

がじまる

2014

4

April



今月の特集
笑いと涙の効用



ヘルスアップノート
健康診断ガイド



ウィリアム・ワイラー監督『ローマの休日』(1953年、アメリカ)より

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

新築移転工事で安全祈願祭



2月22日(土)中部徳洲会病院の新築移転工事安全祈願祭を執り行いました。新病院(600床)は救急・急性期機能を最大限に高め、沖縄県と離島圏域の医療に一層貢献すると同時に、医療ツーリズムを呼び込む国際医療拠点にします。竣工は2016年2月を予定で、新病院の病床数は現在の約2倍となり、最新の免震機構を備え、屋上にはヘリポートも完備予定で、内視鏡下手術支援ロボット「ダヴィンチ」や320列CT(コンピュータ断層撮影装置)など新鋭の医療機器も現病院から引き継ぐことになります。

安全祈願祭には、建設に先立ち行われた徳洲会や設計・施工会社、地元行政、金融機関などから120人余りが参加し、神事後の直会(なおらい)で、沖徳の鈴木隆夫理事長が挨拶に立ち、「徳洲会が沖縄の地に初めて病院を建設したのは約35年前です。この間、中部徳洲会病院が徳洲会病院のリーダーとなったのは、沖縄の方々が頑張ってきたからです」と、職員の労をねぎらいました。続けて「病院は地域が必要とする限り、社会の公器として、その機能を果たすことを義務付けられています。この義務にしっかりと応えることができたのは、沖縄徳洲会の安富祖久明・副理事長をはじめとする沖縄のチームが結束していたからです」と、職員が一丸となって医療に取り組んできた姿勢を評価。「中部徳洲会病院の医療が社会に貢献していくことを心から期待しています」とエールを送りました。

次に、梓設計の松本年央会長が3つの設計コンセプトを発表。1点目は敷地を結ぶ町づくりネットワーク。2点目は敷地高低差を生かした階構成と動線計画。3点目は限られたスタッフで最大のパワーを発揮する部門構成。

大成建設の市原博文副社長は「新病院は免震構造を有し、地震に強いのが大きな特徴です。無事故・無災害で完成させます」と決意を表明しました。

歓談の後、閉会の挨拶に立った中部病院の伊波潔院長は「今日の日を、私をはじめスタッフ一同、心待ちにしていました。徳田虎雄・前理事長から沖縄一の病院をつくるようにいわれて4年、よし、これで夢がかなうと思った矢先に建築費が高騰、それからさらに1年、何度も諦めかけました」と述懐。「しかし、多くの患者さんの支えと地域の皆さんの温かい励まし、徳田・前理事長をはじめ多くの方々の協力のおかげで、今日を迎えることができました」と感謝の気持ちを伝えました。

中部徳洲会病院は、これからも患者様の立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院づくりに全力投球していきます。皆様方のさらなる御支援御指導を賜りますようお願い致します。



祝 中部徳洲会病院新築移転工事起工



鈴木隆夫理事長



安富祖久明副理事長



伊波潔院長



うるま市消防による 救急活動デモンストレーションを開催

2月25日（金）当院にて沖縄県中部地区 MC（メディカルコントロール）協議会主催で、うるま市消防救急隊による救急活動デモンストレーションを開催しました。今年度からMC協議会では、中部地区の5病院（中部徳洲会病院、沖縄県立中部病院、中頭病院、ハートライフ病院、宜野湾記念病院）と管内消防との更なる円滑な連携構築、救急活動現場に興味を持ってもらうことを目的にデモンストレーションを開催しており、当院では昨年9月の沖縄市消防救急隊に続いて2回目の開催となりました。

はじめに、うるま市消防高良清和さんから沖縄及び地区 MC 協議会の目的や救急隊が現場でどのように活動しているか、救急救命士の行える特定行為（気道確保、除細動処置、気管挿管、薬剤投与、静脈路確保）などの説明をして頂き、その後下記の2症例を行いました。

日頃から救急隊に接する病院スタッフでも救急隊が院外でどのような活動をしているか知らないスタッフもあり、このような講演に参加することで救急隊の活動を理解することができたと思います。今後も各消防隊と交流を深め救急の質を向上させることで、地域住民が安心して暮らせる地域社会の構築に貢献していきたいと思います。

1 症例目・・・70代男性、自宅で倒れているのを帰宅した息子が発見した。意識がない模様。

2 症例目・・・20代男性、工事現場の3階足場から転落。



白いたんぽぽ

私は、幼少期を四国と広島で過ごしました。中でも小学校2年生までを過ごした高知では、近くの野山で終日遊んでいた記憶があります。そのころ私は、たんぽぽという白い花だと信じていました。なにかの折りに初めて黄色い

