。



水晶・タロット占い

3月の運勢

☆はラッキーアイテム
 ★はラッキーデー

きりゆう みやか
 桐生 宮佳



今月の一言【物事が動き出す変化の季節、開運へと動きますように。】

1月
 生まれの
 あなた

交際運 誘われたら積極的に参加すると吉。
 金運 冒険的な出費も今なら運氣良好です。
 全体運 爽りの多い達成の時期。
 ☆紅茶 ★3月6日

7月
 生まれの
 あなた

交際運 気配りを欠かさなければ吉。
 金運 年収アップの期待。いい買い物ができそう。
 全体運 精神的にも落ち着ける安定の時期。
 ☆帽子 ★3月3日

2月
 生まれの
 あなた

交際運 周囲を巻き込んだ付き合いを始めて吉。
 金運 急な出費に備えて貯蓄を。
 全体運 自分から変化を起こすことで開運に。
 ☆腕時計 ★3月10日

8月
 生まれの
 あなた

交際運 注意力散漫で信頼を失いそう。気をつけて。
 金運 大きな増収はないけれど経済的には安定。
 全体運 結論を急がず、誰かに相談して。
 ☆豆腐料理 ★3月30日

3月
 生まれの
 あなた

交際運 周りの意見を受け入れて行動すれば吉。
 金運 普段触れない所を掃除すると運氣上昇。
 全体運 意識的にリラックスする時間を作って。
 ☆長財布 ★3月16日

9月
 生まれの
 あなた

交際運 相手の良い面を見る努力が不可欠です。
 金運 衝動買いに走りがち。一度落ち着いて。
 全体運 身近に大きな変化が。決断が必要な時期。
 ☆スマートフォン ★3月22日

4月
 生まれの
 あなた

交際運 感情が表に出やすいので気をつけて。
 金運 交流関係から大きな収入に結びつきそう。
 全体運 趣味など、こまめにストレス発散を。
 ☆メガネ拭き ★3月21日

10月
 生まれの
 あなた

交際運 投げやりな言葉は慎みましょう。
 金運 増やすことより現状維持を心がけて。
 全体運 予期せぬトラブルに注意。
 ☆絵葉書 ★3月27日

5月
 生まれの
 あなた

交際運 対人運が上昇。つきあいを大切に。
 金運 臨時収入があっても節約を。
 全体運 普段と違う行動で運氣上昇へ。
 ☆日本茶 ★3月2日

11月
 生まれの
 あなた

交際運 感謝の気持ちを伝えることも大切です。
 金運 プチ贅沢をすることで流れは変わります。
 全体運 身動きが取れず上手くいかなくても焦らずに。
 ☆肉料理 ★3月11日

6月
 生まれの
 あなた

交際運 人脈が築ける絶好調期。
 金運 お祝いのお費が増えそうです。
 全体運 受身で流れに身を任せることが吉。
 ☆和菓子 ★3月14日

12月
 生まれの
 あなた

交際運 神経質になりがち。のんびりがまえて。
 金運 増収は見込めないので浪費を防ぐのが大切。
 全体運 体調を崩しやすい時期。気をつけて。
 ☆エコバック ★3月25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

家庭

介護

の

知基礎

vol.12

床擦れの予防

長期間にわたって寝たまましていると、体の下側になる部分（主に骨が出っ張っていて寝具などと接触するため体重のかけやすい、脂肪の少ない

部分）の皮膚組織が圧迫されて血行が悪くなり、周辺組織が壊死してしまつていきます。これが床擦れで、褥瘡（褥創）とも呼ばれます。

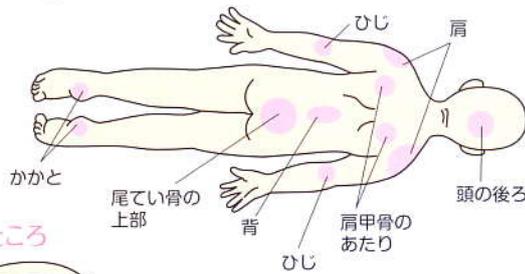
床擦れが出来てしまったら、できるだけ早期のうち医師に相談しましょう。

床擦れは出来てしまうと直りにくいので、まず入念な予防対策を行なうことが重要となります。こまめに体位を変え、同じ部位に圧迫がかり続けることのないようにすることが第一ですが、常に体を清潔にして乾燥を保ち、栄養状態をよくして血行をよくすることも心掛けて下さい。

