

がじまる

2014

8



今月の特集

前立腺がん、肥大症



ヘルスアップノート

噛む効能



ロブ・ライナー監督『スタンド・バイ・ミー』(1986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

このほど中部徳洲会病院は、平成 25 年 5 月から開始している不整脈根治療法「高周波カテーテルアブレーション・心筋焼灼術」の治療件数 300 症例を達成しました。

カテーテルアブレーション治療とは、脈の速くなる「頻脈性不整脈」の発生源を先端から高周波を発生させる専用のカテーテル（細い管）を患者様の大腿の付け根から血管に挿入し心臓内に誘導、発生源となっている部位に高周波をあて、熱で病巣を焼灼（焼き切る）する治療法で、薬物療法で効果が得られない患者様に効果的な治療です。

同院でアブレーション治療を行っている不整脈センター長の大城力部長は、これまで多数の同治療法を全国有数の症例数をもつ医療機関で手をかけてきており、同院では開始から 14 ヶ月間で 300 症例を達成しました。（※集計期間：H25.5～H26.6 まで）

不整脈で最も多いのが心房細動で、国内に 100 万人もの患者様がいると見られており、進行性の疾患のため発生初期の発作性から持続性、慢性の心房細動へ病態は徐々に悪化し、根治が難しくなる病気です。症状も患者様によって異なり「動悸・息苦しい・胸の圧迫感」など、強い症状を自覚する方もいれば、全く無自覚の方もいます。しかしこの不整脈の一番の問題点は、症状の強さに関係無く、重篤な脳梗塞や心不全を起こす可能性が高いということです。心臓には、血液を送るポンプの働きをしている下の部屋「心室」、全身の血液が戻ってくる上の部屋「心房」があり、正常な心臓では規則正しいリズムで心房と心室が拍動を繰り返し全身に血液を送っています。しかし心房細動になると、心房が痙攣し心房の収縮がなくなり、そのため心房内血液の流れによどみが生じ、血の塊（血栓）が形成され、この血栓が血流に乗って脳血管を詰まらせてしまうと脳梗塞になり、半身麻痺や失語症、重篤の場合は死に至ります。また心房の乱れが影響し、心室の拍動も不規則になるため心不全を発症させてしまいます。（※重症脳梗塞の原因の約 60～70%が心房細動とされています。）



県内唯一、放射線を使用しない心房細動アブレーション治療・300症例達成！



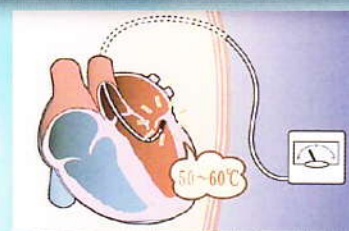
これまで同院でアブレーション治療を受けた患者様の年齢層は、最年少 12 歳から最高齢 90 歳までの 302 名。年代別では 12～30 歳まで (14 名/ 4.6%)、31～50 歳まで (38 名/ 12.6%) 51～70 歳まで (149 名/ 49.3%)、71～85 歳まで (96 名/ 31.8%) 86 歳以上 (5 名/ 1.7%) と幅広く、この数字からも不整脈疾病患者の多さをうかがうことができます。

大城部長は「心房細動は早期発見早期治療がとても重要です。現在、発作性心房細動治療はガイドラインによるとカテーテルアブレーションが第一選択となっており、治療を放置すると合併症（脳梗塞や心不全）のリスクが高まります。すでに心房細動と診断された方は、専門病院の受診をお勧めします。」と強調するとともに、より多くの方々にアブレーション根治療法を知ってもらうため地元紙（琉球新報 2013.11.5）に「カテーテルアブレーション・心房細動の根治療法」の紹介記事を掲載。また県内の医学部付属病院や県立病院の循環器系専門医師を招いての実演講習（沖縄タイムズ 2014.3.15 に掲載）や地元消防隊員へ講演を開催。その他、県内の病院や CL 約 250 カ所に不整脈センター（EP Frontier Lab）紹介パンフレットの配布や病院広報誌（本誌）へ記事掲載など、根治療法の普及活動と患者様の紹介に繋がるよう努めています。

また同院では、昨年 10 月の不整脈センターを開設以降、大城部長を中心に循環器系医師、循環器科を担当する外来及び病棟の看護師やコメディカルの技術・知識向上を目的に勉強会や講習会を定期的に開催しています。

大城部長は「心房細動は根治できる可能性の高い疾病になりました。積極的に治療に取り組み、当院のある地域を県内で最も心原性の脳梗塞による死亡数が少ない地域にすることが目標です。今後も当院の不整脈センター（EP Frontier Lab）をフル稼働し後進の育成にも全力を注ぎ、そして沖縄が日本一心房細動による脳梗塞や心不全の少ない県にしたいと考えています」意気込みを見せています。

伊波潔院長は「患者様の数が多い疾患のため、これからも、より幅広い疾患に対応できるよう診療機能の向上を図り、地域に貢献していきたい」と抱負を語っています。



歳時記

玉屋く!!

鍵屋く!!