たんぽぽを目にして「珍しい」と驚いた記憶があります。

しかし少なくとも東京では、白花たんぽぽに出逢う機会はなく、友人たちに聞いても、白いたんぽぽなんて見たことないと言われることが

殆どでした。どうやら白花たんぽぽは関東より西の、特に四国や九州に多く分布しているようですね。

ところで「たんぽぽ」という響きは、日本語としてはちよつと変わった感じがしませんか？

昔は「鼓草」といったそうで、確かに「タン、ポポ」という響きは鼓の音色の擬声語（口三味線などと同様に、邦楽の世界では唱歌と呼ばれているようです）のようにも聞こえますね。

鼓草と呼ばれたのは、茎を切り取って両端を細かく裂いて水に浸けるとくるくるとそり返って鼓のような形になるのを楽しむ子どもの遊びがあつたことによると言われています（他にもいろいろな説があるようですが）。余談ながら、長崎ちゃんぽんの「ちゃん」と「ぽん」も鉦の音と鼓の音だという説があります。

白と信じていた花に黄色種があつたと知った驚き。そのうえ白色種の方が珍しいと言われたときの驚き。人は自分の周りの日常が世の中の常識だと思ひ込んでしまいがちなものですね。自分の常識の非常識さに気付くことは、もしかすると楽しいことなのかも知れません。

最近では紫色のシクラメンやカーネーション、黄色い君子蘭なども、よく目にするようになりました。尤もこれらは、人間の手で品種改良が重ねられた結果でしょうが……。



白花たんぽぽは茨城県で、黄花たんぽぽは長野県で撮影

笑いの効用



笑いがある空間はいつの時代も人の生活においてかけがえのない大切なものです。また涙を流すときも人生において必要なことでしょう。それらは実は身体へもよい影響を与えていることが分かってきました。女性の方は最近、お化粧をきちんとしていますか。年齢を重ねてもお化粧をしている方は自分がきれいになったという満足感で、免疫力が高まるということがあられるようです。そして毎日のお化粧の後、鏡に向かってにっこりと笑ってみるとより効果が得られるはず。副作用などもなく、効果的に免疫力が上がり、精神的にも健康になれる笑い、そして今回は涙の効用についてもみていくことにしましょう。

普段どのくらい笑っていますか。笑うことはそれ自体楽しいものですが、笑うことは驚くほどの効果も与えてくれます。まず、笑うと脳が刺激さ

れて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。そして白血球のひとつであるリンパ球で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞を殺してくれる**ナチュラルキラー細胞（NK細胞）**が活性化されます。またモルヒネの数倍の鎮痛作用と、快感作用のある**βエンドルフィン**のホルモンが大量に分泌されます。つまり**笑うことにより、身体が活性化され、免疫力、自然治癒力がアップするのです**。作り笑いでも効果があるのでふだんから笑い顔をこころがけることをおすすめします。

治療効果としてあげられているものはいくつかありますが、たとえば笑いは内臓のジョギングともいわれ、適度な運動に匹敵する効果があります。大笑いすることでリラックスすると自律神経の働きが安定し、適度な運動をしたときと同様に血中酸素濃度も増加するため、ストレスを大幅に減少させることができます。そのほか脳波では情緒を司る右脳の活性化が見られ、ストレスで左脳を使う人にとってリラックス効果が認められることが挙げられています。そのうえ免疫力を数時間という、短時間で正常化する効果が見られるうえに一切の副作用がありません。

こんな事例も

すべての事例に当てはまるとは言い切れませんが

笑顔になる出来事／作品



涙が流れる出来事／作品



が、笑いにより難病が改善されたという例もあります。1964年、アメリカの「サタデー・レビュー」誌の元編集長、ノーマン・カズンズ氏は膠原病の一つである強直性脊椎炎という病気にかかり、発熱や全身に及ぶ激痛のため動けなくなっていました。やはり発症直後は病気の落ち込んでいたが、ストレス学で有名なカナダのハンス・セリエ博士が著書の中で「不快な気持ち、マイナスの気持ちを抱くことは心身に悪

●思いついた出来事／作品を書き出してみましょう

笑いシワの予防

思い切り笑うにもシワが出来ないか不安…という方にシワの予防策を紹介します。笑わないでいると表情筋を衰えさせる原因にもなり、結果としてシワを深くしてしまうことにもなりかねません。肌はしっかりケアして、たっぷりと笑う日々を送りましょう。

