

がじまる

2014



今月の特集
メニエール病

ヘルスアップノート
快眠のために



今井正監督『青い山脈』（1949年、東宝）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

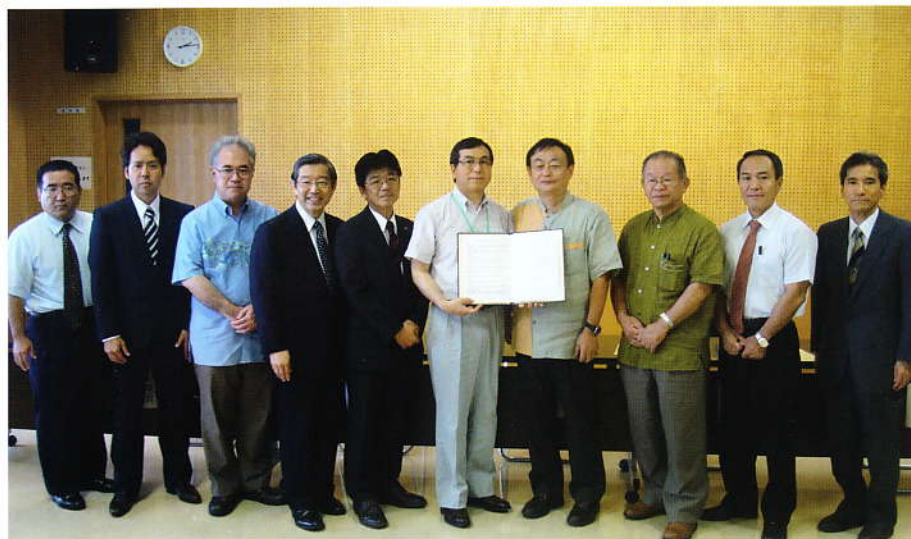
所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595

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

中部地区の 4 病院が 災害協定を締結



6月10日(火)中部保健所にて、中部地区の4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」との間で、大規模災害時の相互応援に関する協定を締結しました。同様の協定は県内では初めてとなり、大規模災害などで独自では十分な医療活動ができない場合、被災者の救出・搬送・応急措置などに必要な医療機器や物資の提供、救出活動に必要な職員の派遣と車両の提供などの応援を要請できることを定めた内容となります。

中部保健所では平成24年に中部地区の病院と透析を行う診療所(40施設中38施設が回答)に対して実施したアンケート(県地域防災計画の想定地震で本島中部の被害が大きいとされる「本島直下プレート内地震・最大震度6強」と「久米島北方沖地震・最大震度6弱」の2ケースを想定し、倒壊の可能性を尋ねた)によって、「倒壊の可能性はある」とした7病院が倒壊すれば、計1,536床が使用できなくなり、平常時の5,801床から約26%減の4,265床になると算出、震度6で病床数が平常時の7割になるとの見通しまとめた。このことから災害協定を締結することで、医療機関が互いに協力し合い、多くの患者を診ることができるようになりました。

今後の課題として、同様の協定を全県に広げることや各消防による救急搬送などの連携、司令塔的役割をどこが担うかという事がありますが、このような課題を一つずつ解決し、いざという時に相互協力ができるようにして行きたいと思います。



平成26年度

看護師国家試験対策勉強会がスタート！



外科 手登根勇人



看護部長 大村恵美子



院長 伊波潔



心臓血管外科医長 西島功



脳神経外科部長 新垣辰也



中部徳洲会病院では6月7日（土）第5回・看護師国家試験対策勉強会を開催しました。この看護師国家試験対策勉強会は平成22年から島内看護学生を対象に開催され今年で5年目になります。毎年6月初旬頃から11月中旬までの月2～3回・土曜日のPM13:00～18:00まで計14～15日開催を予定しています。講義は医療法・内科・外科・小児科など18分野別を伊波院長中心に医師19～21名、看護師4名、コメディカル2名の協力を得ながら講義を開催しております。今年度も県内看護師養成校（1大学・2専門学校）から123名の看護学生と准看護師資格を有し県外看護専門学校の通信教育課程（2専門学校）を受講されている学生16名、徳洲会グループ病院から8名の受講申込みを頂き初日の講義は会場満員でスタートする事ができました。来年2月の第104回看護師国家試験まで残7カ月。受講者全員が国家試験に合格し、希望の職場で看護師として活躍・飛躍頂けるよう私達も全力で応援してまいります。

【受講申込みについて】

看護大学・看護専門学校在学中、又は来春看護師国家試験受験資格を有している方、対象の国家試験対策勉強会です。受講料は無料ですが、講義で使用する問題集（第99～103回看護師国家試験過去問題集）を購入頂きます。又、受講希望者は事前に受講申込が必要です。担当（平仲）までお問い合わせ下さい。

中部徳洲会病院 看護部 Web Site（勉強会のご案内）

<http://www.cyutoku.or.jp/groups/nurse/school/001/index.html>

【問い合わせ先】

中部徳洲会病院 地域医療連携室 担当：平仲 敦

代表：098-937-1110 内線番号：8355

mail: hiranaka@cyutoku.or.jp

オクラの花

いまではだれもが知っているオクラですが、国内に広く流通するようになったのは昭和50年代のことです。原産地はアフリカ北東部、古代エジプトで栽培されていました。現在、生産量はインドがトップで、全体の70%以上を占めています。国産の旬は6月から8月です。

ネバネバ健康野菜のひとつとして、夏バテの予防、整腸作用、コレステロールの吸収抑制の働きがあり、高血圧をはじめ心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防にも効果があるといわれ、国内では近年、急速に人気を集めたようです。オクラの花を見たことがありますか？ その

柔らかな黄あるいは白い大輪の花は、野菜畑の中で一際目を惹きます。芙蓉や木槿をはじめ、まさしく夏の象徴といえる立葵やハイビスカスなどと同じ葵科の花で、いずれも早朝に咲いて昼には凋んでしまう一日花です。

