

がじまる

2015

2

今月の特集
眼のトラブル

ヘルスアップノート
コーヒーの効用



クロード・ルルーシュ／フランソワ・レシャンバック監督『白い恋人たち』（1968年、フランス）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

第 38 回災害救護・国際協力ベーシックコースを開催



ボランティアの SOLA 沖縄学園と沖縄市消防



第 38 回 TMAT 受講生とスタッフ一同

1 月 10 ～ 11 日の 2 日間当院にて NPO 法人 TMAT 主催の災害救護・国際協力ベーシックコースを開催致しました。当院では今回で 4 回目の開催となり、当院から 20 名(医師 4 名・看護師 9 名・理学療法士 2 名・作業療法士 1 名・検査技師 1 名・薬剤師 2 名・ケースワーカー 1 名)、外部の医療機関から 7 名の合計 27 名が受講しました。

コース概要は、災害救護と国際協力に携わる人材を育成する基礎コースとし、災害地で医療活動を行うための基礎知識と災害時の備えを学ぶことでした。また TMAT は国内だけではなく国外でも救護活動を行います。医療活動をする上で、その活動を安全に行うためにも自分自身の安全も確保しなければなりません。講習では、安全確保の重要性を含めた講習となりました。

受講生は、院内でなかなか行わないトリアージ訓練や炊き出し訓練、記者会見や衛星電話の取り扱いを学びましたが、トリアージ訓練ではボランティアで参加して頂きました SOLA 沖縄学園様や沖縄市消防の方々による傷病者役の白熱した演技に圧倒されたり、湯煎で調理ができる炊き出し訓練を行い、それを試食し、またこれまで使用したことのない衛星電話やトランシーバーを実際に使い交信を行ったり、記者会ではマスコミの役の講師陣による質疑応答訓練に悪戦苦闘をしました。筆記試験では、頭を抱えながらも頑張り全員が晴れて TMAT 隊員となることができました。今回で、当院では述べ 65 名、TMAT 全体では述べ 987 名が TMAT 隊員となりました。

世界中のどこかで災害が起こればすぐに活動できるよう、TMAT はこれからもこのような講習を行い、隊員育成に頑張っていきたいと思います。

TMAT 講習開催の目的

災害時の迅速で適切な医療活動、病院防災への主体的な取り組みができる人材の育成をする。

プログラム概要

災害医療総論・・・地下鉄サリン事件、阪神・淡路大震災を例として、災害のサイクルと各フェーズの活動

感染症と予防接種・・・黄熱、コレラなど各種感染症の感染経路と予防

通信機器・・・災害時優先電話、インマルサット（衛星携帯電話）、トランシーバー等

被災地への出動準備・・・派遣時の装備品や現地での自己防衛などについて、ディスカッションを行う

災害対策と病院防災・・・病院防災の概論を学び、各病院での防災システム構築へ結びつける

トリアージ訓練・・・病院前、現場トリアージを体験する

巡回診療・・・平成 19 年 7 月に発生した新潟県中越沖地震の支援に参加した医師らから提案された「出向く医療」の講義と実技

机上訓練・・・実際に起こった災害をシナリオとして活動のシミュレーション

TMAT 災害医療活動に興味のある方は、下記のホームページから参照して下さい。

随時、TMAT 災害救護・国際協力ベーシックコースを開催しております。

<http://www.tmat.or.jp/>

TMAT とは

TMAT(特定非営利活動法人) は、世界の人々の生命と健康を守るため、医療・災害支援・教育などの総合的な医療支援を各国政府や NGO、地域団体と協力しながら活動している NPO 団体です。

平成 7 年 1 月の阪神淡路大震災で徳洲会グループの医師等が中心となり、ボランティアグループとして救援活動をはじめた事がきっかけとなり TDMAT(徳洲会災害医療救援隊) が誕生いたしました。その後、TDMAT の災害医療救援活動は国内だけにとどまらず、国境を越えた医療支援を実現し、世界医療の向上にむけて活動を行ってきました。

2005 年 7 月、「特定非営利法人 TMAT」として NPO 法人を創立。「生命だけは平等だ」の理念のもとで、TDMAT 災害医療救援活動、また医療技術支援活動等を通して、よりよい医療を世界中の人達が受けられるように迅速かつ継続的なサポートを行っています。



伊波潔院長より激励の挨拶



TMAT 講師



歳時記

花の兄

「梅とさんさん桜は 何れ兄やら弟やら」
歌舞伎や日本舞踊の人気曲、長唄『京鹿子娘
道成寺』の歌詞の一節です。

梅は桜と同じく薔薇科桜属の落葉広葉樹で、
まだ寒さの厳しい二月頃、春の花々に先駆けて
咲くことから「花の兄」と呼ばれています。

子どもの頃「桜折る馬鹿、梅折らぬ馬鹿」と
いう諺を口実に、近くの山の梅の枝を折って、

花を持ち帰ったことが思い出されます。しかし
この諺は両者の剪定法を云い、桜は枝を伐ると
そこから腐りやすく、梅は無駄な枝がたくさん
出るので充分に剪定した方が樹形も整い、花の
付きもよくなるのだそうです。尤も、折るのは
よくなくて刃物を使って伐るべきで、この諺も
「桜伐る馬鹿、梅伐らぬ馬鹿」という方が、一般
的なようです。