紫外線対策

夏だけでなく、実は一年中、肌は紫外線を浴びています。できれば毎日日焼け止めを塗り、紫外線が強いかなという日は帽子などで対策しましょう。日焼け止めには SPF という値が記載されています。この数値は大きいほど効果も得られますが、肌への負担も大きくなります。日常でしたら 20～30 程度で十分ですので、かわりにこまめに塗るようにしましょう。

保湿

洗顔後は水分が失われやすいのですぐに化粧水と乳液で保湿します。水分をとるのも忘れないようにしましょう。目元などの細かなシワはきちんと保湿することで改善していきます。深いシワの場合はそれに加え、力を入れすぎず優しくマッサージをしましょう。

習慣を見直す

食事の際に片側ばかりで噛みがち、日常的に頬杖をついたり、うつむいた姿勢をとることが多い、口呼吸が多いとシワになりやすくなります。



影響を及ぼす」と記述していたことを思い出し、その逆の、**プラスの感情を持てばよいのではなか**い」と考え、通常の治療に加えて連日ユーモア全集を読み、喜劇映画、コメディ番組を見て大笑いをする、痛みが和らいで眠れるようになり、ついにはなんと編集長職にも数ヶ月で戻ることが出来たそうです。

涙の仕組み

一方、涙の場合はどうでしょうか。泣く、というマイナスなイメージが優先するかもしれませんが、涙にも大切な作用があります。ストレスを感じると身体は交感神経が優勢になり、アドレナ

リンなどの物質を放出します。アドレナリンが出ると心臓の動きが活発になり、身体中に血液が巡ります。そしてこのアドレナリンを放出した後、今度は落ち着かせるために副交感神経が働き始めて涙が出ます。

涙は大きく分けて3種類あり、1つめは目の表面を保護したりするために出る基本的に分泌される涙、2つめはタマネギを切ったときなどに出る涙、3つめは感情の起伏によって出る涙です。今回はこの3つめの涙に着目します。

涙の仕組みと作用

感情が刺激されると大脳辺縁系にある重要な神

経核扁桃体で感情が作られます。扁桃体のすぐ隣には視床下部があり、そこから自律神経が体に通びています。特に涙は自律神経の中でも交感神経と強く結びついており、感情により交感神経が優位になると涙腺が刺激され、涙が流れます。涙が流れると脳から分泌されるホルモンのプロラクチンや副腎皮質刺激ホルモンの ACTH、副腎皮質ホルモンのコルチゾールといったストレス物質も涙と一緒に体外に排出されるため、涙には**ストレスの原因になる物質を排出する**重要な役割をもっているのです。

扁桃体で生じた感情は記憶にフィードバックして前頭前野に統合され、複雑な感情をもたらしま

NK細胞を強くするために

伊丹仁朗
「笑いの健康学
—笑いが免疫力を高める—」

- ① 毎日7～8時間の睡眠を取る
- ② 心身のストレスと過労を避ける
- ③ 心配事や不安はなるべく短期間で乗り越える
- ④ 憂鬱感が長く続く場合は早めに専門医に相談すること
- ⑤ 適度な運動を週3回以上(出来れば毎日)すること
- ⑥ 自分が好きなことに打ち込む
- ⑦ (がんの場合)体内のNK細胞ががんを食いつぶすイメージトレーニングをする
- ⑧ 面白いことがなくてもいつも表情だけは笑顔を心がける
- ⑨ 面白い話を聞いたり、自分でも考えたり、話したりして楽しく笑う

いつも好きなことをイメージしたり行動するのも効果的です。どんなときでも 笑う ことを心がけて過ごしましょう。



また泣くによりよいタイミングというのもあり、忙しい日が続いた後や女性の場合は排卵期の前後は力が抜けて共感しやすく、普段泣くのが得意

意じゃない方はこうしたときにまずは泣いてみるとよいかもしれません。そして部屋を暗くしたり、静かな環境にするのがおすすめです。ただ特に女性は泣いた翌朝などにまぶたが腫れないか、心配な方もいると思います。腫れを残さないためには、いくら泣いてもまぶたはこすらないことが重要です。それでも腫れてしまった場合は、使用済のティーバックを冷やして5～10分程度目に載せると効果的です。あるいは蒸したタオル

と冷やしたタオルを交互にまぶたに当てるのもよいでしょう。日常生活では当たり前ですが、いつも感情を出せるわけはありません。だからこそ週に一度くらいは意識的に大笑いしたり、大泣きをするなどで、心身の健康を維持していきましょう。

週に一度は思いきり泣き、

いつも笑顔で健康に

今日の気になる用語

NK細胞

がん細胞やウイルス感染細胞等を見つけ次第攻撃するリンパ球。生まれつきの自然免疫に大きく関わっている。がん細胞と戦うのみならず、ほかの免疫細胞の活性化を促す働きもしている。