ところで、オクラの花といえば、黄蜀葵とも呼ばれる「花オクラ」をご存知でしょうか。

花を食べるためのオクラで、花にもオクラの香りと粘りと甘味があります。食用にするのは花びらだけです。萼に細かい棘があるので注意して下さい。さっと水洗いして、生ハムをくるんだり、サラダ、三杯酢、お浸し、天ぷらなどにして、その彩りと食感を楽しんで下さい。

「エディブル・フラワー」といって、菊や桜、パンジーや金魚草等々、食用に供される花々はほかにもいろいろありますが、鉢植えや切り花など観賞用に販売されているものには、農薬や延命剤が使われているかも知れません。食用に販売されているもの以外は、決して口にしないようにしましょう。

花オクラの花は痛みやすく、あまり市場には出廻っていません。種が市販されていますので、プランターを用意して、無農薬で育ててみてはいかがでしょうか。花オクラの実には食用にはなりません、朝、目覚めると、普通のオクラよりずっと大きな花が太陽をいっぱいに浴びて咲いていて、目も舌も楽しませてくれるはずですよ。

初夏から初秋にかけて大輪の花を咲かせるオクラ

メニエール病

急に立ち上がったときの立ちくらみはめまいの一種ですが、これは急激な姿勢の変化により、反射的に血圧が下がったために起こる一時的な現象です。

めまいをひき起こす病気には、内耳の障害によるもの（末梢性めまい）と、脳の病気によるもの（中枢性めまい）があります。メニエール病は末梢性めまいの約25%を占めます。急激な耳鳴りや難聴を伴い、めまい発作で始まるのが特徴です。



メニエール病とは

明らかな原因は不明ですが、ストレスや自律神経の異常などにより内耳にリンパ水腫ができ、回転性のめまいをおこし、難聴や耳鳴りを

くり返します。めまい発作をくり返すうちに聴力の回復が悪くなります。早期に適切な治療を受けましょう。

耳のしくみ

耳は外耳、中耳、内耳の3つの部分で構成されています。

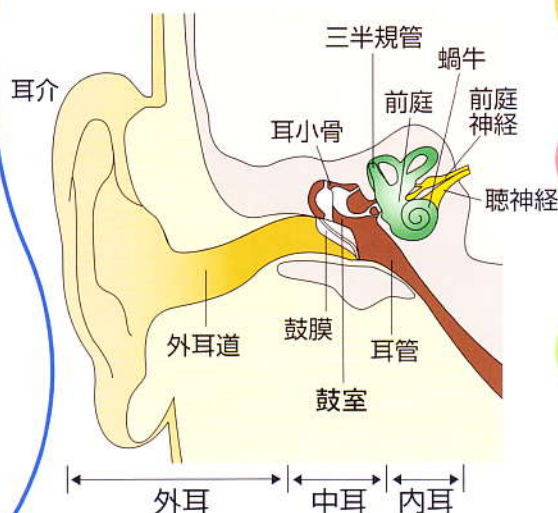
外耳は、耳介（外から見える耳全体）と、外耳道（耳の穴、長さ約2.5cm）から成り、音を鼓膜に伝えます。

中耳は鼓室という空洞で、耳管により咽頭につながります。物を飲み込む時に耳管が開き、鼓膜の内外の気圧を調整します。また、3つの耳小骨が鼓膜の振動を内耳に伝えます。

内耳は蝸牛、三半規管、前庭に分けられます。蝸牛は管状で、内部に音を感じする有毛細胞があり、聴覚に働きます。三半規管と前庭は、感覚細胞やリンパ液の流れにより、平衡感覚に働きます。

音は外耳から入り、鼓膜を振動させ、耳小骨を経て、蝸牛の前庭階、鼓室階へと伝わり、さらに、蝸牛管の内部の有毛細胞（感覚細胞）から電気信号に変換し、聴神経により脳に伝わります。また、蝸牛の底の方の方は高い音に、上の方は低い音に反応します。

耳の構造



外耳

耳介……………音を耳の中に集める
外耳道……………入って来た音を鼓膜に伝える

中耳

鼓膜……………外耳との境、振動し、音を伝える
耳小骨……………鼓膜の振動が伝わり、内耳に伝える
耳管……………中耳内の圧を調節する

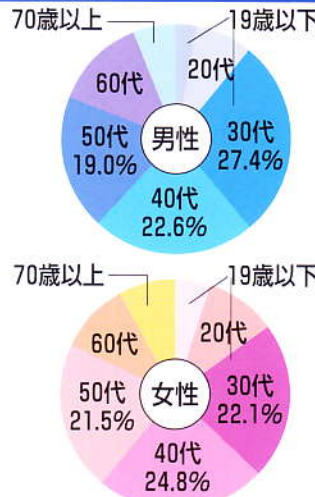
内耳

三半規管……………感覚細胞やリンパ液の流れにより、頭の傾きや回転を感知し、前庭神経に伝わる（平衡感覚）
前庭……………
蝸牛……………蝸牛内に伝わった振動を、有毛細胞が感知し、聴神経を通して、脳に伝わる（聴覚）

メニエール病の発症年齢

国内の患者は4万から5万人と推定されています。男女比に大きな差はないようですが、発症年齢は30代後半から50代がピークで、中年以降の発症が多いようです。

メニエール病の発症年齢



〔08年厚生労働省研究班の報告より〕
資料提供: 渡辺行雄 富山大教授

メニエール病の症状

(1) めまい

突然の回転性めまいで、数分から数時間、ときには数日持続し、くり返します。めまいにより嘔気や嘔吐などを伴うこともあります。また、失神や意識消失はみられません。

(2) 難聴

初期には低音域の聴力が低下し、耳閉感じへいかんを伴うことが多いようです。めまい発作をくり返す

と、高度難聴になることもあります。

(3) 耳鳴り

耳鳴りは強く、低調から高調まであります。

検査

(1) 聴力検査

防音された聴力検査室に入り、イスに腰かけます。耳にレシーバーをつけ、手先にボタンを持ちます。音が聞こえている間は、そのボタンを押し続けます。数種類の周波数の純音を用いて、左右の耳をそれぞれ検査します。

(2) 眼振検査

眼の前約50cmに目標物を見せ、「これを目だけで追って下さい。」等と言われ、上下、左右に視線を動かした時の眼振(眼の揺れ)の有無を調べます。また、フレンツェル眼鏡を使用し、あお向けとなり、頭部を左右に動かされた時の眼振の有無を調べます。