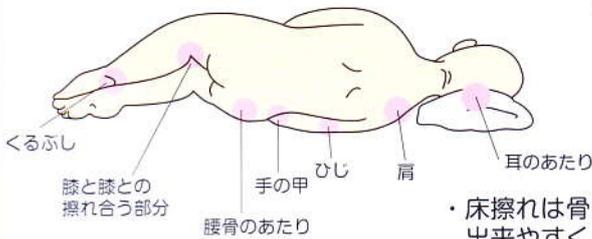
●●床擦れ対策●●

床擦れのできやすいところ

仰向けに寝ているときに圧迫されるところ(背面から見た図)



横向きのときに圧迫されるところ



・床擦れは骨が出っ張っているところに出来やすく、腰や肩などだけでなく、かかとや耳など、どんな小さな箇所にも出来ます。

床擦れの状態

- ・初期は圧迫部分が赤くなる。
- ↓
- ・傷がつくなどで、爛れたようになる(糜爛)。
- ↓
- ・感染が加わると化膿して、膿みが出る。
- ↓
- ・壊死すると、黒く変色する。

クッションなどを当てる



【ナーセントパッド】姿勢に合わせていろいろに組み合わせて使う三角形のクッション

- ・低めの枕を使い、肩や腰、膝の下にクッションなどを当てる。
- ・ナーセントパッドや送風エアマットなど、床擦れ防止用品を使う。
- ・皮膚と皮膚が擦れ合わないよう配慮する。
- ・2時間に1回くらい体位を変える。
- ・移動や体位を変えるときなどは、体を引きずらない。
- ・入浴や清拭で体を清潔にする。
- ・入浴や清拭の後はローションや乳液などで保湿と油分を補給する。
- ・ふとんやシーツはよく太陽に当てて干し、湿気を除く。
- ・栄養バランスを考え、特に蛋白質やビタミンを十分に摂る。

おうちで

リハビリ・マッサージ

ベッドから外出へ

- 1) ベッドの上で手足を動かす
- 2) ベッドの上に座る
- 3) 起き上がってベッドに腰掛ける
- 4) ベッドから降りて、立ち上がる
- 5) 歩く練習をする
- 6) さあ、外出しよう

ベッドから降りて ～さあ、外出しよう

【ベッドから降りて、立ち上がる】

①



起き上がってベッドの端に腰掛けられるようになったら、腰掛けた姿勢でお辞儀したり、体を左右に傾けてバランスをとる練習をしましょう。

次は、腰掛けた姿勢から立ち上がる練習です。できるだけ自力で立ち上がることが重要です。しかし足の力が弱くなっていると立ち上がることはなかなか難しく、姿勢が不安定になって転びやすくなりますので、十分な配慮が必要です。

立ち上がる時だけ介助してもらえば、あとは自分ひとりで立っていただける場合が多いものです。

① ベッドの端に腰掛けてバーに掴まり、腰を前にずらして足を引く。

② 上体を深く曲げ、真下の床を見ながらバーを下方へ押すようにして腰を浮かせる。そして、そのまま上体を起こして立ち上がる。

介助が必要な場合は、腰を浮かせるときに力を貸すようにしましょう。被介助者の腰に解けないように帯を結び、介助者が被介助者を後ろから支え、立ち上がる時に帯を持って介助するといでしょう。

手すりなどを使ってでも、自分で歩いて食堂やトイレまで行けると思うと、行動意欲が湧いて来るものです。

②



立ち上がれるようになったら、今度は自分で掴まり立ちをする練習をしましょう。柱や手すりに寄りかからず、自分の体重は自分の両足で支えることが大切です。

掴まり立ちの次は手を放して立っている練習を、両手を放せるようになったら手を上や横に上げてバランスをとる練習をしましょう。傍に掴まるものがあると安心です。

そして、手すりを使って歩く練習に移りましょう。麻痺がある場合は、麻痺のない方の手で手すりに掴まって下さい。手すりに寄りかかったり、引っ張ったりしないように注意が必要です。次に歩行器や杖を使って歩く練習をしましょう。まず平らな場所で、慣れて来たら階段や坂道で、歩く練習をしましょう。原則として介助者は階段や坂道の下側から介助して下さい。