カタルシス

元々はアリストテレスが『詩学』に著した悲劇論から「悲劇が観客の心に恐れと憐れみを引き起こし感情を浄化する効果」をさす演劇用語。心の内にある不安や苛立ちなどを表出することにより安堵感や安定感を得ること。心の浄化作用ともいわれている。

一緒に

食べる健康づくり



菜の花のミートローフ

今月から通常の食事と飲み込みやすい食事が同時に作れ、飲み込みやすい食事が必要な方とも同じ食事をとれるようなレシピを紹介します。今回はミートローフに菜の花やグリーンピースを添えて、春らしい食卓を囲みましょう。

材料

玉ねぎ 1/2 個 バター大さじ 1/2 パン粉 90g
冷凍ミックスベジタブル 100g 牛乳大さじ 3
ベーコン 2 枚 菜の花、グリーンピース適宜
A 合挽肉 300g 卵 1/2 個 塩、胡椒、ナツメグ適宜
B 出汁 1/3 カップ みりん・水 各大さじ 1 醤油
小さじ 2 水とき片栗粉小さじ 2

作り方

天板にアルミ箔を敷き、オーブンを 200℃に予熱しておく。
ミックスベジタブルは熱湯をかけて解凍しておく。
パン粉を牛乳に浸しておく。グリーンピースを茹でて皮を剥いておく。

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、バターで透明になるまで炒める。
- 2 ボールに A を入れて混ぜ、混ぜたら 1 と※ミックスベジタブルを加えて練るようによく混ぜる。
※飲み込みやすくする分は別のボールに分け、ミックスベジタブルは入れない。
- 3 型にベーコンを 1 枚敷き、その上に 2 の種をのせて叩いて空気を抜きながら形を整え、最後に上にかぶせるようにベーコンを 1 枚のせてオーブンで 30 分焼く。飲み込みやすくする分はラップで太い棒状に包み、蒸し器に入れて 20 分蒸す。



飲み込みやすいミートローフ

- 4 付け合わせの菜の花を茹で、エリンギを炒める。B を合わせて弱火にかけ、沸騰直前で水とき片栗粉を加えてあんを作る。
3 が蒸し上がり、焼き上がったなら、それぞれ適当な大きさに切る。蒸した方にはあんをかけ、皮を剥いたグリーンピースを散らす。焼いた方は菜の花とエリンギを添えて盛り付ける。

お薬のおはなし

調剤師の始まり

原始の人々はけがをしたときやどこかが痛むとき、どのように対処したと思いますか。まずは出血を抑え、痛みを和らげるために、とりあえず手近にあったものを患部に貼り付けたと考えられます。それが木や草の葉で、その中でもある種の草を用いると早く出血が止まったり痛みが治まることに気付き、そうした経験が、医学や薬学のもと

となる知識として蓄積されていったと推測されます。

集落には博識な長老がおり、代々の言い伝えや経験などからいろいろな薬草の医学的・薬学的な効用を知っていたと推測できます。調剤術の始まりは彼らが患者の状態を観察して看護・施術し、そこで薬草などを加工・調合したことによると考えられます。

薬の調剤についての記録は、古代バビロニアの粘土板に楔形文字で記されたもの（B.C.2600

年頃）が最古といわれています。

病魔を追い出す施術は、呪文を唱え、薬草を与えることに始まったようです。呪文の声には患者の神経を鎮める効果があり、こうした呪術師が神に対する呪文や祈禱を行なうとともに、薬を処方したり調剤していたのではないのでしょうか。



一◆立ちくらみが起きたら◆一

【立ちくらみとは】

急に立ち上がったとき長時間立ち続けていて、くらっとしたりふらふらする症状が**立ちくらみ**です。これは脳貧血（起立性低血圧）といって一時的に脳の血流が減ってしまった状態で、一般に貧血と呼ばれる病気とは異なります。

病気としての貧血は「赤血球やヘモグロビンが足りないため細胞が酸素不足になり、エネルギーが作られなくなった状態」のことです。

静脈は動脈のように強く流れていないため、急に立ち上がり長時間立ち続けていると、

血液は下半身の静脈に溜まります。その結果、心臓に戻る血液が減ることによって必然的に心臓が送り出す血液も減ってしまい、上部にある脳の血流が一時的に減って、一瞬意識が遠のいてしまうのが**立ちくらみ**です。

通常はこうした症状が起きにくいように自律神経が働いていますが、その働きがうまく行かない場合に**立ちくらみ**が起きやすくなります。自律神経の乱れやすい女性や思春期の人に多く見られるのは、そのためです。