(3) 平衡機能検査

直立し、頭位を保って正面を向き、開眼・閉眼を各々、30秒以上観察し、身体の動揺の程度、転倒方向を調べます。

開眼も閉眼もほぼ同程度の平衡障害があり、その方向が不定の場合は、脳の病気による(中枢性)の疾患が考えられます。

めまいを起こす病気

内耳の障害によるもの(末梢性めまい)

良性発作性頭位めまい症
突発性難聴
前庭神経炎 など

脳の病気によるもの(中枢性めまい)

小脳や脳幹の出血、梗塞
片頭痛 など



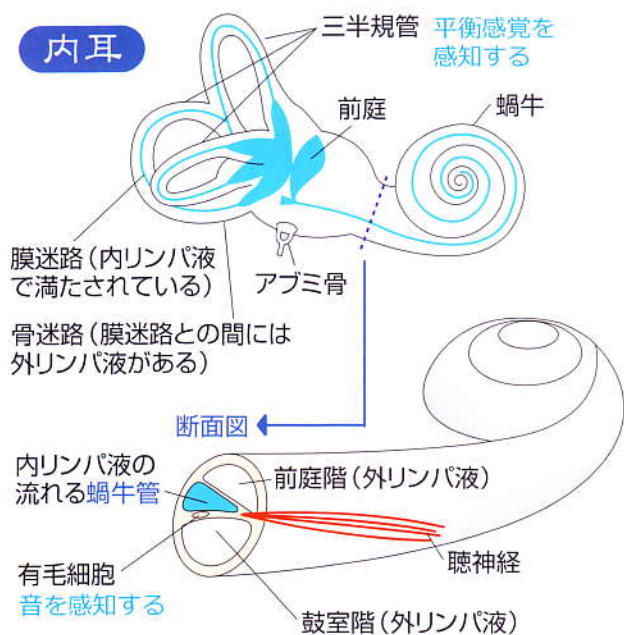
今日の気になる用語

内リンパ液 外リンパ液

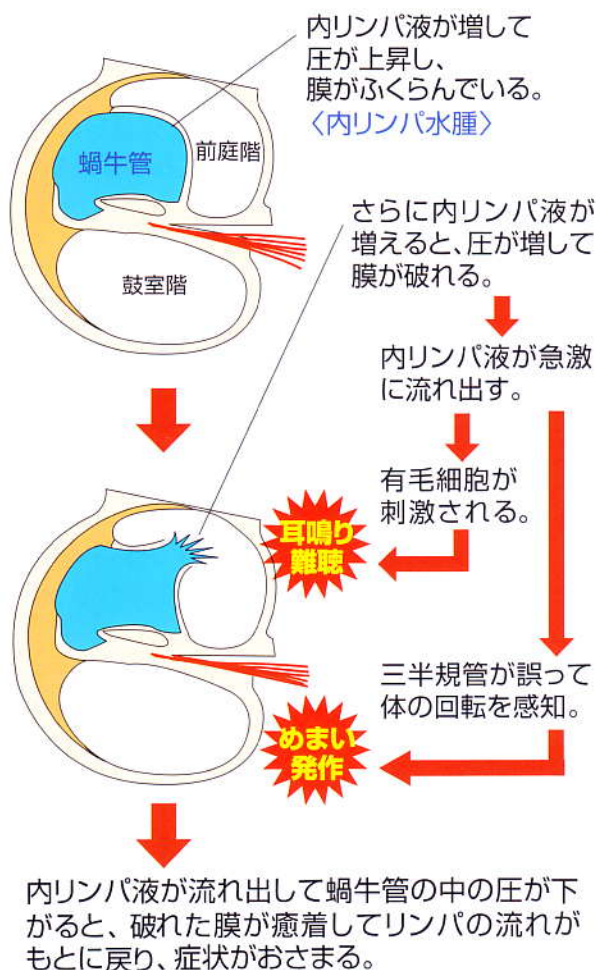
内リンパ液・外リンパ液とは、内耳にあるリンパ液のことです。

内耳は迷路のような形から骨迷路・膜迷路という2重構造で、その中にリンパ液があります。骨迷路と膜迷路の間を外リンパ液、膜迷路の内部を内リンパ液と呼んでいます。外リンパ液は蝸牛小管により髄液に連絡しますが、内リンパ液は交通がありません。原因は不明ですが内リンパ液の圧が増すと、交通がないため、内リンパ水腫となり、蝸牛管の膜が破れるというわけです。(次頁の図参照)

メニエール病が 起こる仕組み



蝸牛の中で起きていること



メニエール病の治療

心身の安静、過労・ストレスの解消をしましょう。発作時は鎮静剤、抗めまい剤、7%重曹水などの注射薬が投与されます。内リンパ水腫の軽減を目的に利尿剤の投与や、聴力低下に対してはステロイド剤が使用されます。

重症例には、外科的治療として、迷路破壊術、

酒、タバコ、刺激物などを避け、十分な休養と

睡眠をとりましょう。有酸素運動もおすすりめです。

内リンパ囊解放術、前庭神経裁断術などがあります。ただし、めまいは治っても、バランス感覚に問題が起こる可能性があり、症状が両耳から起きている場合はできません。

めまい発作の時の対応としては、まず眼を閉じ、光や音などの刺激を避け、暗く静かな部屋で楽な姿勢をとりましょう。

日常生活の面では、酒、タバコ、刺激物など

はなるべく避け、十分な休養をとり、規則正しい生活をしましょう。

最近では、運動療法も取り入れられています。熟睡につながり、ストレスの解消にもなりますので、週に3回ほど、1時間程度の有酸素運動がおすすめです。

めまいを起こす病気には、良性発作性頭位めまい症・突発性難聴・前庭神経炎など内耳の障害によるものや、脳の病気によるものなど、さまざまです。メニエール病はめまい発作をくり返すうちに聴力の回復が悪くなります。ただのめまいと放置せず、一度、医療機関を受診して下さい。