「たまや〜!」「かぎや〜!」

打ち上げ花火が上がる度に声が掛かります。

その玉屋、鍵屋とはご存知の通り、江戸の花火師の屋号でした。

初代鍵屋は^{やまとのくに}大和国は篠原（奈良県吉野郡）の出身で、子どものころから花火づくりが巧く、

^{まんじ}万治2年（1659年）江戸は日本橋横山町に

店を構え、花火を売り出します。代々鍵屋では

弥兵衛を襲名して、^{りょうごくわかわ}両国大川（いまの隅田川）

川開きの花火大会を担って来たそうです。

文化7年（1810年）、鍵屋の番頭・静七が

^{のれん}暖簾分けで、両国吉川町に分家します。鍵屋は

鍵屋稲荷を守護神として、祠の前の狐の一方が鍵を、もう一方が擬宝珠の珠を持っていたことから静七に珠を与えます。そこで静七は玉屋を屋号にして、市郎兵衛を名乗りました。

やがて両国の川開きは両国橋を挟んで上流を玉屋、下流を鍵屋が受け持ち、両花火師の競演となりました。そこで「たまや」「かぎや」と競い合って声が掛かるようになったのです。

ところが天保14年（1843年）、玉屋の失火で大火事となり、玉屋は江戸追放、家名断絶に至ります。つまり鍵屋・玉屋の時代は30年余で幕を閉じました。

以上の話にはいくつか異説もあるようですが、概ね、そうした経緯があったようです。しかし昔もいまも、花火に掛かる声は「たまや」の方が多くように思われます。そこには江戸っ子^{かたぎ}氣質が働いているのかも知れません。

橋の上 玉屋玉屋の声ばかり

なぜに鍵屋と いわぬ情なし

情に錠（鍵を開く）をかけて、一代で花火のように消えた玉屋を惜しむ狂歌が残っています。

鍵屋はその後も様々な花火を開発して日本の花火界を牽引しながら、昭和40年までは世襲で暖簾を守っていました。現在は後を継いだ女性当主が十五代目として活躍しています。一方の玉屋も直系ではありませんが、千葉県八千代市で暖簾は引き継がれているそうです。



夏の夜空を彩る打ち上げ花火

前立腺とは

前立腺は、精液の一部である前立腺液を分泌する臓器です。大きさはくるみ大で、膀胱の直下の尿道を取り囲んでいます。尿道周囲の部分

前立腺がん・肥大症

どちらも排尿に異常が出る病気ですが、前立腺がんは前立腺の外腺から発生し、前立腺肥大症のスクリーニング(ふるい分け)で発見されることが多いようです。米国男性の死因別死亡率の第2位で、日本でも増加傾向です。

前立腺肥大症は前立腺の内腺から発生し、加齢とともに増加します。60歳で50%以上、85歳までに約90%にみられますが、前立腺が大きくても、排尿困難などを感じない人もいます。早期発見・早期治療のため、50歳を過ぎたら、前立腺検査を受けましょう。

は内腺(移行領域・中心領域)、その外側は外腺(辺縁領域)と呼ばれます。

前立腺肥大症

前立腺肥大症は、尿道周囲の前立腺内腺の加齢に伴う肥大によって、尿道を圧迫し排尿障害を引き起こす病気です。50歳以上の男性にみられます。

【原因】 加齢と男性ホルモン(アンドロゲン)が関与しています。

【症状】 第一期(膀胱刺激期)、第二期(残尿期)、第三期(尿閉期)に分けられます。

第一期は、頻尿(特に夜間)、排尿開始が遅く、排尿に若い時のような勢いがなく排尿時間が長くなり、尿道の不快を感じるなどの症状です。

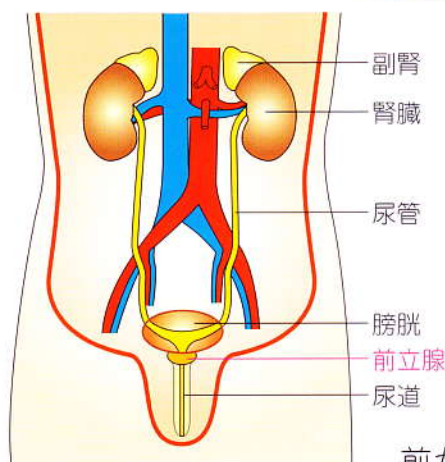
次第に排尿困難、残尿がみられるのが第二期です。第三期は残尿が増大し、尿失禁、尿閉、腎機能障害へと症状が進んでいきます。

【検査】 ①自覚症状を、国際前立腺症状スコア(I-PSS)と排尿症状QOLスコアを用いて点数化します。

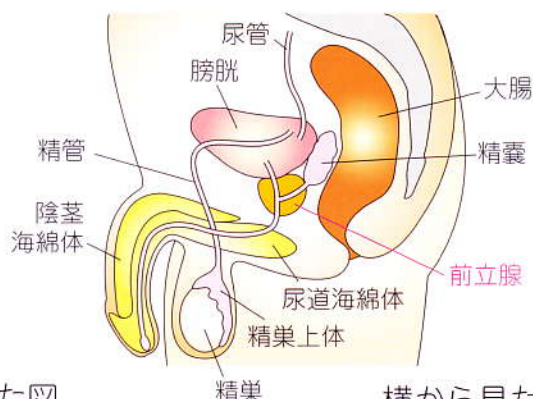
②尿流測定検査・残尿測定を行ない、排尿機能を調べます。

③直腸指診、超音波検査により前立腺の状態を調べます。

前立腺の位置



前から見た図



横から見た図

あなたは大丈夫？

前立腺症状をチェック！



国際前立腺症状スコア（I-PSS）

	まったく なし	5回に1回の 割合未満	2回に1回の 割合未満	2回に1回の 割合	2回に1回の 割合以上	ほとんど つねに
① 最近1ヶ月間、排尿後に尿がまだ残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
② 最近1ヶ月間、排尿後2時間以内にもう1度行かねばならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
③ 最近1ヶ月間、排尿途中で尿が途切れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
④ 最近1ヶ月間、排尿を我慢するのがつらいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑤ 最近1ヶ月間、尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
⑥ 最近1ヶ月間、排尿開始時にいきむことがありましたか	0	1	2	3	4	5
	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
⑦ 最近1ヶ月間、床についてから朝起きるまでに、ふつう何回排尿に起きましたか	0	1	2	3	4	5