長時間立ちっぱなしのときには、下肢を中心に少し体を動かすようにしましょう。

【立ちくらみがしたとき対処】

血液が心臓に戻りやすい姿勢をとって下さい。枕をはずして仰向けに寝て、クッション（または毛布などを丸めて）に下肢を乗せましょう。

ボタンやベルトなど体を締め付けるものをはずし、衣服を緩め、血圧が正常に戻るまで安静にして下さい。なお、付き添いの人は患者の手を握るなどして、状態が落ち着くまで安心感を与えることも有効です。



タロット&カラー占い

☆はラッキーカラー
★はラッキーアイテム

あゆ
愛結



今月の運勢

今月のカラー【ピンク色は美意識を高める効果大！ピンクの入浴剤を入れて心も身体も美しく！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	積極的に話しかけると楽しく過ごせます。金運上昇。宝くじや思わぬ商品が当たるかも？直感を大切に。やりたい事を優先すると吉。 ☆赤 ★4月2日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	甘えは禁物。自分自ら動きましょう。ストレス発散の衝動買いに注意。現状から逃げ出さず問題に向き合しましょう。 ☆緑 ★4月18日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	目立つ存在の人と親しくなると運氣上昇。自分のためにお金を使うと更に吉。感情に流されず冷静な判断が成功のカギ。 ☆白 ★4月13日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	型破りな人があなたに幸運をくれそう。少額の積立預金を始めると吉。やりたい事はどんどん挑戦すると良いです。 ☆青 ★4月10日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	偶然は必然。新たな人間関係が生まれそう。出費がかさむかも？買い物は控えめに。流れに逆らわず動く幸運が起る可能性あり。 ☆オレンジ ★4月14日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	相手を褒めると交友関係が広がります。1つの事にはまってお金を使いそう。要注意。世間話やニュースが良い情報源になります。 ☆黄色 ★4月22日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	親しき仲にも礼儀あり、を意識しましょう。高い商品の購入は避けて。必要ないかもしれません。誰かに優しくするとちゃんと自分に返ってきます。 ☆薄紫 ★4月20日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	特定の人とばかりではなく、広い交際が吉。波あり。入ってくる出費も多い。家でゆっくり過ごす時間を作ると吉。 ☆黒 ★4月30日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	素直に自己表現すると友達が増えます。絶好調。でも調子に乗りすぎないように！新たな目標を立てると物事上手に進みます。 ☆茶色 ★4月16日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	人との約束は時間厳守で。今後に繋がります。まめに通帳記帳すると金運アップ。小さな子供と接すると吉。 ☆水色 ★4月4日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	白黒つけようとするという原因に。無駄使いしそう。生活習慣の見直しを。急がば回れを実践すると吉。 ☆紫 ★4月3日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	お友達との会話がいつになく楽しくなりそう。セールやお得情報が入手できそう。優柔不断にならず答えを出すと吉。 ☆黄緑 ★4月23日

家庭

介護

の

基礎知識

(1) 介護動作の基本

介護とは高齢者や病人などを介抱し、日常生活を助けることです。まずは介助される人との信頼関係が重要となりますので、その人の体力や肉体的な条件はもちろんですが、気持ちや考え方、癖なども理解した上で、その人に添ったサポートをすることを心がけましょう。

ただし何から何まで助けてしまうと本人の意識も運動能力も低下してしまいます。本人が自分ではできないところに力を貸すのが介護の意義です。で、本人ができる範囲を把握することが大切になって来ます。また、力を貸すといっても力任せに行なうのではなく、介助される人の力をできる

だけ利用して、人間本来の生理と、その人個人の運動能力とに適応した自然な動きを介助することが第一です。

たとえば椅子からゆっくり立ち上がってみて下さい。立ち上がる動作の前に無意識に足を引いて一度前屈みになっていませんか。つまり椅子から立ち上がる介助をするときは相手にもできるだけその通りの動きをしてもらい、介助する側も真上に引っ張りあげるのではなく、相手がその一連の動きをするのをひとつひとつ助けるようにすればいいのです。

まず相手に優しく声をかけて、お互いに協力し合って動いてみましょう。

介護動作の基本

(1) 本人の力を利用しましょう

介助される本人のもっている力を、できるだけ利用しましょう。

(2) 合理的で自然な動きを意識しましょう

体を動かすときの自然な動きをサポートしましょう。

(3) 本人の動きを考慮しましょう

本人の肉体的な条件や癖なども考慮して介助しましょう。

ベッドの高さや手すりの位置なども、本人が使いやすいように配慮しましょう。

(4) バランスを考えましょう

介助する側が腰を痛めたりしないためには、バランスを考えてできるだけ少ない力で介助を行なうことを考えましょう。

たとえば、寝ている相手を持ち上げるときは、

- ・ 重心を低くして足は前後に構える。
- ・ ベッドに片膝をついてから持ち上げる。
- ・ 顎を引いて相手の体を自分の体に密着させる。



ベッドからの起き上がりを介助する

- ・ 本人のできるところまでは自分で動いてもらう。たとえば健側の肘をついて上半身を起こすまで、など。
- ・ 片膝をベッドの上に、もう片方の膝はベッドの側面に付けて体を支え、相手の両足を持って、腰を支点に回転するようにして、起き上がりを介助する。