そして梅といえば天神様、菅原道真公。
東風吹かば にほひおこせよ 梅の花
主なしとて 春を忘るな（春な忘れそ）
藤原時平の讒言によって太宰府（福岡県）の
権帥に遷任された道真が都を離れるとき、庭の
梅の木に詠んだ歌とされています。

一説に、道真を慕う庭の桜は悲しみに暮れて
枯れてしまい、梅は太宰府への旅の間も香りを
届けましたが、松は音沙汰がないので、

梅は飛び 桜は枯るる 世の中に
何とて松の つれなかるらむ

と詠んだところ、一夜にして松が、道真公が
滞在していた摂津国板宿（いまの兵庫県神戸市
須磨区板宿町）に飛んで来たという飛松伝説が
伝わっているそうです。そして梅は大宰府まで
飛んで行ったというのが飛梅伝説です。

旧暦の二月二十五日は道真公の命日。今年は
東京・歌舞伎座で三月に『菅原伝授手習鑑』が
通して上演されます。文楽でも歌舞伎でも人気
狂言ですが、その内容は、道真公はもとより、
梅王・松王・桜丸という三つ子の兄弟の運命が、
ドラマチックに描かれています。梅、松、桜。
道真公を慕う京の庭木たちがモチーフになって
いて、ちなみに、劇中、桜丸は切腹、松王丸は
敵方の時平公（藤原時平）に仕えますが、我が
子をお身代わりに道真の一子を救け、太宰府の
道真公の許まで訪れる梅王丸は三兄弟の長兄と
いう設定です。

湯島天神の雪の日の白梅
（東京都文京区／平成26年2月8日撮影）

眼のトラブル



(充血・さかさまつげ・ものもらい)

外界の情報の80%は見ることで得ています。眼はものを見て、色や形を認識する感覚器官の1つです。眼の構造はカメラに例えられます。角膜や水晶体はカメラのレンズ、虹彩はしぼり、網膜はフィルム、そしてまぶたや睫毛はレンズカバーに置き換えると、分かりやすいでしょう。

眼のトラブルで身近なものといえば、さかさまつげ、ものもらい、充血などがあります。放っておいても治るものもありますが、大切な眼を守るために早目に眼科を受診しましょう。

眼のしくみ

眼は、眼球と、眼球を保護してその働きを助ける眼球付属器から成り立っています。

眼球は直径約24mmの球状で、頭蓋骨の眼窩と

いう穴の内側にあります。眼球の周りには脂肪が囲んでいます。そのため眼球が衝撃を受けることがあっても、その衝撃が緩和されるように保護されています。

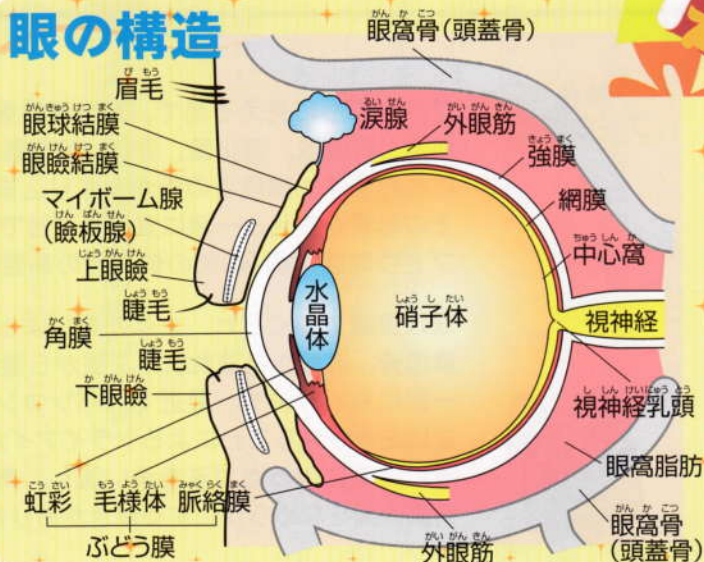
眼球は内膜、中膜、外膜の3枚の膜と眼球内容に分けられます。内膜とは網膜のことで、明暗色や形を感じする視細胞があります。中膜には血管とメラニン色素が豊富で、ぶどう膜と呼ばれています。外膜は光を屈折させる角膜が前面にあり、丈夫な強膜が眼球全体を包んでいます。**角膜は厚さ約1mm、涙や前房水などから栄養を、そして大気や涙から酸素を摂っていて、神経が分布している最も敏感な部分のひとつです。**

眼球付属器には、眼瞼（まぶた）、結膜、涙器、外眼筋、眉毛（まゆげ）などがあります。

眼瞼は上下2枚のヒダで、眼球を保護するとともに、まばたきにより涙が分泌されて角膜表面を潤し、乾燥や寒さから守ります。内側にあるマイボーム腺からは脂肪が分泌され、涙の蒸発を抑えます。睫毛（まつげ）には異物を感じるセンサーとしての働きがあり、何かが触れると反射的に眼瞼が閉じます。**結膜は白眼の表面で角膜のふちから眼瞼の裏側をおおっている薄い膜で、眼球と眼瞼をつなぎ、粘膜を分泌し、涙とともに目の表面を潤しています。** 外眼筋は、