0～7:軽症 8～19:中等症 20～35:重症 I-PSS 合計点 点

QOLスコア

	大変満足	満足	大体満足	満足・不満 のどちら でもない	不満気味	不満	大変不満
現在の排尿の状態が今後一生続くとしたらどう感じますか	0	1	2	3	4	5	6

0、1:軽症 2、3、4:中等症 5、6:重症 QOLスコア 点

頻尿や尿の勢いが弱いことから受診される方が多く、治療にあたり優先されるのは、QOL(生活の質)を下げてこれらの症状を改善することになります。

治療の際に使用されるα遮断薬は、低血圧によるめまい、立ちくらみの副作用があり、少ない量から開始されます。また、最大効果発現までに4～6週間かかります。気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

今日の気になる用語



経尿道的 前立腺切除術 (TUR-P)

内視鏡を尿道から挿入して、内側から前立腺を切除します。手術と言えば、以前はメスで大きく切り開くという方法でしたが、内視鏡の技術革新と高度な医療技術を身につけた医師により、内視鏡での技術が可能になりました。今では、医師が患者から離れた位置で、内視鏡を操作・手術を行なうものもあります。

排尿が気になる男性は

健康診断の項目に前立腺検査を加えましょう



また、前立腺がんとの鑑別のため採血により前立腺特異抗原（PSA）を調べ、経直腸的超音波検査などを行います。

【治療】①軽症の場合、排尿を含めた日常生活指導のみの経過観察。

②軽症から中等症は薬物療法（α遮断薬・抗アンドロゲン薬など）。

③尿閉や前立腺肥大症による合併症のある患者・中等症から重症者は、手術が必要になります。

手術の方法には経尿道的前立腺切除術（TUR・P）や、開放性皮下前立腺摘除術などが

あります。その他に、レーザーや尿道ステントなどの治療もあります。

前立腺がん

前立腺がんは70から75歳に多く、前立腺の外腺から発生します。

【症状】初期の頃は無症状か、会陰部の不快感（のみため、前立腺肥大症のスクリーニング（ふるい分け）で発見されることが多いようです。進行すると血尿や排尿障害などの症状が出てきます。また、骨転移による疼痛で発見される

ことがあります。高齢で発見された場合は、病気の進行が遅いタイプの場合もあります。

【検査】直腸指診では前立腺肥大と異なり凹凸で石のように硬く触れるという特徴があります。

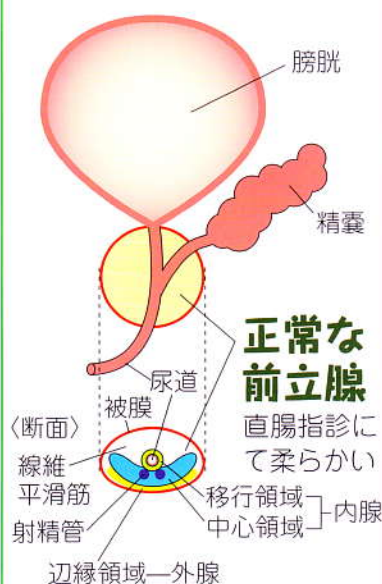
前立腺特異抗原（PSA）、経直腸的超音波検査により鑑別され、前立腺の一部を採取して病理組織検査により確定診断されます。

そのほかの検査としては、CTやMRIなどの画像診断が行なわれることもあります。

【治療】前立腺全摘術、放射線療法、ホルモン療法があります。前立腺全摘術は切開して前立腺を取り出す方法と、腹腔鏡で摘出する方法があります。

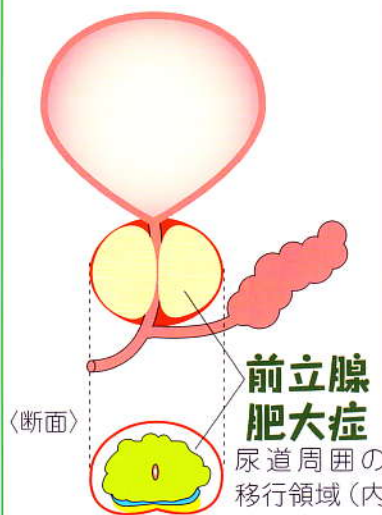
排尿時に「若い時のような勢いがないなあ」と気になっていたら、ぜひ、健康診断の項目に前立腺検査を加えましょう。