一緒に 食べる健康づくり

親子丼

とろっとした卵でとじた親子丼はいつでも食欲をそそります。三つ葉の代わりにグリーンピースをのせたり、場合によってはつゆの量を多めに作ると食べやすくなります。卵は数回に分けて軽く円をかく様にいれるのがポイントです。

■材料

(一人分)

鶏もも肉…50g、玉ねぎ…1/6個、卵…1個
ご飯…200g、グリーンピース…少々

A だし…1/3カップ
みりん…大さじ1
醤油…大さじ3/4



■作り方

- 1 タマネギをみじん切りにする。鶏肉は皮を除き、薄く削ぎ切りにする。グリーンピースは茹でて薄皮を除く。
- 2 なべにAを入れて煮立て、1の鶏肉と玉ねぎを加える。鶏肉に火が通ったら、弱火にして溶きほぐした卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。
- 3 丼にご飯を盛り、2のをのせ、グリーンピースを散らす。

【鶏肉・玉ねぎ】

鶏肉の脂肪には血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸が多く、血栓を予防します。また玉ねぎに含まれる硫化アリルも善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化予防になります。そのほか玉ねぎは新陳代謝を促進し、神経を鎮めるため、疲労回復や不眠症にもおすすめです。ただ、成分の一部は揮発性のため加熱しすぎない方が効果は望めます。

お薬のおはなし

薬師如来

如来とは悟りを開いた仏陀のことで、釈迦如来、大日如来、阿弥陀如来、薬師如来が代表的な四如来といわれています。その内の薬師如来は「衆生の疾病を治癒して寿命を延べ、災禍を消去し、衣食などを満足せしめ」と誓って仏と成り、衆生の病苦を救う存在で、「無明の病を直す法薬を与える仏」として、現世利益の信仰を集めています。

薬師如来立像の垂下して（下に垂らして）前方に向けた左掌（坐像では左膝の上に置いた左の掌）には薬壺を持つことが多いようです。その薬壺の中身は何だったのでしょうか？

薬師如来は秘仏とされ、実は住職でさえ薬壺に触ったことがないと言われていますが、最近、山口県の周防国分寺の薬師如来像の薬壺の内容物が、その蓋の裏の文字から判明したそうです。それによると、五穀と五生薬・

六鉱物が封入されていて、五種の穀物には豊作、五種の生薬には病気の治療、六種の鉱物にはご利益を願うという意味が込められているということです。

薬師如来を祀った寺院では、薬師教を読み、その教典に書かれた医術を学び、薬をつくり、庶民を病気から救うことに尽くして、薬師如来の信仰をさらに広め、篤いものにして来しました。



知っておきたい 体の知識

◆太り過ぎ・痩せ過ぎ◆

【肥満(症)は病気】

肥満かどうかは以下の数値で判断されます。

・BMI【体格係数＝体重(kg)
÷身長(m)÷身長(m)】
が25以上。

糖や脂肪が、消費される量より多く摂取されれば、そのほとんどは脂肪となって蓄積されます。小型の脂肪細胞は脂肪を燃やして食欲を抑えるホルモンを出すので、適度な脂肪は太りにくい体質をつくります。しかし大型の脂肪細胞(内臓脂肪)からはさらに食欲を亢進する作用のホルモンが出るために、太れば太るほど、さらに太りやすく

なってしまいます。

肥満になるとさまざまな生活習慣病のリスクを負ってしまいます。早い段階での生活改善を実践しましょう。

【拒食症も過食症も脳の病気】

以下の数値に該当すると痩せ過ぎと判断されます。

・BMIが18.5未満。

食欲を調節するのは視床下部で、満腹になると食欲を減らす満腹中枢と空腹になると食欲を増す空腹中枢の作用は、精神的なストレスによって影響が出ることがあります。つまり食欲がなくなって過剰に痩せてしまう拒食症(神経性食思不振症)や、

逆に、無理に食べて吐くことをくり返す過食症は、どちらも心(脳)の病気です。

いずれも精神面での治療が不可欠です。早いうちに医療機関を受診して下さい。



肥満度の判定基準 (日本肥満学会2000)

低体重(痩せ)	BMI 18.5未満
普通体重	18.5以上、25未満
肥満1度	25以上、30未満
肥満2度	30以上、35未満
肥満3度	35以上、40未満
肥満4度	40以上

☆はラッキーカラー
★はラッキーデー

今月の運勢

タロット&カラー 占い

あゆ
愛結



今月のカラー【金色は太陽の色。太陽のエネルギーで元気いっぱい！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	アドレス帳の整理をしてみると良いかも。 小額でもお金の貸し借りには気を付けて。 お花を部屋に飾るとパワーアップできそう！ ☆オレンジ ★7月15日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	年下の人とのご縁がありそう。 小銭の管理をしっかりするとアップ！ 何事も積極的に動いて吉。 ☆水色 ★7月30日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	立ち話からラッキーな話が聞けそう！ 飲食にお金がかかってしまいそう。要注意！ 平穏な気持ちで過ごせそうです。 ☆赤 ★7月12日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	数人でお茶会などをすると楽しく過ごせます。 金運アップの兆し。直感を信じて。 少し強引なぐらいがちょうど良いかも。 ☆青色 ★7月3日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族や親族との関係を深めると吉。 金運上昇の気配。宝くじなど買ってみたい？ 悩み事は一人で抱え込まず相談しましょう。 ☆ピンク ★7月1日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	疑心暗鬼になりそうです。気を付けて。 買ったものをノートにつけてみましょう。 焦った行動は裏目に出ます。ゆっくり考えて。 ☆黄緑色 ★7月23日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	困っている人は率先して助けてあげましょう。 金運は乱れがち。使い方に気をつけて。 なかなかうまく進まないかも？焦らずに。 ☆茶色 ★7月4日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	お友達との交流は吉。 お財布の中に蛙のものを入れると吉。 あなたの思うように物事は動きそう！ ☆黄 ★7月7日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	新しい交流が生まれそう！積極的に動いて吉。 お財布の整理をすると循環が良くなります。 出かける時は気を付けて。 ☆透明(クリア) ★7月13日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	年の離れた人との会話が吉。 入りも多いが出も多い月です。 体力が落ちそうなので無理は禁物。 ☆黒 ★7月2日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	お友達の買い物に付き合うと吉。 貯金を意識すると金運が上がりそう。 習い事を始めると良いことがあるかも。 ☆緑 ★7月25日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	大人数で集まってみるといい事ありそう！ 何か形として残るものを買いましょう。 温泉にゆっくり入ってのんびりすると吉。 ☆紫色 ★7月11日