眼の構造



眼を上下左右に動かしたり回転させたりする、6本の筋肉の帯です。眉毛は汗などを防ぎます。

さかさまつげ

睫毛（まつげ）が角結膜に触れるものを**さかさまつげ**といいます。角膜表層の剥離やびらんを生じ、異物感、充血、眼脂（眼やに）、羞明（眩しさに対する過剰な不快感）、流涙（なみだ眼）などの症状がみられます。眼瞼の位置や睫毛の配列により、次の病名となります。

① 睫毛内反症

眼瞼（まぶた）の位置は正常で、睫毛列が角膜に接触している状態です。東洋人の小児の下眼瞼（下まぶた）に多く、上眼瞼（上まぶた）にもみられます。若年女性や高齢者の上眼瞼にもみられます。余剰な眼瞼皮膚により、睫毛（まつげ）が眼球側に押される場合があります。眼瞼の筋肉と皮膚がつながる部分の発達が悪いことが原因の一つと考えられています。乳児期のものは、自然に治る場合があります。

治療は、まず角膜を保護する点眼薬で経過をみます。角結膜の障害が強ければ、睫毛の方向を変える手術が必要です。

② 眼瞼内反症

眼瞼自体が内方にめくれているため、睫毛が角結膜に接触している状態です。外傷後に起こる癰疽性（はんこんせい）のものや、眼輪筋（がんりんきん）の収縮による痙攣性（けいれんせい）のものがあります。

治療は、眼瞼を外側に向ける手術をします。

③ 睫毛乱生

睫毛の異常な配列や向きにより角膜を刺激します。眼瞼炎や、やけどの後などにみられます。自覚症状や角膜障害があれば治療が必要となり、睫毛拔去や電気分解により毛嚢（もうのう）を破壊する方法や、手術で切除するなどを行います。

ものもらい

正式名は麦粒腫（ばくりゅうしゅ）ですが、一般にものもらいと呼ばれています。眼瞼の内側にあるマイボーム腺に感染するものを内麦粒腫（ないばくりゅうしゅ）といい、眼瞼の裏側が膿（うみ）でできます。睫毛の根本の睫毛腺に感染した場合は外麦粒腫（がいばくりゅうしゅ）といい、眼瞼の外側の皮膚に膿（うみ）が生じます。原因の多くは黄色ブドウ球菌（おうしょくきゅうきん）の感染ですが、感染力は弱いので他人にうつすことはまずありません。眼瞼の一部が赤く腫れ、まばたきをすると痛み、重く、熱く感じる場合があります。膿（うみ）だ所が白っぽくみえます。

麦粒腫の予防

- ① 前髪は眼にかからないように。
- ② 花粉症対策をする。
- ③ コンタクトレンズは消毒。手洗いをしっかり。
- ④ ストレスをためない。
(緊張すると涙が減る傾向にあります。)
- ⑤ アイメイクは瞼のきわを避ける。
- ⑥ 眼はこすらない。

日常生活の中では、髪の毛・皮膚・手には、いろいろな菌、ウイルスなどが付着します。



今日の気になる用語

黄色ブドウ球菌

ブドウの形に見える菌で、感染部位を化膿させます。感染しやすい部位は、皮膚、血液、呼吸器、消化器、骨髄、泌尿器などと非常に広く、さまざまな感染症の原因になります。調理者の手から取り込まれた菌が食品の中で繁殖して毒素を産生し、その毒素を食品と一緒に食べることで食中毒を起こすことがあります。また、黄色ブドウ球菌は約30%の健康者の鼻腔内から検出されるというデータもあります。

涙のはたらき



涙は涙腺でつくられ、まばたきによって分泌され、眼球の表面を潤した後に涙点、鼻涙管、鼻腔へと流れます。眼から溢れると涙となりますが、鼻腔に流れて鼻水の一部にもなります。最近ではパソコンやケータイなど画面を見つめることが多く、まばたきが減ることによるドライアイが増えています。

涙には眼に入ったゴミを洗い流し、角膜に酸素や栄養素を運ぶほか、細菌を殺し、角膜表面をなめらかにする働きがあります。

眼を休めても充血がとれない、痛いなど

眼のトラブルは眼科専門医を受診しましょう。



放っておいても自然に膿が出て治ることもありますが、治りにくいときには抗生物質の内服薬や点眼薬を用い、膿んで白っぽい部（膿点）がみられる場合は切開して排膿を行ないます。再発を繰り返す場合には、糖尿病などの病気があるかもしれません。

充血

白眼の表面を結膜といいます。結膜に走る細い血管が何かの原因で拡張し、浮き出て、眼が血走って見えるのが充血です。充血には以下の原因が考えられます。

- ① 眼の疲れによる血管の膨張
- ② ドライアイやコンタクトレンズの長時間使用による血管の拡張 角膜が酸素を多く取り入れようとするために起こります。

③ 結膜炎 細菌やウイルス、アレルギーなどにより、眼脂、流涙、かゆみ、ゴロゴロとした異物感などの症状がみられます。眼脂と涙がたくさん出て眼瞼が腫れる流行性角結膜炎や咽頭痛、