立ち上がりを介助する

- ・ 真上に引っ張り上げない。
- ・ 片膝をベッドの側面に付けて支え、相手に健側の手で介助者の肩に掴まってもらう。まず手前に引いて、それから真直ぐ立ち上がるように介助する。



イラスト 松平あすか

おうちで

リハビリストレッチ

バランス感覚を養う
～転倒しないために～

片足でバランスを取りながら、足の裏と足の指を使ってタオルをつまみ上げましょう。

まず、床にタオルを置いて、無理なく足が届く位置に立ちます。

体を曲げず真直ぐ立ったまま、右足でタオルを掴んで下さい。①

掴んだらそのまま持ち上げて②、左手でタオルを取りましょう。

次に、左足でタオルを掴み、右手で取りましょう。



上記の動作がスムーズにできるようになったら、今度はつまみ上げた足を後ろに廻して、体の後ろでタオルを取ってみましょう。

タオルを取るときに体をひねるので、より全身のバランス感覚が必要になります。③

これを左右の足で行なって下さい。

高齢になるに従って、足の裏の感覚は鈍くなりがちです。それがバランス感覚低下の原因のひとつになります。

足の指を思い通りに動かしたり、足の裏の感覚を養うことで、バランス感覚が養われます。



※すぐ壁に手をつくことができる、あるいは掴まることができるなど、安全な場所で行なって下さい。

健康診断ガイド

(人間ドック)

例えば糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病は、初期にははっきりとした自覚症状がありません。がんも、かなり進行してからでないと言えませんが現われないことが多いのですが、血液検査や画像検査などを受けることで初期のうちにみつけれられるものもあります。

健康に自信のある人も、これといって病気の自覚症状がない人も、生活習慣病の予防のために、また隠れた病気の早期発見・早期治療のために、定期的に健康診断を受けましょう。

定期健診は

スクリーニング検査

職場や地域での定期健康診断は、病気の可能性があるかどうか、精密検査を受ける必要があるかどうかをふるい分け（スクリーニング）する検査です。定期健診で異常が発見されたからといって必ずしも病気とは限りませんが、逆にそのとき異常が発見されなくても病気がないと言い切ることはできませんので、定期的にチェックする必要があります。

健康診断は病気の自覚症状がない人を対象に行なわれるもので、精密検査を受けるタイミングを知らせてくれるものです。「要精密検査」という判定を受けたら、先送りしないで、指示された精密検査を早めに受けて、病気の予防や早期発見・早期治療に役立てましょう。

職場や学校などで定期健診を受け

ていない場合は地域の自治体からの通知を見逃さないように、また自治体から通知が来ない場合や見逃した場合には、住まいの地域の自治体や保健センターなどの窓口にお問い合わせみましょう。実施期間や検査項目は限られますが、対象として該当する場合には無料または低額で健診を受けることが出来ます。

一般の病院でも、随時、健康診断を受け付けている病院があります。その場合は、費用は全額自己負担となりますので、事前によく確認しておきましょう。

人間ドック

人間ドックは多くの総合病院などで受けることが出来、自治体などの健診より検査項目が多く、脳ドック

一般的な定期健康診断の検査項目

- (1) 既往歴および業務歴、喫煙歴、服薬歴など
- (2) 自覚症状および他覚症状の有無
- (3) 身長、体重、視力および聴力、腹囲
- (4) 胸部エックス線検査および喀痰検査
- (5) 血圧測定
- (6) 貧血検査〔赤血球数・血色素量〕
- (7) 肝機能検査〔GOT (AST)・GPT (ALT)・ γ -GTP〕
- (8) 血中脂質検査〔LDL コレステロール・HDL コレステロール・トリグリセリド (中性脂肪)〕
- (9) 血糖値
- (10) 心電図検査〔安静時心電図検査〕
- (11) 尿検査〔尿中の糖および蛋白の有無の検査〕

※なお、医師の判断で省略可能な項目もあります。

【人間ドック】とは

人間ドックは昭和 29 年に始まり、当初は「短期入院精密身体検査」と呼ばれました。本来は船の建造のための、あるいは航海で事故が起らないように点検・修理をするための施設 (dock) のことですが、当時の新聞の特集記事に「人間ドック」と紹介されたのがきっかけとなって、その名が定着しました。