家庭

介護

の

知基 識礎

体を拭く

入浴やシャワーが出来ないときは、蒸しタオルで体を拭いて清拭せいしきを行ないましょう。清拭は汚れを取るだけでなく、血行を良くして床ずれや細菌

感染の予防、気分を爽快にするなどの効果があります。顔から始めて、首、手、腕、胸、腹、大腿、下腿、足（足首から先）、背中、尻、陰部の順で

行なうのが基本です。
しかし介護者がひとりです
全身を拭くとなるとかなり
の時間がかかるうえ、拭く
方も拭かれる方も負担が大きくなります。
例えば「今日は顔を拭く日」と決めて、一週間で全身を綺麗にすることも考えられます。清拭は回数を多くする方が効果的です。ただし、お尻や陰部は排便やおむつの交換のたびに行ない、1日に1〜2回の洗浄を心がけましょう。



【清拭を行なう前の確認】

- ・ 本人の体調
- ・ 室温(23 ~ 25℃に保つ)
- ・ プライバシーの保護
- ・ 床ずれの有無
- ・ 排泄を済ませる
- ・ 食事の前後1時間以内は避ける

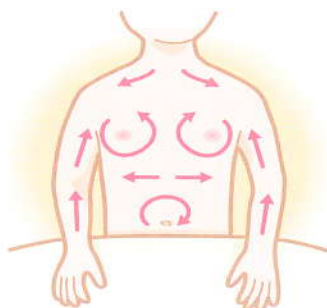
【準備するもの】

- ・ 50℃前後の蒸しタオル数枚
- ・ 乾いたバスタオル2〜3枚
- ・ 着替え



1) 顔

最初は目の周りを目頭から目尻に向けて拭く（上まぶた、下まぶたの順）。特に小鼻の脇やしわの間、耳の後ろから顎の下にかけては念入りに。



2) 首、手、腕、胸、腹

首から肩、手から腕、胸、お腹を拭く。女性の場合は、乳房の下も丁寧に拭く。
お腹を拭くときは、内臓を押さえないよう注意しながら、腸をたどって丸く、円を描くように。

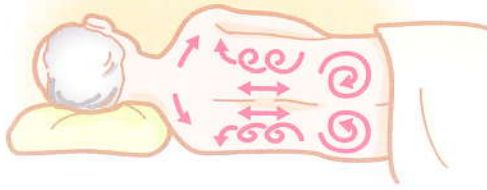
3) 大腿、下腿、足

大腿、下腿、足の順に分けて拭く。膝の裏、足の指の間、足の裏は特に丁寧に拭く。



4) 背中、尻

シーツが汚れないように、また水分をすぐ拭き取るためにも、バスタオルを敷いてその上に横向きに寝てもらう。
いきなり拭くのではなく、背中や腰を蒸しタオルで十分に温めてから行なう。



肩を拭いて、腰から背中にかけては螺旋を描くように。お尻は円を描くように拭く。

5) 陰部

陰部は最後に行なう。プライバシーに配慮して不必要な露出を避け、手際よく行なうことを心がける。
男性は亀頭部、陰囊の裏などをよく拭き取る。
女性は膣に雑菌が入らないように、必ず恥骨部から肛門の方へ向かって拭き下ろす。

※寝間着の交換やシーツの交換を、清拭と同時に行なうこともあります。仰向けで拭けるところを先に済ませて、横向きで背中や腰を拭いたあと、一気に寝間着やシーツの交換ができます。状況に応じて工夫して下さい。

イラスト 松平あすか

おうちで

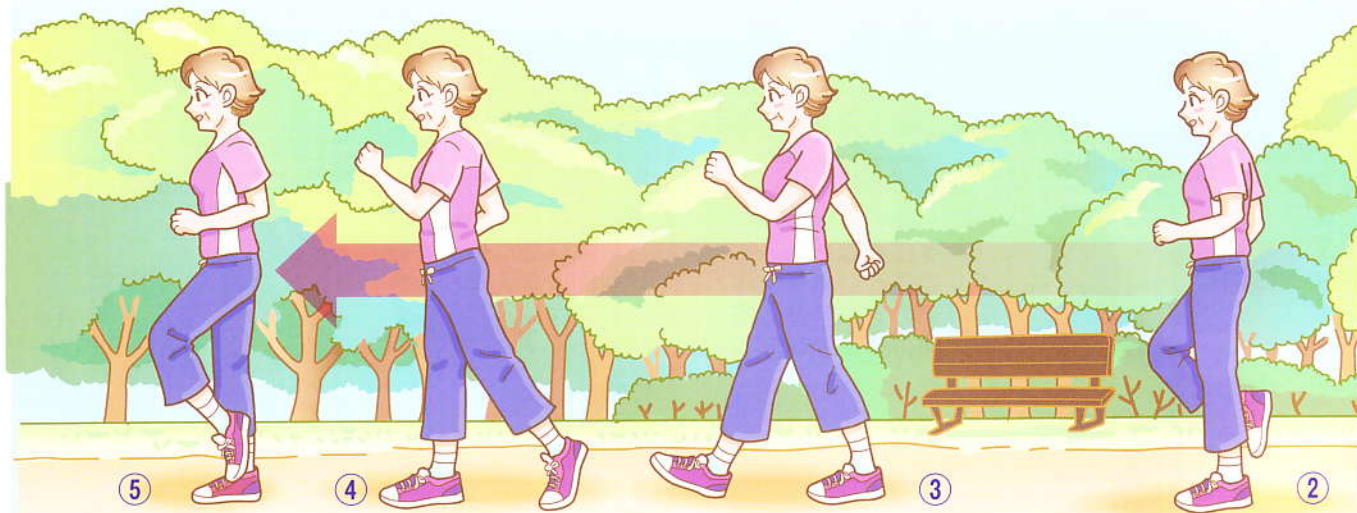
リハビリ・ストレッチ

外へ出よう



【ウォーキングを楽しむために】

- ・動きやすい靴や服装を選びましょう。
- ・暑さ・寒さ対策、日焼け対策も必要です。
- ・腕時計やタオル、水分補給の準備も忘れずに。
- ・緊急連絡用に携帯電話を携帯しましょう。
- ・自分の歩きやすい速さで、ゆっくり歩きましょう。
- ・緑や街並、風景などを楽しみながら歩きましょう。
- ・交通事故に遭わないように注意して歩きましょう。
- ・体調が悪くなったとき、すぐに助けを求められるようなコースを選んで歩きましょう。