点眼薬の上手なさし方

- ① 手洗いをしましょう。
- ② 天井を向き、あかんべーのように下瞼を引き、眼に触れずに1滴さします。
(それ以上さしても眼からあふれるだけです。)
- ③ さした後1～2分間眼を閉じ、眼頭を軽く押さえましょう。
(薬の成分が鼻涙管から消化管に流れないようにするためです。)
- ④ 眼からあふれた分は、ティッシュペーパーなどで拭き取りましょう。
(眼瞼炎を起こさないようにするためです。)
- ⑤ 2種類以上さす時は、5分後にしましょう。
(薬の成分が浸透するために、間隔が必要です。)



発熱を伴う咽頭結膜炎は感染力が強いウイルスですので、タオルや洗面器などの共用は避けて下さい。疲れ眼にならないように、パソコンや画面を長時間見つめないようにしましょう。遠くを見ると眼が休まります。アレルギーの場合は抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬・ステロイド薬を点眼、また花粉症の場合はマスク・ゴー

大切な眼を守りましょう

グルなどで予防しましょう。ハウスダストアレルギーの人は掃除と換気に注意して下さい。ウイルス性の場合は二次感染予防のため抗生物質を点眼します。角膜に混濁が発生すると視力障害の原因となるため、ステロイドの点眼薬が処方されます。

充血をとる市販の点眼薬を用いると眼がスッキリします。これは一時的に血管を収縮させる作用があるためですが、治療薬ではありません。充血がひどい場合には、眼科専門医を受診しましょう。

眼には緑内障や黄斑変性症など、症状に気づきにくく、視力を左右する重大な病気もあります。また、さかさまつげはまつげの向きが問題なだけで、たいしたことのないものと思われるかも知れませんが、角膜はとても敏感な部分です。ごくわずかでも角膜に触れるものがあれば痛みますし、不快な状態となり、物事に集中できなくなります。気になって目をこすり感染してしまつと、結膜炎や、さらには角膜炎へと進行し、白濁などの後遺症が残り視力障害が発生することもあります。大切な目を守るために、早めに眼科を受診しましょう。

一緒に食べる健康づくり

グラタン

寒い時期にはあつあつのグラタンを食べてあたたまりたくなりますね。比較的食べやすい食品ですが、今回は鶏ささみを先に茹でたり、具をみじん切りにするなど、より食べやすくしています。

■材料

(2人分)

マカロニ…100g、鶏ささみ…100g、玉ねぎ…200g

バター…大さじ2、パン粉…大さじ2、チーズ40g

生マッシュルーム…40g

【ホワイトソース】バター…小さじ2、麦粉…大さじ1、

牛乳…1カップ、塩・こしょう…小さじ2

■作り方

- 1 マカロニをたっぷりの塩湯で柔らかく茹でる。
- 2 鶏ささみを茹でてからむしって筋を取る。たまねぎ、生マッシュルームはみじん切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、鶏ささみ、マッシュルームを加えて炒める。さらにマカロニを加えてから塩こしょうを加え、ホワイトソースを加えて混ぜる。
- 4 グラタン皿にバター（分量外）を塗り、3を入れて、パン粉、チーズを散らし、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。



【マッシュルーム】

マッシュルームの中にはビタミンB、D、ミネラル、カリウムなどが豊富です。また低カロリーで食物繊維が含まれておりダイエットにも最適です。グアニル酸など特有のうまみ成分のほか、がんの増殖抑制効果があり、免疫力を高めるβ-グルカンなどの多糖類も豊富に含まれています。また、エリタデニンが活性酸素の働きを抑制してくれます。

お薬のおはなし

ペニシリンの発見

1928年、アレキサンダー・フレミング(1881～1955年)は、黄色ブドウ球菌を培養中に混入した青カビ(ペニシリウム属の一種)が黄色ブドウ球菌を溶菌させる物質を産生することを発見し、ペニシリンと名付けました。そしてその約10年後にH.W.フロリー、E.B.チェインがペニシリンの単離に成功し、3人は1945年にノーベル

賞を受賞しました。天然ペニシリンは連鎖球菌感染症や梅毒の治療に、また構造の一部を化学的に変えた半合成ペニシリンはグラム陽性菌や陰性感染症の治療に、効果をあげています。

その後、さらに新たな抗生物質が単離され、結核やペニシリン耐性菌、ストレプトマイシン耐性結核菌などにも効果があるさまざまな抗生物質が発見されています。こうした抗生物質は、

種々の微生物(細菌、真菌、放線菌)により産生され、他の微生物の発育を阻止・破壊する化学物質で、その種類は数百に及び、多くが感染症の治療に用いられています。そしていまなお、さらに強力な抗生物質を発見・開発するための研究が進められています。

ペニシリンの発見は抗菌剤開発の端緒であり、20世紀における偉大な発見の中でも特筆すべきものでした。



知っておきたい 体の知識

◆リンパ節が腫れたら◆

【リンパ管って?】

リンパ管は間質液（リンパ液）を吸い上げて血液の循環の中に入れるための通路で、身体にうまく存在します。腸から吸収された脂肪分を運んだり、老廃物を運び去るなどの役割を担っています。

【リンパ節って?】

管の途中に有るリンパ節ではリンパ球をはじめとした白血球が集合しており、リンパ管が吸い上げた細菌の老廃物など、リンパの中を流れてくる異物を血液に入れられないよう退治する働きをしています。異物は静脈にいたるまでに何力所ものリンパ節