さあ外出する日を目指して、一步一步、確実に歩く練習を続けましょう。行きたい場所ややりたいことなど、具体的な目標を持つと励みになります。

◆介助者は、被介助者ができるだけ自力で行なえるように励ますことが大事ですが、励ましすぎてもいけません。相手の気持ちを考えることと、危険のないように細心の注意を払うことが大切です。

ホワイトニング

もともと歯の色は、個人により異なります。そして元来の個人の歯の色に、さまざまな要因が加わって変化していきます。食生活や生活習慣

による色素沈着は、お茶やコーヒー、紅茶、ワインなどに含まれるタンニン、ポリフェノール、たばこのヤニのニコチン、タールなどが歯の表面に付着し、主に茶色や黒っぽい色素沈着となります。基本的にこれらは、歯の表面に付着しているのので、クリーニングによってほとんどの場合、除去は可能です。

他には内因性の着色・変色があり、テトラサイクリンなどの抗生物質による色素沈着、歯の神経を取った後の変色、斑状歯による変色、歯の内側にある象牙質の色などによる、歯の質そのものに灰色や黄色、茶色などの着色が、縞模様状、斑模

様状または全体に現れるものです。

ホワイトニングの方法

ホワイトニング（ブリーチング）とは薬剤を使って歯を白くする方法です。ホワイトニングという知覚過敏がひどくなったり、痛みと聞いたことがある方もいるかもしれませんが、現在ではそうしたことはほとんど

の歯科医院で対応出来るようになりました。ホワイトニングの方法としては**歯科医院で行なうオフィスホワイトニング**と**家庭で行なうホームホワイトニング**とがあります。

歯科医院では歯に



オフィスホワイトニング

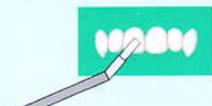
- 特徴**
- 歯科医院で行なう。
 - 主に過酸化水素を使う。
 - 漂白剤を歯の面に塗った後、光やレーザーを照射して漂白剤の活性化を促す。
 - 劇薬なので目、粘膜、皮膚に触らないように注意する。

- 術式**
- 1、歯の面を清掃する。(ポリッシングブラシやカップを使う)
 - 2、歯肉に薬品が触れないようジェル等を使って保護する。
 - 3、漂白剤を歯の面に塗る。
 - 4、光やレーザーを照射する。
 - 5、漂白剤を取り除き、よく水洗いする。
 - 6、歯面を磨いてフッ素を塗る。(2~3回 1回1時間程度)
- 希望する程度の効果が出たら終了



歯間を保護するジェルを塗る

施術部以外は薬剤が付かないようにラバーダムというシートで覆う。



薬剤を筆で塗る

光を照射する



数分間放置して薬剤の色が変化したら除去する。ホワイトニングのステップは2~3回繰り返した後水でよく洗浄し、洗い落としてから研磨する。

きれいな歯並びや白い歯は若々しさや自信をもたらし、笑顔をまぶしく引き立ててくれるため、憧れはあるけれど何となくハードルが高いと思ってはいませんか。そうした審美歯科は以前と比べてだいぶ気軽に受けやすくなりました。またお口の周りを気にかけることは、虫歯や歯周病などの口腔内の病気に気付きかけともなります。今回は、歯科医院でも行なわれることの多くなったホワイトニングについて簡単に紹介します。

ホワイトニング剤を塗り、専用のライトを当てて行ないます。1回の治療時間は1時間程度で、同時に数本の歯のホワイトニングができ、当日から効果が期待できます。費用は、白くしたい歯の本数や、白さの程度によってもかわりますが、トータル5~10万円位、数回の治療で1クール

が終了します。ただしデメリットとして歯の色が戻りが比較的早いことがあげられます。オフィスホワイトニングの後、ホームホワイトニングを行なうことでより安定した美しく白い歯を維持することが出来ます。家庭でのホームホワイトニング