などのほか、各種オプション検査があります。検査にかかる時間も、日帰りや 1 泊 2 日、あるいは 5 日間や 1 週間などのコースを設定している場合もあります。

ただし、人間ドックは基本的には費用は全額自己負担となり、施設や内容などによって値段も違いますので、申し込む前によく確認しておくことが必要です。



健康診断ガイド

各医療機関により仕様が異なる場合があります。

詳しくは、検査を受ける医療機関に確認した上で受診しましょう。

【申し込み】

- ・ 病院の受付窓口や電話のほか、インターネットで申し込みを受け付けている場合もあります。
- ・ 希望するコースを選び、受診日時の予約をします。
- ・ 申し込みには健康保険証の番号、名前、年齢、住所などが必要です。
- ・ 一般的に健康診断の2週間ほど前に、書類一式（健診の説明と注意事項、病院の案内書、受診票、問診票、検体容器、検査票など）が届きます。
- ・ 問診票にはできるだけ詳しく、ありのままを書きましょう。

【準備】

- ・ 尿検査は病院のトイレで採尿する場合がありますが、事前に送付された容器に健診当日朝の尿を入れて持参する場合があります。
- ・ 便潜血、喀痰検査は事前に容器に採取して検査当日持参します。



【検査前日】

- ・ 体を清潔にするために、また気持ちをリラックスさせるためにも、ゆっくり入浴するといいいでしょう。
- ・ 検査前日の夕食はふだん通りにして、午後10時以降、検査終了まで飲食できません。
- ・ 激しい運動は控えましょう。



【検査当日】

- ・ 検査終了までは、ガム・タバコも含め飲食禁止です。
- ・ 薬も原則として服用中止。ただし糖尿病、心臓病、高血圧などで毎日の服用を医師から指示されている場合には事前にその旨を、検査を受ける医療機関に確認して下さい。その上で、服用した場合にはあらかじめ問診表に薬品名を書き込み、当日、検査担当者に報告して下さい。
- ・ 検査中はアクセサリーをはずし、専用の検査着に着換えて、裸足にスリッパでの移動になります。足元が冷える場合は靴下を持参しましょう。
- ・ 検査中に気分が悪くなったときには、すぐに担当者に申し出て下さい。

【検査後】

- ・ 胃や腸の内視鏡検査では組織の一部を採取する場合がありますので、検査が終わっても自由に飲食してはいけない場合があります。担当者から検査後の注意をよく聞いて必ず守りましょう。
- ・ 医師から結果の説明や生活上のアドバイスがあります。後日、結果報告書が送付されますので、再検査や治療が必要と判断された場合には早期に受診しましょう。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

がん検診を受けよう

乳がん・子宮頸がん・大腸がんは、早期発見によって完治の可能性が高くなります。そこで全国の市区町村では乳がん・子宮頸がん・大腸がんの検診が無料で受けられるクーポン券と、検診について説明した「検診手帳」を、例年、一定年齢に達した人を対象に送付しています。

一般健康診断とは別に、胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がんに関しては厚生労働省でも特に力を入れて、検診を推奨しています。

がん検診は会社や住まいの自治体の検診でも行なわれていますので、詳しくは各市区町村や職場に設けられた「保健福祉課」など、担当の窓口にお問い合わせ下さい。

もちろん、各医療機関での検診や人間ドックなどでも受診できます。ただし、がん検診には保険が適応されません。自治体や職場での検診以外で受けると思わぬ出費がかかりますので、事前によく確認しておきましょう。

平成 25 年度 第 16 回全九州実業団 9 人制バレーボール選手権大会

平成 25 年度第 16 回全九州実業団 9 人制バレーボール選手権大会が平成 26 年 3 月 1 日から 3 月 2 日の日程で、大分県別府市（べっぶアリーナ）で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。

1 日目の予選リーグを 3 試合行い危なげなく勝利し、決勝トーナメント戦進出。2 日目の準々決勝では九電鹿児島（鹿児島県）、準決勝では大光自動車（宮崎県）を終始中徳ペースで勝利し、決勝進出。決勝戦の相手は地元大分県代表の三好循環器科 EKG チーム。1 セットは中盤までリードも終盤に追いつかれましたが 22 対 20 と先取、2 セットも中徳の攻撃が次々と決まり 21 対 13 で取り、全 6 試合ストレート勝ちの 11 年連続 11 回目の優勝を決めました。