で濾過されていくため、なかなか血液中には入れないシステムになっています。

【リンパ節が腫れる原因は?】

身体の深部にもリンパ節はありますが、**浅い部分にあるリンパ節の場合は腫れると触って分かります。**リンパ節が腫れる原因には細菌、ウイルスの感染、炎症、がんなどが考えられます。

リンパの流れは左右対称ではなく、右上半身のリンパ節は右の静脈角（内頸静脈か鎖骨下静脈と合流する部位）に集まり静脈に注ぎますが、そのほかのリンパ管はすべて左の静脈角に向かい、静脈に注ぎます。胃がん

など腹部内臓のがんの転移により左鎖骨上のリンパ節が腫れる（ウィルヒョウ転移）など**必ずしも腫れている部位が原因部位とは限りません。**

カゼやケガの際、リンパ節に大豆程度の腫れができるのは生理的なものですので、心配はいりません。しかし**体調不良や、痛みがなくてもどんどん腫れが大きくなったり数が増えたりしたら、病的なリンパ節の腫れである可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。**

無痛性のリンパ節腫脹には、悪性リンパ腫や川崎病などもあります。



☆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
ゆ
結



今月のカラー【青空のような青色で、落ち着いて節分を迎えましょう!】

1月 生まれ	交際運 金運 全体運	お出かけは控えめに。ひと休みを。 運氣上昇傾向ですが、出費は抑えて。 思いやりと気配りが開運の鍵。 ☆緑色 ★2月4日
2月 生まれ	交際運 金運 全体運	誘いは受けてよし。 お得情報があるかも!? 身体を温めて! ☆赤色 ★2月20日
3月 生まれ	交際運 金運 全体運	億劫だったら断って。 人のために使うなら吉。 自分優先は運気を下げます。 ☆水色 ★2月13日
4月 生まれ	交際運 金運 全体運	人の輪に居ると吉。 停滞期ですが、下がることもありません。 食べ過ぎに注意しましょう。 ☆黄色 ★2月28日
5月 生まれ	交際運 金運 全体運	イライラが多いかも。受け流しましょう。 そろそろ次の備えを。 きついと感したら早寝をして。 ☆銀色 ★2月11日
6月 生まれ	交際運 金運 全体運	人との交流で運気を上向きに。 気が付くと使いがち。控えめに。 水回りの掃除が吉。 ☆白色 ★2月7日

7月 生まれ	交際運 金運 全体運	疎遠の方との連絡が吉。 出入りが激しいかも。落ち着いて。 気疲れが多いかも。 ☆紫色 ★2月11日
8月 生まれ	交際運 金運 全体運	自宅で友達とお茶会を。 小さな波がきています! 乗ってよし。 周りが盛り上げてくれそうです。 ☆オレンジ色 ★2月24日
9月 生まれ	交際運 金運 全体運	大勢いると疲れてしまいそう。 不要なレシート類は捨てましょう。 読書や音楽で、ゆったりとした時間が吉。 ☆紺色 ★2月15日
10月 生まれ	交際運 金運 全体運	少しくらい寒くても外に出てみましょう! 小銭を大切にすると吉。 体力低下。風邪に気を付けて。 ☆黄緑色 ★2月2日
11月 生まれ	交際運 金運 全体運	家族と多くの時間を過ごす吉。 通販は控えた方が吉。 足湯や半身浴で運氣上昇。 ☆金色 ★2月22日
12月 生まれ	交際運 金運 全体運	離れた家族や友人と電話が吉。 投資を始めるには不向きなタイミング。 体操など軽い運動をしましょう。 ☆薄紫色 ★2月9日

介護にタブーの言葉と、そのフォローの例

不用意に発した言葉が介護される側のことを傷つけてしまうことがあります。特に「汚い」「臭い」「重い」や、「また?」「まだ?」などはタブーです。

●排泄介助の際

ええ? また? さっきしたばかりじゃない!

排泄に関して「また」は特にタブーです。相手の羞恥心やプライドを傷つけるだけでなく、その言葉をいわれないように水分の摂取を控えてしまって、熱中症などを引き起こす場合もあります。

「またおしっこ?」と言ってしまったら、「新陳代謝がいのね」などと付け加えるといいでしょう。

うわあ、臭いわねえ。

排泄の介助の場合、とても傷ついてしまう言葉です。言ってしまったら「私の方がもっと臭いけどね」などとフォローしましょう。

●移動介助の際

重いね。腰痛になっちゃう。

特に女性の場合は「重い」という言葉はタブーです。「お母さん重いね。よし、頑張ってみよう」という程度なら大丈夫かもしれませんが。

介助する側は、腰を痛めないように介護をするコツも習得しましょう。

●食事介助の際

え? まだ食べるの?