は、歯に薬剤を浸み込ませるためのマウスピースとホワイトニングキットを使う方法があります。歯科医院で自分の歯の形にあったトレーを作製してもらい、それにホワイトニング剤を注入し、通常毎日1〜2時間口の中に入れておきます。かかる費用は2〜5万円程度で、必要な期間は2週間程度です。この間は、色の濃い食品は控える必要があります。また、過度に行なう等の誤使用や誤飲に気を付ける必要があります。

ホームホワイトニング

- 特徴**
- 自宅で行なう。
 - 主に過酸化尿素を使う。
 - カスタムトレーを作製し、適量の漂白剤(ジェル)を入れて数時間装着。
 - 皮膚や粘膜への刺激は弱い。

- 術式**
- 1-1、歯科医院で歯型をとってカスタムトレーを作製してもらう。
 - 1-2、歯の面をきれいに清掃してもらい、正しい使用法を教えてください。
 - 2、自宅でカスタムトレーに適量の薬液を入れ、毎日決められた時間を守ってトレーを装着する。(1〜2時間/2週間程度)
 - 3-1、歯科医院で効果を確認
 - 3-2、歯を磨いてフッ素を塗る
- 効果が出たら終了



歯型をとる

石膏模型を使ってカスタムトレーを作製する



カスタムトレーにジェルを注入



ジェルを注入したカスタムトレーを歯にはめ込んで液を浸透させる



ホワイトニングができない場合があります。またホワイトニングをしても、半年から1年である程度の色戻りや、ホワイトニング後の食習慣による着色、加齢による黄ばみといったことがあるため、一定の白さを保つためには再度の施術が必要となります。

ホワイトニングの効果

あくまでホワイトニングの効果は個人差があり、効果の限界や効果の予測も難しいものです。ホワイトニングを希望する場合は、歯科医院です。十分にかウンセリングを受け、メリット、デメリットなど十分に納得したうえで自分に適したホワイトニングの方法を選ぶことをおすすめします。またその際は「どのような白さ」を求めているのかを歯科衛生士に伝えられるとよいでしょう。なおホワイトニング材は天然歯だけに効果を発揮するため人工修復物などの詰め物の色は変わりません。補填物の色調を合わせるためには再治療が必要となる可能性があります。

なおホワイトニングの方法は様々です。で紹介したものは一例です。

Health Up



その他の歯を白くする方法

●ウォーキングブリーチ

歯の神経を取る治療をした歯は、変色します。その場合、歯質が多く残っている場合は歯の内部にホワイトニング剤を入れ、変色を和らげます。



●ホームケア

家庭での毎日の歯磨きの際、少量の歯磨剤を用いることで、その成分の研磨剤、清掃剤である程度の着色を防止できます。

●歯科医院での清掃

歯科医院での歯科衛生士による専用の器具を用いた清掃は、家庭での清掃では取りきれない歯石や歯のくすみ、歯間の着色を除去し、本来の自分の歯の色を保つことができます。口腔内の健康を保つためにも1〜6ヶ月に一度は歯科医院でメンテナンスを受けるとよいでしょう。

平成 25 年度中部地区消防総合訓練に 当院 DMAT 隊が参加



当院 DMAT

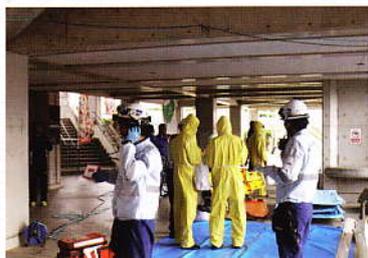
2月14日(金)読谷村文化センター及び読谷村役場にて中部地区消防総合訓練が行われ、医療部門において当院からDMAT隊が参加しました。

今回の訓練は、消防組織法39条「沖縄県消防相互応援協定」の特別応援に基づいた訓練で、施設内に爆破予告後、センター内に有毒ガスを散布され、隣接する建物が爆破倒壊し、多数の傷病者が発生したというテロの想定で行いました。単独消防による災害対応が困難と認め、広域的な消防機関及び医療機関の協力が必要と判断される大規模災害に対し、各関係機関と合同訓練を行う事により、災害発生時における指揮の統制、各種運用体制を確立し迅速的確に災害へ対応することで、被害の軽減を図るとともに地域住民に対し、広く防災思想の意識高揚を図ることを目的とした訓練でした。