正しいフォームで歩きましょう

①～⑤ 足、体幹（胴体）、腕の動きを連動させることで、軽快なリズムと一定のスピードに乗って歩くことを心がけましょう。（腕は後方に引くことを意識すると、股関節の動きが出ます。）

- ① 肩の力を抜いて、胸を張り、顎は軽く引く。うつむかないで、しっかり正面を見て歩く。
- ② まず右足の付け根（股関節）を意識して、右足を上げる。
- ③ 上げた右足は、膝を伸ばして、かかとから着地する。
- ④ 左足を、地面を蹴るようにして持ち上げる。
- ⑤ その左足の付け根（股関節）を意識して、左足を上げる。

※最初は5～10分を一区切りに、1日に合計20～30分のメニューを立てて実行しましょう。
これを週3日続けることを目標にして、さあ、ウォーキングを始めましょう。
散歩や買い物などの日常生活に、この歩きを取り入れるのもいいでしょう。

イラスト 松平あすか

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

快眠のために

昼夜を通してのシフトワークや長時間通勤、インターネットによる夜更かしなど、現代の私たちの生活は睡眠不足や睡眠障害の危険に満ちています。睡眠の問題を解消しないと、事故やうつ病、生活習慣病の悪化などの誘因にもなります。私たちは人生の約3分の1の時間を眠っています。身近な生活習慣である睡眠を見直してみよう。

睡眠環境

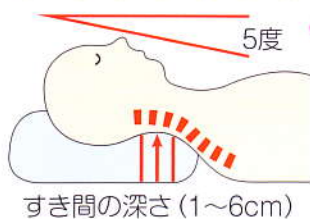
快眠を得るためには枕や布団などの寝具や、寝室の温度・湿度・音・光といった環境を整えることが重要です。私たちの体は眠っている間に発汗が起こり、体内から熱を出しているため、吸湿性・放湿性が良く、保温性のよい寝具を選ぶことが望まれます。個人差もあり季節にもよりますが、**寝床内の温度は33℃、湿度は50%が最適とされます。**

目が覚めたときに首や肩が凝っていたら、枕が合っていないせいかもしれません。枕の高さや硬さ、首と敷布団との角度、布団の硬さなどに気を配り、首や肩・胸の筋肉に負担がかかりにくく、呼吸がしやすく、寝心地の良い状態を保つようにしましょう。

生活習慣

快眠を得るために、まず次の生活習慣を変えることから始めてみましょう。ひとつは運動や入浴など、直接的に快眠をもたらす習慣です。運動は習慣的に続けること、負担が少ない有酸素運動（早足の散歩や、軽いランニング）が効果的で、入浴は就寝の2〜3時間前が理想です。

もうひとつは間接的ですが、体内時計を24時間にきつちりと調節することで、規則正しい睡眠習慣を身につけることです。毎朝、起床直後の太陽光を充分に浴びて、夜が更けるほど光を浴びるのは避けましょう。家庭の照明でも長時間浴びると体内時計が遅れてしまいます。蛍光灯は赤っぽい暖色系のものが理想と言えます。



快眠できる枕の高さ

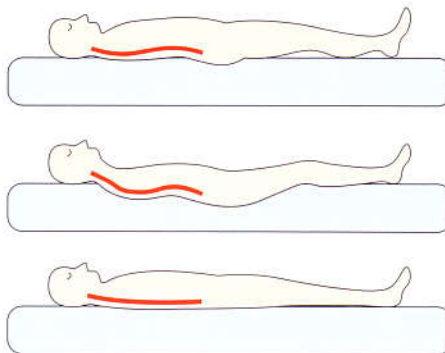
枕の役割は敷布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きいため、自分にあった枕の高さを知って、安定感のあるものを選びましょう。

布団の硬さと睡眠時の姿勢

【正しい姿勢】背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2〜3cm。

布団が柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなる。

布団が硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなる。

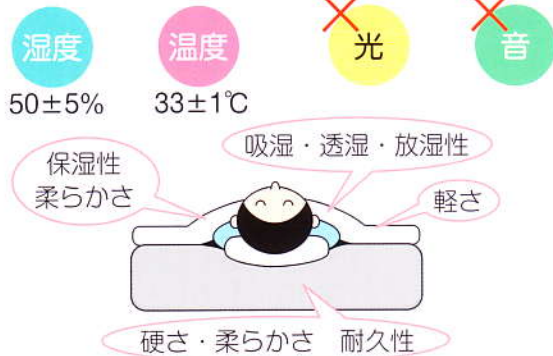


寝返り

上向きで寝ているときに体が一番リラックスした状態で、その状態が多いということは寝心地の良さをあらわしているとされますが、私たちは寝ている間に何度も寝返りをうっています。

寝返りは、睡眠中に体の同じ部位が圧迫され続けることで血液の循環が滞ることを防ぐために生理的に行なわれる動きです。体が沈み込んでしまうような柔らかすぎる布団や、骨などを圧迫するような硬すぎる布団では、体の負担を減らすために寝返りの回数も増えてしまいます。