「まだ」もタブーです。食欲は本能的なものなので、追求しないようにしましょう。言ってしまったら「もっと育ったらどうしようかな」などと冗談に変えてしまいましょう。ただし認知症の人の場合には、うまく関心をほかに向けることが必要です。

しかし介護される人個々で受け取り方は全く違います。

その人の個性を理解・尊重して、介助される側の気持ちになって、お互いの信頼関係を築くことが第一といえるでしょう。



もし介護をする立場になったら、どんなことに気をつければいいでしょう? 介護を受ける人が安全に、できるだけ自立できるように支援にする、など、いろいろありますが、**まずは「自分が介護される立場だったら」と考えてみて下さい。**

以前は簡単に出来たことがなかなか出来ない、自分でやりたくてもひとりではできない、恥ずかしいことでも他人に頼んで助けてもらわなければならない……介護される側にも、さまざまなストレスがあります。そんな気持ちを理解した上

で、しかし、少しでも本人が自立できるように心がけて接しなければいけません。特に身内の介護となると、つい言葉や態度が強くなってしまふことがあるかもしれません。そして介護を行なうときには見下ろすような印象に相手に感じさせないといった配慮も重要です。不用意な言葉や態度がきっかけで介護される側が心を閉ざしてしまうと、十分な介護ができなくなってしまいます。

相手の心身の状態を的確に把握するとともに、共通の話題を見つながら信頼関係を深めることで、お互いに心を開いて、楽しい時間が過ごせるようにしましょう。

家庭

介護

の

基礎知識

介護される側への
こころ遣い

おうちで

リハビリ・ストレッチ

1



この姿勢を保つことで肩や肘が痛いようでしたら、上半身は起こさず、床に付いた方の肘を枕のようにして頭を載せた姿勢で行なうとよいでしょう。



2



3



足を上げる際は、お尻の外側の筋肉を使って股関節から動かす意識をきちんと持って行なうと効果的です。

お尻の筋トシで
転倒予防！

【横になって片足あげ】

中殿筋はお尻の外側にある小さな筋肉で、立っているときや歩行の際に左右のバランスをとってくれる筋肉です。ここを鍛えると転びそうになったときにとっさに足を横へ踏みだす動きがとりやすくなります。

1

床に横に寝た姿勢で肘をつき、下側の足を軽く曲げて身体を安定させる。

2

そのまま真上に、3秒程度かけてゆっくりと足をあげ、1秒ほど静止する。

※このとき、つま先と膝の向きは前に向けたままです。

3

足を上げたときと同様、ゆっくりとていねいに3秒程度かけて足を元に戻す。（1と同じ形になります。）

片足連続で10～15回ずつ、両足を行なって下さい。

負荷を強くしたい場合は、足を上げる時間を長くしてみましょう。

負荷を弱くしたいときは、膝を曲げた状態で上げて下さい。



イラスト 松平あすか

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

コーヒーの効用

コーヒーはむかし、実は薬として用いられていました。事実、いくつかの効用が認められ、現在では数々の研究結果が発表されています。しかし場合によってはコーヒーを控えた方がよいこともあります。ここでは最近話題になっているコーヒーの効用のいくつかについて、ご紹介してみたいと思います。

コーヒーの成分は？



コーヒーは胃、頭痛、心臓などの薬として飲用されて来た歴史があります。現在ではコーヒーに含まれる成分の研究から、そうした効用の多くが再認識されています。とはいえコーヒー自体は治療薬ではありませんので、その点は正しく認識しておきましょう。

コーヒーに含まれている成分の中で最も特徴的なのは、カフェインとクロロゲン酸などのポリフェノールで、それぞれにいろいろな効用が認められています。

ちなみにコーヒーの約99%は水分ですので、砂糖やミルクなどを加えないブラックコーヒーを飲む場合には、カロリーを気にすることはありません。

カフェインとは？



カフェインはアルカロイドという化合物の一種で、覚醒作用や解熱鎮痛作用があり、眠気、倦怠感、頭痛に対する医薬品としても使用されています。お茶やココア、コーラなどにも多く含まれています。

カフェインの効用



コーヒーを飲むと、眠気が覚めて意識がはっきりしたり、トイレが近くなったりと、その興奮作用や利尿作用を実感されている方もいらっしゃるでしょう。これらはカフェインの効用です。カフェインは血流にのり、摂取後約30分で脳に到達します。計算力や記憶力の向上、疲労の抑制、運動能力の向上に、カフェインが役立つとされる研究があります。

ポリフェノールとは？



ポリフェノールは植物が作り出す抗酸化物質で、赤ワインのアントシアニン、お茶のカテキンなどもポリフェノールの仲間です。

コーヒーの生豆にはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が豊富に含まれており、その褐色の色や、苦み、香りのもととなっています。