DMATは、医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。このような様々な想定訓練に医療機関も参加し、各関係機関と合同訓練を行う事で連携がスムーズとなり、災害時には迅速な対応が可能となります。DMATは「救える命を救うために」を目指して、これからもこのような訓練に積極的に参加し、災害時に対応できるよう頑張っていきます。



化学物質除染



化学物質除染



閉会式



活動本部



救護所へ搬送



トリアージ後

部署紹介コーナー

【ICU】

当院、集中治療室(ICU)では、すべての診療科を受け入れており、平成24年度においては、970名の方が入院されました。

集中治療室看護師には4名の呼吸療法認定士がおり、専門的な技術、知識を持って看護を提供しています。

救急を断らず24時間体制で誰でも最善の医療が受けられるよう、副院長の宮城和史先生(心臓血管外科)をリーダーに、医師や看護師、コメディカルが最強の力を出し、スタッフ一同ひとつになって生命(いのち)を守るために日々頑張っております。



おきなわマラソン大会に救護班として参加

2月16日(日)に中部地区で第22回おきなわマラソンが行われました。

大会当日は天候に恵まれ快晴で気温は18度とマラソン日和、競技はフルマラソンと10kmコースが行われ、フルマラソンでは8363人が完走し完走率は73.84%、10kmコースは2786人が完走しました。

当院は救護班として毎年参加しており、今大会は医師4名、看護師8名、搬送係り2名が救護班にあたりました。競技場内で脱水・胸部違和感・気分不良で32人を救護処置しましたが大きな事故等もなく無事に終えることができました。

これからも当院では地域での健康増進やスポーツに貢献できるよう参加協力して行きたいと思っております。



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

生活便利帳

◆◆◆ アサリの砂抜き ◆◆◆

春は潮干狩りの季節ですね。でもアサリは砂を持っていて、食べたときにジャリジャリすることがありますので、調理する前には砂抜きが必要です。

まずアサリを真水で洗い、底が平らな筥ざるに重ならないように並べます。その筥を鍋やバット（調理用の四角い容器）などに入れて殻が全部浸かってしまわない程度に水を入れます。筥を使うのは、折角吐いた砂をアサリが再び吸ってしまわないようにするために、網付きバットがあればそれを使うと便利です。

砂抜きをするには棲息環境に近い状態にして、アサリの活性化を促すことがポイントです。水1リットルに大さじ2杯ほどの塩を加え、海水と同じ3.5%

程度の塩水にします。ハマグリも同様ですが、汽水きすいに住むシジミは0.5~1%の塩水にします。水温は15~20℃に保ち、覆いをして暗くした状態で、3~4時間以上そのまま置きます。

なお活性が高くなると、アサリは細胞の内と外との浸透圧を調整するためにアミノ酸といううまみ成分を生成します。

さらに、ブドウ糖を加えると別のうまみ成分であるコハク酸が増すため、うまみ成分の相乗効果によっていっそう美味しくなります。たとえば蜂蜜はブドウ糖を多く含んでいますので、砂抜きの塩水の中に蜂蜜を1滴加えるだけで、効果があるそうです。ぜひ試してみてください。



頭のストレッチ

漢字回文

頭から読んでも終わりから読んでも同じ音節になる文章を「回文」といいます。ここでは読みではなく頭から見ても終わりから見ても同じ並びになる漢字回文で頭のストレッチをしてみましょう。

例題

X 曜 X

Xに同じ漢字「日」を入れると…

日曜日

…となり、頭から見ても終わりから見ても同じ並びになります。

第一問

Aに入る同じ漢字はなんでしょう？

A 車 A

【ヒント】
動物です。

第二問

Bに入る同じ漢字はなんでしょう？

B 噌 B

【ヒント】
ラーメンを連想してみてください。

第三問

CとDにはそれぞれ同じ漢字が入ります。難問です！
じっくり考えてみましょう。

C D 隊入隊 D C

【ヒント】 ヘルメットに盾を持った人たちが？