前立腺の変化



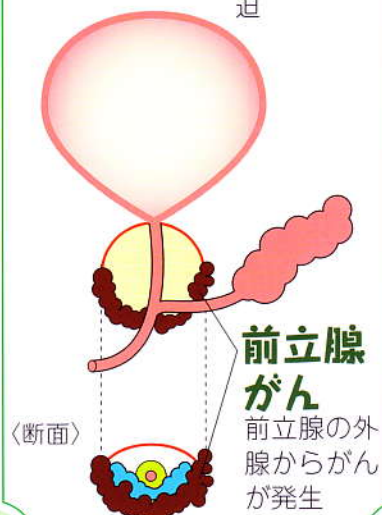
正常な前立腺

直腸指診にて柔らかい



前立腺肥大症

尿道周囲の移行領域（内腺）が肥大して、尿道を圧迫



前立腺がん

前立腺の外腺からがんが発生

一緒に 食べる健康づくり

鶏のから揚げ

幅広い世代に人気のから揚げ。夏バテで食欲が出ないときは、おろしポン酢やレモン汁と一緒に頂くのがおすすめです。大根おろしはすりおろすと、酸化によりビタミンCがどんどん失われていくので、召し上がる直前にすりおろして下さい。

■材料

(1人分)

鶏もも肉(皮なし) …90g

酒・醤油・蜂蜜…各少々 片栗粉…少量

A だし…1/3カップ

醤油・酢…各大さじ1

砂糖…小さじ1、からし…少々



■作り方

- 1 皮を除いた鶏肉を3cm角に切り、切り口の一面に縦横3mm間隔に深く切れ目を入れる。ボールに入れて酒と醤油、蜂蜜でもみ、5分程置く。
- 2 1の汁気を取り、片栗粉を薄くまぶして170℃の油で揚げる。
- 3 鍋にAを入れてから水溶き片栗粉を入れてあんを作り、2の唐揚げを加えてからめ、一煮立ちさせて盛り付ける。

【鶏もも肉】

鶏もも肉に多い鉄分はビタミンCや酢などの酸味加わると胃腸の働きを助けるため吸収が良くなります。またナイアシンというビタミン群の一種も豊富に含まれており、炭水化物やたんぱく質などが代謝される様々な場面で補酵素として働きます。ナイアシンは熱に強いいため、加熱調理しても問題なく、から揚げにするとフライよりも余分な油を吸収しないためおすすめです。

お薬の おはなし

世界最初の薬局

政情が不安定で暗黒時代とも呼ばれた中世のヨーロッパにおいて、**薬学や医学に関する資料や記録は修道院で保存され、守られて来ました。**

7～9世紀になると多くの国の修道院に学校が建てられ、薬学や医学の学問と技術などが他の学問とともに教えられる



ようになりました。

修道院の医院と薬局では修道僧たちが病人やけが人のために働き、山野で採集していた薬草も修道院の庭園で栽培されるようになって、薬局としての分業が確立して行きました。

そうした系譜とは別に、**薬を調製して商うために開かれた薬局は、754年頃、バグダッドにできたものが最初**という記録があるようです。その薬局は個人経営でしたが、政府の監督下に

置かれていたそうです。

ちなみに**現存する世界最古の薬局はイタリアのフィレンツェにあるサンタ・マリア・ノヴェッラ薬局**で、1221年フィレンツェに移住してきた修道院サンタ・マリア・フラ・レ・ヴィニエの僧たちが、薬草を栽培して薬剤を調合していたのが始まりと伝えられています。1612年に薬局として認可され、現在に至るまで広く世界中の人々に親しまれています。

知っておきたい 体の知識

◆続くストレスに気をつけよう◆

ストレスが続くと、そのストレスから体を守るために、**糖質コルチコイド**というホルモンが放出されます。しかしこの糖質コルチコイドが慢性的に過剰な状態が続くと、体のあちこちに不調があらわれて来ます。

糖質コルチコイドは血糖値を上げるホルモンですが、他にも数多くの働きがあり、たとえばタンパク質を分解してしまいます。そのため**筋肉が落ちて四肢が細くなり、皮膚が薄くなり、毛髪も薄くなります。**

脂肪代謝に異常を来たため**高脂血症**となり、四肢は痩せるのに**顔や肩や体幹に脂肪が沈着**

して**顔が丸くなり、体幹が太ります。**ナトリウムが体内に留まって**高血圧**になり、骨が溶けやすくなり、**骨粗鬆症**になりやすくなります。

胃や脳も影響を受け、**胃潰瘍**ができたり、**興奮・不眠・抑鬱などの精神症状**も起こりやすくなります。免疫が低下するので**かぜなどに感染しやすくなり、傷も治りにくくなります。**

また、副腎皮質から男性ホルモンが分泌されやすくなるため**ニキビが増え、ひげが濃くなり、月経異常などもおこり、女性の男性化**が見られます。さらに、**ストレスホルモンがビタミンC**

を消費するため結果的に**しみが増えたり**します。

長くストレスが続くと、**ホルモンの命令系統全てが破綻してしまい、過労死に至る危険性**も否定できません。

ストレスの原因を認識・回避して自分に合ったリラックスの方法を見つけるとともに、前述の特徴的な身体所見が認められた場合は、**内分泌・代謝を専門とする病院を受診して、精密検査をすることをおすすめ**します。