ポリフェノールの効用



コーヒーの飲用ががんや糖尿病、動脈硬化などの予防に有効であると

カフェインの機能

- ・覚醒作用
- ・血管拡張作用
- ・交感神経刺激（基礎代謝促進）
- ・胃酸分泌促進作用
- ・利尿作用

ポリフェノールの機能

- ・抗酸化作用
- ・抗菌性、抗ウイルス活性
- ・抗がん作用
- ・抗肥満作用
- ・脂肪代謝調節作用
- ・口臭抑制作用
- ・抗疲労作用



コーヒーの7つの効用



1

感染症の 予防

O-157などの病原性大腸菌やサルモネラ菌、セラチア菌などの増殖を防ぐ効果がある。



2

ダイエット 効果

ブラックで飲めば、カロリーはゼロ。カフェインは頭をすっきりさせるだけでなく、脂肪の燃焼を助ける。



3

皮膚がん の予防

コーヒーを1日3杯以上飲む女性は、基底細胞がん（皮膚がんの一種）になるリスクが、はるかに低い。コーヒーの抗酸化作用は若々しい肌を保つのに効果的。



4

虫歯の 予防

口の中のバクテリアが炭水化物を酸化させることが、虫歯の原因となる。食後にコーヒーを飲むと、このバクテリアの繁殖を抑えて、酸が中和される。



5

メンタル ヘルスに 有効

1日4杯コーヒーを飲む人は、飲まない人より約20%鬱になりにくい。カフェインには脳をリラックスさせる効果があり、ストレスにも有効。



6

記憶力の 向上

コーヒーを1日2杯以上飲んでいると、長期記憶や思考力が向上するためアルツハイマーの予防にもなる。



7

糖尿病の 予防

1日1杯のコーヒーを飲む人は、飲まない人に比べて糖尿病になる確率が、約33%低い。



※ただしコーヒーを1日に6杯以上飲むと心臓病の原因となる可能性もあるといわれているので、飲み過ぎにも注意が必要。

※上記のデータは、ハーバード大学の追跡調査などによる。

コーヒーの香り



する研究成果が、各大学の研究機関などから、相次いで報告されています。その効果にはクロロゲン酸ポリフェノールが持つ抗酸化作用が寄与していると考えられています。

コーヒーの香りにはDNAの酸化や心臓の老化を妨げる抗酸化作用の

コーヒーを楽しむ



ある物質が300種以上も含まれています。しかし残念ながらそれは淹れたてのコーヒーだけで、5分もするとその効果が無くなってしまいます。

コーヒーを飲むことで、持久力や集中力を高める効用が認められています。

ます。そこでスポーツ選手の中には、競技や試合に臨む2時間ほど前に、コーヒーを飲む人もいます。

とはいえ、コーヒーはあくまでも嗜好品です。その香りや色を楽しみながらゆったりと味わうことが、心にも体にもよいのではないのでしょうか。



ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

コーヒーを控えた方がいい人も

コーヒーに含まれるタンニンなどの成分は、鉄分の吸収を阻害してしまうことがあります。貧血気味の方は、食後30分はコーヒーを飲まない方がよいでしょう。ただし良質なコーヒー豆を使用して適切に淹れたコーヒーなら影響は少ないようです。

コーヒーには胃を丈夫にする効果もありますが、胃液の分泌を促進するために消化性胃潰瘍を助長してしまうこともあります。コーヒーを飲んで胃が痛くなるようでしたら、飲むのを控えましょう。

また、以下の症状がある人はコーヒーの摂取を現状より減らした方がよいでしょう。

不眠症 神経過敏 情動不安 イライラ
胃痛 胸焼け 心拍数上昇
筋肉の震え 引きつり 痙攣など

※なお、10歳以下の子どもはブラックで飲まない方がよいといわれています。

クリスマスの夕べを開催

昨年 12 月 19 日当院にて、外来委員会主催のクリスマスの夕べを行いました。今回も司会は沖縄のお笑い芸人「パーラナイサーラナイ」にして頂き、また当院に併設しています「はとぽっぽ保育園」の可愛らしい園児による遊戯やお歌、救急医の林峰栄先生によるバイオリン演奏、ピエロの FUNKY さんによるバルーンアートなどの余興をして頂きました。またサンタさんからはお菓子のプレゼントや福引などもあり、患者様は楽しい時間を過ごせたと思います。

クリスマスの夕べは毎年開催しておりますが、入院されている患者様やそのご家族がクリスマスの雰囲気を楽しめるよう、外来委員会のスタッフが一丸となり手作りの会となりました。ささやかではありますが、療養中の患者様が楽しく過ごせるよう今後も頑張っていきたいと思っています。



大村恵美子 看護部長



新里勇二 副院長



救急医 林峰栄による
バイオリン演奏



司会 パーラナイサーラナイ



はとぽっぽ保育園の園児による
お遊戯やお歌



ピエロの FUNKY による
バルーンアート



女性防火クラブ



沖縄市消防本部消防長 高宮 誠一 氏



建物火災訓練

沖縄市消防出初式に参加

1 月 6 日（火）沖縄市消防本部にて、平成 27 年沖縄市消防出初式に、当院から院長はじめ外来師長、Dr.car 関係者が出席しました。展示訓練では、女性防火クラブによるバケツリレーでの消火訓練や消防団員による CD-1（消防ポンプ自動車）と多機能型車両を使用した応用訓練、消防職員による建物火災（RC2 階）訓練が行われました。どれも実践しながら緊張感がある緊迫とした訓練でした。今年は阪神淡路大震災から 20 年目の節目の年になりますが、近年の災害は大規模の傾向にあり、目を覆うような災害も増えています。今回消防の訓練を拝見し、市民が生活するうえで深く関わっていること、そして仕事の重大さを感じました。地域住民の生命、財産を守るために日夜奮闘されている消防関係者の方々に心から感謝します。



CD-1 と多機能型車両



沖縄市消防職員



救出訓練

1月度救急総合診療部勉強会

12月29日に救急総合診療部による勉強会を、近隣消防の救急隊を交え開催しました。

今回は2年次研修医増田暁史先生による「呼吸苦で搬送され、縦隔気腫、両側気胸を認めた症例」についての発表となりました。縦隔気腫は、胸部の中央にあって左右の胸部を分けている縦隔内に空気がたまった状態で、頸部（首）の気管損傷や胸部の気管・気管支損傷に伴って起こります。気管・気管支損傷では、損傷部から縦隔内、胸腔内、さらには皮下組織まで空気が侵入し、縦隔気腫、気胸、皮下気腫を合併します。このような症状からの診断の難しさや、あらゆることを視野に入れて診断する重要性を経験した症例を発表して頂きました。