三好循環器科EKG



三好循環器科EKG



大光自動車



開会式



開会式



祝大会11連覇

沖縄市消防・ドクターカー合同訓練 ～定期訓練2月度～

2月13日(木)沖縄市消防泡瀬出張所にて、沖縄市消防と当院ドクターカーの定期訓練を実施しました。今回の訓練は、60代男性がペンキ塗装作業中に3mの高さから転落したという想定で、頸椎損傷が疑われるCPA(心肺停止)で行いました。

先着した救急隊が頸椎保持のためネックカラーを装着後に当院ドクターカーが接触し、頸椎を愛護的に行うためエアウェイスコープでの挿管を行いました。頸椎保護をしなければ蘇生後四肢麻痺の可能性があることから、社会復帰を目指しての救命を心掛けました。

このような訓練を日ごろから行うことで、スムーズな連携ができ有効で迅速な医療活動ができると思いますので、次年度も互いの質の向上のため、地域住民が安全な生活が送れるように訓練を実施していきたいと思います。



エアウェイスコープ



看護師による確保と輸液投与



エアウェイスコープを用いた挿管



考察



講評

部署紹介コーナー

【2階南病棟】

2階南病棟は、主に小児科・泌尿器科・内科の患者様が入院される混合病棟となっています。去年より泌尿器科では、県内では当院しかないダヴィンチ手術も始まっており、現在までに50例実施されています。0歳から高齢者まで幅広い年齢層の患者様がいらっしゃるのもこの病棟の特徴で、小児科病室にはキャラクターなどのイラストが貼っており、明るく、子供が安心できるよう工夫されています。スタッフ一同、日々安心、安全な看護を目指し頑張っています。



～いざという時のために～

防火訓練を実施

2月20日（木）午後2時から沖縄市消防指導合同で、防火訓練を実施しました。訓練は平日の日勤帯に4階南病棟の給湯室から出火した想定で、病棟入院中患者様の誘導（総想定）や担架等での搬送を行いました。

火災発見時は、まず通報し、院内各部署の自衛消防による消火器や消火栓を用いての初期消火を行い、避難経路を確認、安全な誘導の訓練が実施されました。訓練終了後は沖縄市消防より、今回の防火訓練の経験を生かし、いざという時には対応できるよう更なるレベルアップを図ってほしいと講評を得ました。

今後も職員一人ひとりの防火意識を高め、万が一の事態に備えていきたいです。



火災通報



消火栓による消火



担架による搬送



沖縄市消防による消火器取扱いの指導



消火器による訓練



訓練の総評

4

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

生活便利帳

「思い出す」能力を鍛えよう

若い人も年配の人も、ものを覚える能力は同じだと言われています。年齢とともに覚えたものを思い出す能力が衰えて来るために、「もの忘れ」が進行するわけです。ものを思い出す能力は使わないと低下してしまいますので、何でも携帯電話やパソコンに入力して自分で覚えないうえに、若い人でももの忘れが進行してしまいます。

つまり、ものを思い出す能力を鍛えることが、もの忘れ防止対策になります。そのためには、頭の中でできるだけ具体的なイメージを持つことです。

例えば花に水をやることを忘れないためには、自分が如雨露（じょうろ）を持って庭の花に水を与えているところをイメージします。

さらに、朝食後に水をやるとすれば、その一連の流れを頭の中でイメージしてみましょう。

毎朝、1日の予定を紙に書いてみるのも効果的です。

- ・朝起きて布団を上げる。
- ・窓を開けて、部屋に新鮮な空気を入れる。
- ・犬の散歩をして餌を与える。
- ・朝食を食べる。
- ・歯を磨く。
- ・庭の花に水をやる。

……洗濯や掃除、買い物などの日課も、順番に、出来るだけ具体的にイメージしながら書き出します。そしてその通り実行するように心がけましょう。

これを少なくとも10日間続けてみて下さい。きっと効果が出て来るはずですよ。



頭のストレッチ

フレッシュな春の到来です。今月は季節にまつわる問題をご用意しました。頭をほぐしてすっきりリフレッシュしましょう。

Q1 日本の四季と言えば「春→夏→秋→冬」の順番で巡りますね。あるところでは「秋→夏→春→冬」となります。さて、それはどこでしょう？



《ヒント》国や地域ではありません。

Q2 春が旬、特に4月頃が美味しい野菜を集めてみました。これらを漢字にして並び変えたものが下の表です。使わない漢字二つを使ってできる文字は何でしょう？

鈴	日	沢	葉
独	豆	春	馬
莢	蒟	薯	葱
菊	活	明	菜
牛	玉	野	豌豆

- ・うど
- ・しゅんぎく
- ・あしたば
- ・さやえんどう
- ・ばれいしょ
- ・たまねぎ
- ・ごぼう



答えは13ページの下