☆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
愛
結



今月のカラー【ビタミンカラーオレンジで笑顔が輝きます！】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	古い友人に連絡すると良。 やや低迷。使い方に気をつけて。 静かな音楽がリフレッシュのカギ。 ☆白 ★8月16日	7月 生まれ	交際運 金運 全体運	おしゃべりで楽しい時間を過ごす吉。 出費が多そう。慎重に。 体力への過信は気を付けて。 ☆緑色 ★8月29日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	噂話は禁物。誰かが聞いているかも。 レジャー費は思い切って使って吉。 楽しい事が起こりそう！ ☆茶色 ★8月13日	8月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族と外食をしましょう。 良好。くじ等にチャンスが！ 観葉植物を育てると吉。 ☆黄緑色 ★8月4日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	友達と買い物に行く吉。 大きな買い物は相談して。衝動買いは禁物。 色んな人との交流が運気を上げます。 ☆紫色 ★8月2日	9月 生まれ	交際運 金運 全体運	信頼関係の維持に努めて。 低迷気味。無理な出費は気を付けて。 野菜を多く摂ると吉。 ☆水色 ★8月24日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	異性の新しい友達ができそう。 金運アップ。お小遣いが増える兆し。 散歩や買い物、近場の外出が吉。 ☆銀色 ★8月5日	10月 生まれ	交際運 金運 全体運	ひとりの時間も大切に。 近所の神社に行く金運アップ。 疲れが出やすいので睡眠は大切に。 ☆赤色 ★8月8日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	懐かしい友達から連絡が来そう。 節約し過ぎはお金の流れを悪くします。 忘れ物が増える兆し。必ず確認を！ ☆紺色 ★8月14日	11月 生まれ	交際運 金運 全体運	輪が広がる時期。 お財布の整理をすると金運アップしそう。 レジャー運が好調です。 ☆オレンジ ★8月3日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	大勢の集まりは少し控えめに。 通帳記帳してますか？ 見直しが必要。 体調を崩しやすいので無理は禁物。 ☆青色 ★8月26日	12月 生まれ	交際運 金運 全体運	友達と銭湯や温泉に行くと吉。 無駄使いに気を付けて！ 腹が立つことがありそう。まず深呼吸。 ☆紫色 ★8月12日

家庭

介護

の

基礎知識

着替えてすっきり！

寝ていることが多くて、あまり体を動かさない場合でも、寝間着は汗を吸ったりして汚れてしまいます。清潔さを保つことはもとより、気分も爽やかになってリハビリ効果も期待できますので、

2〜3日に1度は寝間着を取りかえましょう。着替えを行なう場合は、室温やプライバシーに充分に配慮して、短時間で手際よく行なうことが理想です。

なお、体の片側に麻痺がある場合は、**着患脱健**（脱健着患とも）つまり「着せるのは麻痺側から、脱がせるのは健側から」行なうのが基本です。寝間着といっても、本人の好きな色や形のものを選ぶことが大事です。しかし構造的には上着は前開きのものの方が着替えが楽です。また生地は汗をよく吸い、通気性がよく、伸縮性があつて肌触りのよいものを選びましょう。背中などに縫い目があると、床ずれの原因になることがあります。また洗濯したとき糊付をすると、これも床ずれの原因になりますので避けて下さい。

【はいていたズボンを脱ぐ】

腰を浮かせてもらい、はいていたズボンを腰の下までずり下ろし、片方ずつ脱がせます。

【新しいズボンをはく】

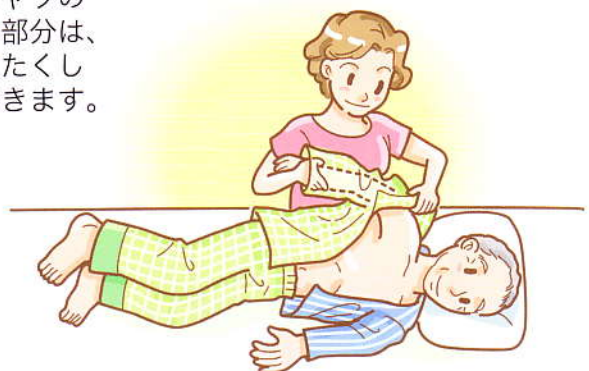
新しいズボンに片方の足を通して、まず太腿まで上げます。膝を曲げてもらい、はかせやすくなります。次に反対の足を通して、太腿まで上げます。背中を左右交互に持ち上げて新しいズボンをお尻まで引き上げます。そして、腰を左右交互に持ち上げて、腰まで引き上げます。最後に股や裾のしわを伸ばして、整えます。

【着ていた上着を脱がせながら、新しい上着を着せる】 （まず右腕から脱がせる場合）

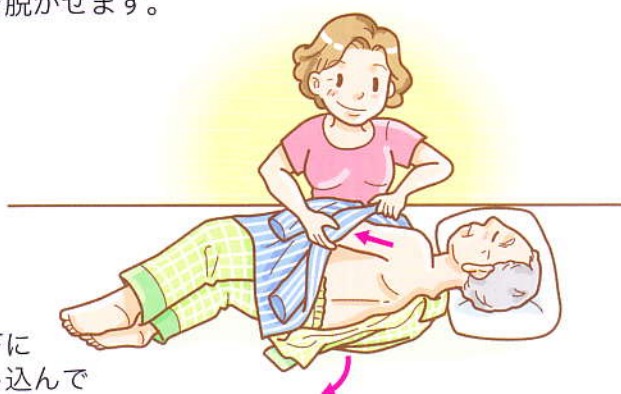
左を向いてもらい、上になった右袖を脱がせます。襟を持って、袖は下ろすようにして脱がせます。