快眠を得るための睡眠環境



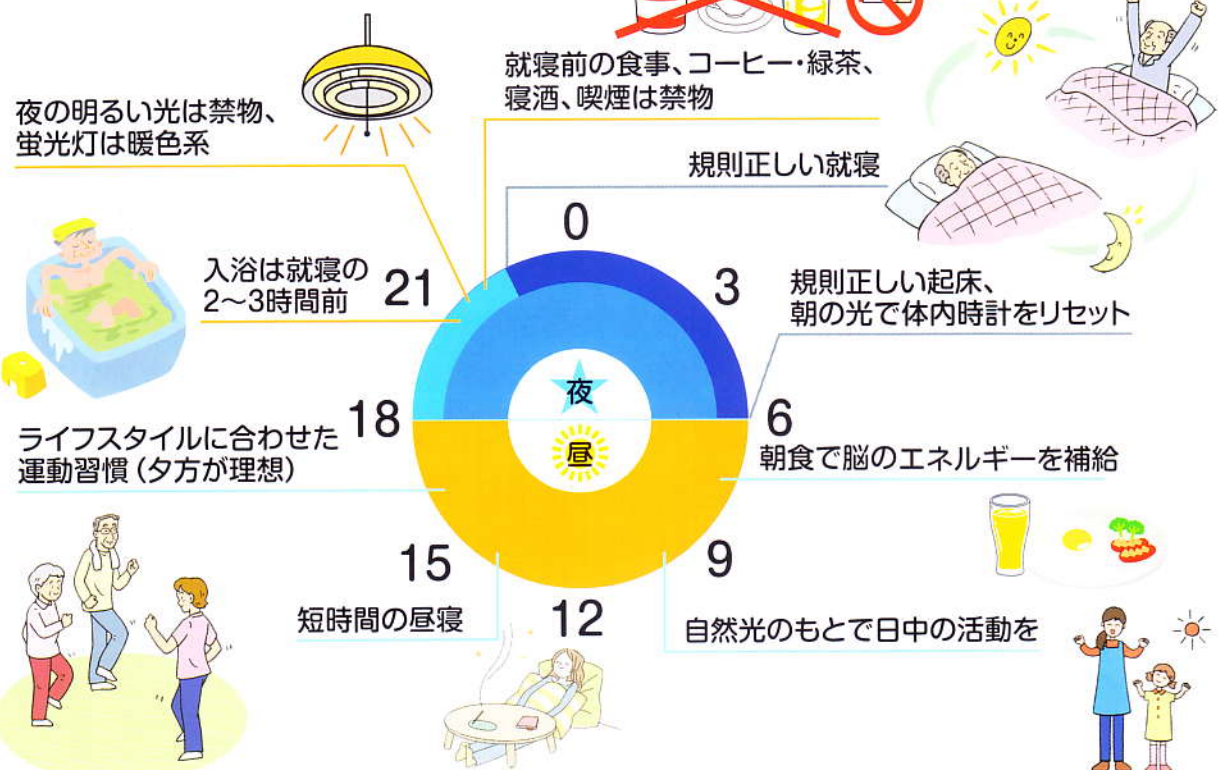
快眠を得るための入浴方法

- ・就寝直前に入浴が望ましいが、寝つきが悪くならないように、就寝2～3時間前に入浴。
- ・入浴時間は、

38℃のぬるめのお湯で25～30分。
または、42℃の熱めのお湯で5分。
あるいは40℃のお湯で半身浴30分。
※自分の体調や好みに合った方法で入浴しましょう。



快眠を得るための生活習慣

ヘルス アップ プラス
Health Up PLUS

昼間の眠気に要注意

夜十分な睡眠をとっているのに、昼間強い眠気がして目覚めていられない場合には、注意が必要です。ナルコレプシー(目を覚まし続ける役割を持つヒポクレチンあるいはオレキシンといわれるタンパク質を、作り出すことができなくなる)などの過眠症は仕事や生活に支障をきたすだけでなく、転落や交通

事故を起こす危険性が高くなります。

睡眠時無呼吸症候群(眠り出すと呼吸が止まって身体が酸欠状態になるために睡眠が中断して、深い睡眠をとることができなくなる)は、生活習慣病を悪化させてしまいます。例えば、メタボリックシンドロームにしばしば合併し、高血圧・脂質異常症・耐糖能異常(糖尿病)・高尿酸血症・逆流性食道炎(胸やけ)を増悪させる、など。

昼間の眠気に悩まされるようでしたら、早いうちに検査を受けて、必要な治療を受けることが大切です。



平成 25 年度 ドクターカー運用報告

当院では、沖縄市消防本部の管轄内で発生した救急救命処置事案に対して、消防及び病院が迅速かつ適切な救命処置を施し、相互の協力のもとに救命率の向上に努めることを目標として平成 18 年 6 月 12 日、沖縄市と「医療救護活動に関する協定書」を締結しました。行政側と医療機関と合同で救急活動に取り組むのは県内初でありましたが、平成 18 年 7 月より病院の救急医療班によるドクターカー運用を本格的に開始しました。

ドクターカーとは

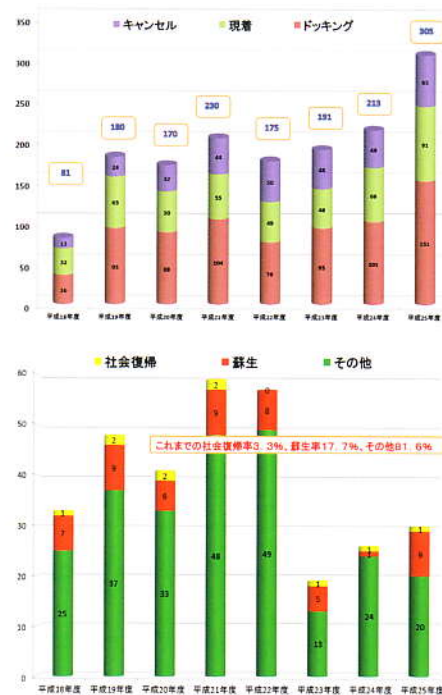
あくまでも救急現場へ医師・看護師を搬送し速やかな救急救命処置を行う為の車輌のため、傷病者の搬送は原則行わないこととなっており、また資器材は必要最低限の物を搭載し、ドライバー・ナビゲーターを含め 4 名体制での出動となります。



出動基準は、心肺停止やこれらに準ずる重症例で迅速な救急救命処置を必要とする場合。多発傷病者発生時の現場でのトリアージを必要とする場合。事故等で救出に時間を要すると判断した場合。その他、専門的な治療が必要と判断される場合（建物火災等の逃げ遅れ等を含む）となります。