またDr.car出動事案症例で、沖縄市消防と同時活動をした心肺停止（vf波形）の事案を、消防からの発表で活動報告をして頂きました。

工事現場にて作業員が気分を悪くし座位状態で休んでいると突然倒れ、それを発見した工事現場内の警備員が救急要請。現場にて警備員による心肺蘇生法が実施され、その後Dr.carや救急隊が到着した事案の症例でした。今回の症例は、現場にてバイスタンダーCPRが実施され、現場で除細動を実施し直近の当院へ搬送となったのですが、現場にて有効でスムーズな活動となった症例でした。循環器科担当医の先生からは病院収容後の治療を説明して頂き、現在では歩行可能になるまで回復し、あと1週間ほどで退院されるとの報告を頂きました。

沖縄市消防と当院Dr.carでは、このような症例を報告できるようこれからも頑張っていきたいと思えます。



2年次研修医 増田暁史



沖縄市消防 外間聖健



勉強会



勉強会

勉強会は、1ヶ月交代（ローテーション）で救急外来（ER）に入った研修医の先生方が、救急患者様を診療した症例を勉強し、その内容をスタッフの先生方や救急外来看護師に対し発表報告する場となっています。スタッフの先生から質問やアドバイスを受けたり、看護師や救急隊からは患者様の対応の仕方などの質問を受けながら、各々の知識や技術の向上を図っております。

当院は研修医指定病院であり、これまで数多くの研修医を受け入れています。研修医がローテーションでERに入りこのような勉強会を行うことで、高い目標を持ち、活気に満ちあふれ、意欲を高められるように、これからも行っていききたいと思います。

無料 おでかけ出張講座



下記のような演題で医療講演を出張して行っております。

1	血液サラサラにする生活	6	認知症について
2	大腸がん	7	インフルエンザについて
3	転倒予防教室	8	太る生活太らない生活
4	誤嚥性肺炎（嚥下について）	9	生活習慣病について
5	診察室では聴けないお薬の話	10	動脈硬化症について

その他ご希望の演題がありましたら、お気軽にご相談下さい。

講師：各科医師、薬剤師、管理栄養士、認定看護師、理学療法士等、放射線技師、臨床検査技師
毎月無料定例健康講座も行っております。場所：中部徳洲会病院入口から左へ 20M 先健康友の会事務所
演題タイトルは、ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp/> から参照できます。

日程や演題は、調整対応可能です。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 098-937-1070（直通） TEL 098-937-1110（代表） FAX 098-937-1129（直通）

『おでかけ健康講座』係 担当：新垣（シンガキ）

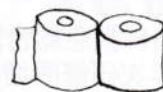
2月

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

生活便利帳



クエン酸でトイレ掃除

トイレの汚れは主にアルカリ性なので、掃除には酸性洗剤が有効です。中でもクエン酸は柑橘系に含まれる安全な素材なのでお勧めです。ドラッグストアのお掃除コーナーなどで手軽に購入できます。

【クエン酸水をスプレーする】

水1カップにクエン酸大さじ1杯を入れてよく溶かしたクエン酸水を、スプレーボトルに入れて使いましょう。

便器の内側にトイレットペーパーを張り付け、そこにクエン酸水をスプレーして、しばらく放置したあと、トイレブラシで汚れをこすり落とし、水で洗い流します。



トイレの床や便器周りにもクエン酸水をスプレーして、トイレットペーパーなどで拭き取りましょう。

トイレの掃除には、ほかにも重曹（重曹を水と1：1で混ぜてペースト状にして使うと便利な場合もあります）や、水と酢を2：1で混ぜた酢水も、効果があります。

【注意】クエン酸など酸性のものは、塩素系洗剤（漂白、除菌、カビ取り剤）と混ぜると有毒ガスが発生するため、単独で使ってください。また金属部分に酸がついたままにしておくと錆びてしまうため、清掃後、金属部分はきれいに水拭きして下さい。

いずれにしても掃除中は十分な換気を心がけましょう。



頭のストレッチ

まだまだ寒い日が続きますね。2月の行事にちなんだクイズで頭脳をホットにしましょう！

Q1

お母さんに豆まきに使う豆を買ってくるよう頼まれたミツル君。700円が入ったお財布を持って、スーパーで350円の豆を買いました。その他には何も買物をしていないのに、ミツル君が受け取ったお釣りは150円でした。それは、どうしてでしょう？ ちなみに350円は消費税込みの金額です。

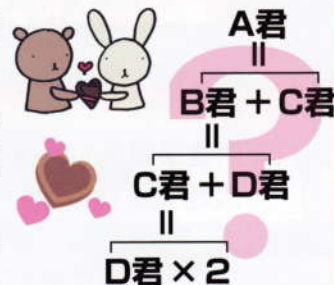


Q2

4人の男子がバレンタインデーに女子から貰ったチョコレートの数を競いました。

A君の貰ったチョコレートはB君とC君の2人が貰った数の合計で4人の中で一番多く、B君が貰ったのはC君とD君の合計、C君はD君の2倍の数を貰いました。

一番数が多かったA君が一番少なかったD君の何倍のチョコレートを貰ったのでしょうか？



答えは13ページの下→