脱がせた右腕に、新しいシャツの袖を通します。新しいシャツの左半身の部分は、体の下にたくし込んでおきます。



逆向きになってもらって、着ていたシャツの残りの左半分を脱がせます。



体の下にたくし込んでおいた新しいシャツの左半身部分を引き出して、左袖を通します。最後にシャツの背中のしわを伸ばし、体をもとに戻してボタンを留めます。

イラスト 松平あすか

おうちで

リハビリ・ストレッチ

1



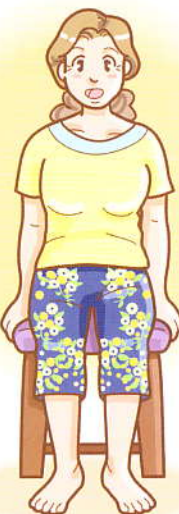
1 を横から見た図



2



3



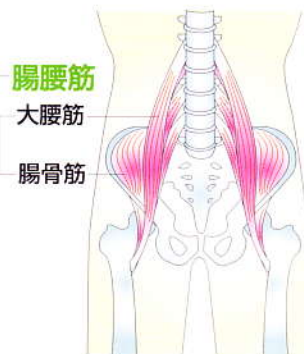
下肢の筋力を維持しよう

【椅子を使ったエクササイズ】

★股関節に意識を集中して、ゆっくり足を上げ下ろししましょう。

腰の両側にあつて腰椎と大腿骨を結ぶ腸腰筋^{ちようようきん}は、足を踏み出すときに使われる筋肉です。この筋肉が弱ると歩幅が狭くなり、歩く速度も遅くなって行動範囲が狭くなりがちで、さらにつまづきやすくなります。

そこで、いつまでも元気で歩けるように、下肢の筋力を維持するためのエクササイズを始めましょう。



- 1 椅子に浅く腰掛けて下さい。まっすぐ背筋を伸ばして、両手でしっかり椅子の座面を押さえましょう。
- 2 左の足を高く上げます。膝から下の力は抜いて、膝からゆっくりと持ち上げる気持ちで行ないましょう。
- 3 ゆっくり足をもとに戻して、最初の姿勢（1）に戻ります。

お腹と足の付け根とを意識しながら、同じ方の足で10～15回、繰り返します。次に反対の足で同様に行なって下さい。

この運動がきつい場合は、足を上げる高さを低めにしてみましょう。あるいは左右の足を交互に行なうことでも、負荷を減らすことが出来ます。

逆に、もっと負荷をかけられる場合は、足を上げると同時に胸を前に出すように、上半身を前に曲げて行なって下さい。

※しっかり安定した椅子を使って下さい。

※滑りやすい床で行なうと危険です。椅子が滑らないことを充分確認してから行ないましょう。

イラスト 松平あすか

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

噛む効能

ファストフードやジャンクフード類を食べる機会が増えた現代人は、戦前に比べると咀嚼回数^{そくく}が6割も減少しているという報告があります。さらに栄養素の補給を健康補助食品や栄養剤などに頼りがちなこともあって、現代では咀嚼行動がおろそかにされていることは否めないでしょう。

そこで、噛むことの重要性を考え直してみましよう。



一日30回噛んで、健康な生活を送ろう

噛むことにはたくさんの効能があります。虫歯や歯周病を防ぎ、顔の筋肉を鍛え、脳への血行を良くし、脳の発達を助け、消化吸収を良くし、がん・生活習慣病を抑え、噛みしめることで大きな力が出せます。

しっかり噛むということは、おいしく食べられるだけでなく、全身の健康にも重要な役割を担っているのです。

●肥満を防ぐ

食事のときによく噛むと良いと言われますが、よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎでしまい、その結果、太ってしまいます。一口くちに入れたら30回噛むことを続けると、脳の満腹中枢が働

き、満腹感を感じることができると、食べ過ぎ・肥満を防げます。

●生活習慣病の予防

よく噛むことで、食べ物の味を感じることができるようになりますから、薄味でも食べ物本来のおいしさを感じられます。それによって塩分などを控えることができます。

調味料などの味付けも、これによって薄くても満足できるようになるので、生活習慣病の一つである高血圧に係る塩分の摂りすぎも、防ぐことができます。

●若さを保つ

よく噛むことで口の周りの筋肉を鍛えることができます。発音が良くなり、顔の表情筋が引き締まるので、

若々しく元気で豊かな表情をつくることができるようになります。

●認知症の予防

よく噛むと、顎の開閉によって首にある太い動脈がそのポンプ作用によって、血液の循環が良くなり、脳に酸素と栄養を充分に送ることができるようになります。

脳細胞の動きが活発になりますから、子供であれば脳の発達を助けることになり、高齢者であれば認知症の予防に役立つといわれています。

●感染症やがんの予防

よく噛むことで、唾液の分泌が多くなります。唾液は、口の中をきれいに洗い流すだけでなく、口の中の乾燥を防ぎ、含まれる成分によっても、虫歯になりかかった歯の表面のエナメル質のカルシウム分をふたたび歯



の表面に戻したり、細菌の感染を防いで歯周病の菌に対抗する働きをします。また、含まれる酵素によって発がん物質の作用を消す働きもあるといわれています。

●胃腸の働きを助ける

よく噛むと、食べ物がかまくなり、消化酵素の分泌も増え、混ざりやすく、口の中での糖質の分解消化がしやすくなります。そのことから、次の消化器官の胃腸の働きを助け、負担を軽減することになります。