ドクターカーはこれまで重症例 1,518 件（平成 26 年 3 月末現在）出動していますが、平成 25 年度の出動件数は 305 件で前年に比べ 1.5 倍となっております。ドッキング件数は 151 件、現着は 91 件、キャンセルは 63 件となりました。昨年度の心肺停止からの社会復帰率は 3.5%、蘇生率 31.0%、その他 69.0%となりました。今年度は、救急総合診療部に新たに医師 2 名、看護師 1 名が加わり現在 7 名の医師、救急外来看護師 9 名、機関員 3 名のスタッフで運用しております。

6 月 18 日には沖縄市消防本部にて今年度のドクターカー訓練もスタートしました。少しでも救命率を上げられるよう取り組み、地域住民が安心して暮らしていける社会を目指して頑張っていきます。



■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■

【資材課】

私たち資材課は、現在 5 名のスタッフで医療消耗品の払い出しを行い、払い出しをした物品を毎日各部署へ届ける業務から一日がスタートします。また、当院を含め宮古島徳洲会病院、伊良部島診療所、ハンビークリニック、よみたんクリニック、あやはしクリニック、新都心クリニックの医療消耗品、検査材料、画像診断材料を SPD（物流管理システム）にて在庫管理ならびに運用しております。その他に CT・MRI など医療機器の購入からトイレトーパーなどの一般消耗品、トナー・鉛筆などの事務用品まで私たち資材課が管理し、購入の際は常に最安値の価格交渉を行っております。

今年 4 月に新入職の呉屋辰樹（上段右側）が加わり、より一層病院スタッフが最善の医療を患者様へ届けられるように、いつでもだれでもどこでもスタッフサポートを心掛けて業務に取り組んでおります。2 年後の新築移転や JCI（国際医療機関認証）の取得に向けて皆で頑張っていきます。



当院では、ロータブレーターとカテーテルアブレーション治療を行っています



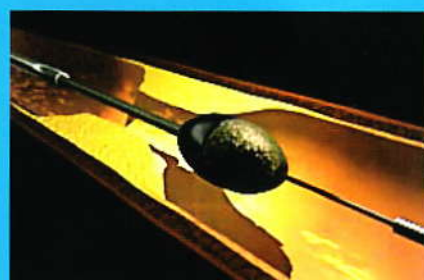
森山 泰
循環器科内科部長

ロータブレーター治療

平成 24 年 8 月より当院でもロータブレーターが使用できるようになりました。今まで対応が困難であった、バルーンのみでは拡張できないような高度石灰病変も治療可能となりました。他院でステント治療が困難といわれた方もご相談ください。

担当医 森山 泰 比嘉 健一郎

ロータブレーターとは、冠動脈つまり心臓の筋肉に血液を送る血管がコレステロールなどにより動脈硬化を起こして狭くなったとき、この病巣を削り取るドリルのような治療器具です。このロータブレーターの先端には、20～30 ミクロンのダイヤモンド粒子が埋め込まれ、この硬いドリルが 1 分間に 14～19 万回転という高速で冠動脈の中で回転し、固い動脈硬化（石灰化）を起こした血管壁をくり抜くように削って治療します。



適応病変

- ・高度石灰化病変・バルーン治療での拡張不能病変・小血管・びまん性病変・分岐部病変
- ・CTO（慢性完全閉塞）・入口部病変・慢性透析患者

●新患者診療時間のご案内●

受付時間：午前 9 時から 11 時まで

	月	火	水	木	金	土
森山 泰	○		○			○
比嘉健一郎		○		○	○	

※お問い合わせは、TEL098-937-1110（代表）まで

7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	月の海の日	赤口
22	火	先勝
23	水	友引
24	木	先負
25	金	仏滅
26	土	大安
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

*** 暑中お見舞い申し上げます ***

「暑中見舞い」はいつを境に「残暑見舞い」にすればいいのでしょうか。こうした暦の上での季節は、実際の季節感とずれを生じて、ときどき迷ってしまうことがありますね。

「暑中見舞い」は、梅雨明けから「立秋」（今年は8月7日）の前日までに届くように、そして「残暑見舞い」は立秋から、遅くとも8月の末くらいまでに出すものとされています。

秋になっても残っている暑さが「残暑」ですので、現実には猛暑が続いていても、立秋以降は「残暑見舞い」とします。

ですから「盛夏」という表現は暑中見舞いには使いますが、残暑見舞いには「晩夏」「立秋」「葉月」などを使います。

なお喪中の相手に暑中見舞いを出すことに問題はありますが、事前に分かっている場合は忌中（四十九日まで）は控えた方がいいといえます。

また、お中元とは本来は旧暦7月15日の行事でしたが、それが東日本では7月の初めから15日まで、西日本では8月の初めから15日までに、日ごろお世話になった人に感謝の意を込めて、贈りものをするようになりました。最近では全国的に7月の中ごろまでに贈るようになって来たようですので、7月15日までは「お中元」、15日を過ぎるようでしたら「暑中見舞い」、立秋を過ぎたら「残暑見舞い」として贈るといいでしょう。



頭のストレッチ

いよいよ本格的な夏到来！今月は夏らしい問題を用意しました。



Q1 名前に「海」のつく生き物を集めてみました。海の後ろに以下の漢字をつなげると生き物の名前になります。中には使わない漢字がまぎれています。それはどれでしょう。



海+月→海月(くらげ)

豹	象	老
胆	蛸	狐
鼠	豚	星



Q2 夏の夜、妖怪や幽霊が集まってきました。人を怖がらせる予行演習でしょうか、それぞれ話をしていますが、間違った事を言っているのは誰でしょう？



首がスーッと伸び、行灯の油をペロペロ...

古くなった道具がおいしそうに妖怪になるんだ



ただ恨めしき伊右衛門殿...思えば思えば、ええ恨めしい。

お菊さん



おいらの好物はきゅうりと尻子玉だよ

ろくろ首



本当は豆嫌いなのに豆腐好きって言われてるんだよ

一つ目小僧



河童

答えは13ページの下→