咀嚼筋

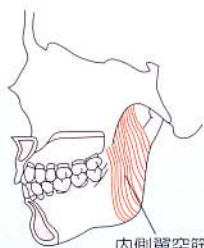
口を閉めて噛む働きをする



咬筋

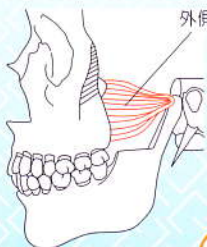


側頭筋



内側翼突筋

口を開けたり、奥歯で食べものをすりつぶす働きをする



外側翼突筋



① 一口30回

丈夫な歯でしっかりと噛みしめることができる、全身の筋力も一緒にアップして、こころと体が健康になります。

② しっかり噛んで、素敵な笑顔を作ろう

一口食べたらず30回噛むことを心がけ、歳を重ねても自分の歯でおいしく食べ、健康で自立した豊かな毎日を送ることを目指しましょう。



しっかりと噛んで、素敵な笑顔を作ろう

顔には多くの筋肉が重なり合っているといわれています。多くの種類の筋肉が複合的に働いて、表情を作ったり、噛んだり、口を閉じて食べ物がこぼれないようにして飲み込んだりする役割をしています。

③ 噛むための4つの筋肉

噛むために、顎の関節をなめらかに動かすために必要な筋肉は、大きな筋肉だけでも4つあります。

下顎の角の面から頬にかけて広いテーパー状になっている咬筋。側頭部を指で触り、奥歯で強く噛んでみると、筋肉が膨らむのが感じられます。「米を噛む」つまり米を咀嚼する筋肉として使われていることに由来して、この部分を「こめかみ」と言います。ここから下顎についている側頭筋。頬から下顎の内側にひろがる内側翼突筋。これらの筋

④ 美容と笑顔の効果

肉で下顎を引き上げ、しっかりと噛む働きをしています。下顎の外側の上部から顔面にはりだし、下顎を左右、前後に動かして食べ物をすりつぶしたり口を開ける働きをする外側翼突筋。

噛むことは、顔面全体の筋肉を動かすことになり、顔の筋肉を引き締め、小顔効果を高めたり、二重顎やたるみを防いだり、口角を上げて口元を美しく引き締めたりと、美しい表情をつくるためにも大切です。もちろん下顎を大きくたくさん動かすことで多くの血液が脳に運ばれ、脳が活性化させられるので、会話も弾み、笑顔がこぼれる機会が増えるのではないのでしょうか。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

咀嚼力を鍛えるために

- ① 噛み応えのある主食を摂ろう ご飯がおすすめ。特に玄米や発芽米・胚芽米の食感を楽しみましょう。
- ② 噛み応えのある食材を選ぼう 食物繊維を豊富に含む茸・海藻・根菜類、切り干し大根や高野豆腐、みりん干し、いか・たこ・貝類・こんにやくなど、噛み応えのある食材を積極的に摂りましょう。

③ 歯応えを残した調理をしよう

野菜は少し大きめに切って調理をしましょう。

④ 薄味を心がけよう よく噛んで、素材本来の味を楽しみましょう。

⑤ 1口の量を少なめにしよう 口に運ぶ回数を増やして、噛む回数を増やしましょう。

⑥ 1口30回噛もう 現代人の噛む回数は平均10〜20回といわれています。飲み込もうと思ってから、「プラス10回」噛むようにしましょう。

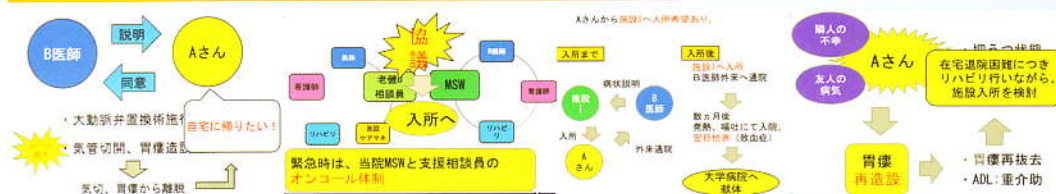
⑦ ゆっくり楽しく食事をしよう 食事は家族や友人たちと、ゆっくり楽しく味わいましょう。



第 16 回日本医療マネジメント学会学術総会に参加して

6 月 13 日・14 日岡山県にて医療マネジメント学会学術総会が「楽しく働くために、医療の進むべき姿を求めて」をメインテーマで行われました。当院からも 13 名で 11 演題、日頃業務を行う上での問題やこれからの課題の発表を行いました。

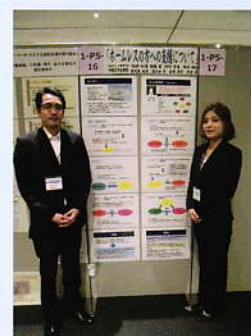
テーマ：「身寄りのない高齢者の退院支援」



医療ソーシャルワーカー 與儀 篤

去った 6 月に行われました医療マネジメント学会学術総会に参加させて頂きました。会場には全国から多くの医療従事者が集まっており、その光景に発表前から緊張させられてしまいました。

私は身寄りの無い高齢者の退院支援というテーマで、これまで家族のいない患者様に対して外来での対応、数度の入退院、当院での看取りまでを、他機関と協力する事で支援したケースを報告させて頂きました。講演後二人の来場者の方から質問を受けたのですが、このようなケースに対して大変興味を示されたということで、やはり重要な問題であるということを改めて認識致しました。支援する上で関係機関の役割がはっきりすることで、各機関の立場が明確になり、よりよい支援ができることがわかりました。また今回の学会で、全国各地の発表者の公演を直に聞く事により多くの刺激を受けました。報告の内容だけでなく、業務に対して取り組む姿勢や意識の違いなども色々考えさせられました。この経験を今後の支援に生かしていきたいと思います。



テーマ：「ホームレスの方への支援について」



医療ソーシャルワーカー 西銘 知恵

私はホームレスの方への支援について発表致しました。家族疎遠で経済的に困窮した方への支援はとても難しい部分があるのですが、今後 MSW としてできる事は、病院に来る患者様の中で、社会や制度から阻害されている人たちに対して、間に立ち、結びつけの役割をしていけるよう、知識とコミュニケーション能力のスキルアップに努めていきたいと思っています。

学会中は様々な発表を聞いたのですが、細かい分析がされており、他の病院の取り組みについても知る事ができました。さらに他職種の業務内容について理解を深める場となり、忙しい業務の中で、これらお互いで支え合いながら行えればと思いました。次回学会に参加させてもらえる機会があれば、今回の発表よりも成長できるよう日々業務に励んでいきたいと思います。



■ ■ ■ 部署紹介コーナー ■ ■ ■

【医師事務作業補助】

私たち医師事務作業補助者は、医師の業務負担軽減を目的に平成 20 年 4 月より配置された新しい部署です。現在 17 名のスタッフで業務を行っております。主な業務内容は、外来補助業務、文書作成業務・データ登録業務などになります。

外来補助業務とは、各診療科の外来に付き、検査オーダー・診察予約などを医師の指示のもと代行で行い、診察が少しでもスムーズに行えるよう取り組んでいます。現在、泌尿器科・循環器科・脳神経外科・整形外科・小児科・初診外来に配置されています。

文書作成業務では、診断書や診療情報提供書などの文書作成を代行で行い、医師へ最終確認を取り、患者様へお渡しするまでの期間を少しでも短縮できるよう努めています。

医師事務作業補助業務は、医師の負担軽減が本来の目的ですが、外来補助業務では、患者様と接する機会も多いので、接遇面にも力を入れ日々の業務に努めています。



今年度のドクターカー訓練を開始

6 月 18 日（水）に沖縄市消防本部にて、今年度初のドクターカー訓練を行いました。1 回目の訓練は、4 月より加わった新メンバーの医師に対し CPR（心肺停止）の訓練となりました。病院前救急医療の活動方法や消防との活動ルール（プロトコル）の確認を行い、コミュニケーションの必要性を学びました。今年度の開催は 4 回予定していますが、次回以降の訓練では外傷訓練や多数傷病者対応訓練（トリアージ）等も行い、現場で救急隊との活動がスムーズに行えるように、また救急活動のスキルアップを図るためにも、これからも頑張って訓練をして行きたいと思います。



これまでの訓練内容は当院ホームページ（下記のアドレス）からも視聴できます。

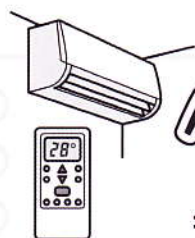
<http://www.cyutoku.or.jp/service/emergency/index.html>

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



生活便利帳

エアコン節電術

暑い夏がやって来ました。省エネが叫ばれていますが、エアコンを付けないでいると、部屋の中でも熱中症になってしまう危険があります。そこで、効果的なエアコンの節電術を紹介しましょう。

【エアコンと扇風機の併用】

エアコンの送風が部屋の上部を通るように設定して、冷風が壁に当たって床面に流れる場所に扇風機を置きます。扇風機は天井に向けて廻します。すると部屋全体に風が廻るので、体感温度を下げる事が出来ます。

エアコンの温度設定を1℃上げると、扇風機の電気代を差し引いても約7～8%の節約が出来る計算になり、ひと夏で一戸あたり石油約8ℓの節約になる

といわれています。設定温度は28℃にしましょう。

【エアコンを使うときの注意】

- ・月に2～3回はフィルター掃除をしましょう。
- ・フィルターのすぐ内側にあるフィン（熱交換器）の埃は、歯ブラシ等で取り除きましょう。
- ・ブラインドやレースカーテンなどで日光を遮断しましょう。
- ・ロールスクリーンなどで必要な空間だけ仕切りましょう。
- ・締め切っていた部屋は、一度窓を全開にして、熱気を出してから冷房を入れましょう。
- ・最近は電気消費が10年前の約半分のエアコンも販売されています。買い替えの時期が来ているかも知れませんね。



頭のストレッチ

夏真っ盛り。クロスワードを解いてスッキリクールダウンしましょう！

1	2	3	4	5
A				
6		C		D
B				
7			E	
8			9	
				F
10				

【タテのカギ】

- 海外旅行でお土産を手当りしたいに…。
- オール オア ナッシング。普通の程度から大きく外れていること。
- 涼しく過ごすためのこれを教えてもらいたい。
- 村長さんのこと。村の□□。
- ドライブ中に好きな曲がかかりますように…。

【ヨコのカギ】

- 暑い夏にはやっぱりこれ。氷を砕いてひんやりと。
- この夏ロードショー。あの監督が新境地に挑んだ□□□□。
- うるさい蝉もこれがあって鳴いているわけじゃないんです。
- 地獄のこれも金次第とか。
- バス、□□、アタック。
- キューバの伝統的な音楽・踊り。

※AからFの□の中の文字を並び変えてできる言葉は何でしょう。

答えは13ページの下→