

がじまる

2015

4

📁 今月の特集

認知症

📖 ヘルス・アップ・ノート

健康診断を受けよう



たいの鉢蒸しかにあんかけ



安全なストレッチをしよう



介護が必要か迷うとき



お薬って何？

中部徳洲会病院が
新しく生まれ変わります。



平成 28 年 春 開院

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

全九州実業団9人制選手権大会 12連覇



平成 26 年度第 17 回全九州実業団 9 人制バレーボール選手権大会が、平成 27 年 3 月 7 日から 3 月 8 日の日程で福岡県福岡市（福岡市立東区体育館）にて開催され、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 2 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三菱電機（熊本県）、準決勝では王子製紙日南（宮崎県）を終始中部徳洲会病院ペースで勝利し、決勝進出。決勝戦の相手は地元福岡県代表の JR 九州チームで 1 セット目は中盤までリードされていましたが、終盤に逆転し 21 対 19 と先取、2 セット目もシーソーゲームになりましたが 21 対 18 で取り、全 5 試合ストレート勝ちの 12 年連続 12 回目の優勝を決めました。また、今大会は若手の有馬、小野、川満の 3 選手が先発出場し、期待に答える活躍をしました。

これからも、若手選手、ベテラン選手で切磋琢磨し、さらに強いチームづくりができるよう頑張っていきたいと思います。

業務改善発表会を開催



新里勇二 副院長

3月14日（土）当院にて業務改善委員会主催第12回業務改善発表会を行いました。院内から33演題の提出がありましたが、事前選考を行い6演題の発表となりました。

業務改善は日常的に行っている仕事の効果的に行えるよう改善し、効率の良い業務を行うことです。業務改善において一番大事なことは、毎日頭のどこかで、仕事に対する問題意識を持ち課題を見つけ取り組むことです。

今回発表した内容は、いずれも問題解決に対する着眼点が良かったと思います。6演題はいずれもとても素晴らしい内容でまとめられていました。発表会は毎年開催していきますので、日頃の改善意識が最終的にはグループ全体の意見交換につながり、業務の質を高められるようになっていくと思われます。

最後に新里勇二副院長よりデータの取り方などで年々プレゼンの質は向上している。また医師の協力を頂きながら有意差検定を行い、もっとエビデンスの高いデータにするとさらに良い内容になると講評を頂きました。

また今回は三井記念病院 TQM（トータルクオリティーマネージメント）部チーフ大野崇氏を招き特別講演を行って頂きました。

【発表演題】

地域医療連携室 『長期化傾向にある、大腿骨骨折・圧迫骨折の在院日数短縮に向けて』

医療安全チーム 『当院における転倒・転落の状況調査』

臨床検査部 『輸血の副作用 ～過去のデータと比較して～』

感染対策室 『心臓血管外科の手術部位感染予防対策について』

薬剤部 『薬剤エラーの現状把握と改善』

感染対策室 『手術衛生のコンプライアンス向上にむけて』

【特別講演】

三井記念病院 TQM 部チーフ 大野 崇

『三井記念病院 TQM 部の活動について』



雀の子

我と来て遊べや親のない雀

知れません。

雀の子そのけそのけ御馬が通る

江戸時代後期の俳人、小林一茶の俳句です。母を亡くした少年時代を回想して詠んだものだと思います。季語は「雀の子」で晩春。

巣から落ちた子雀を拾ってしまい、なんとか救いたくて、暖めたり、ご飯粒を食べさせたりした経験など、最近の若者たちにはないのかも

これもある有名な句ですが、やはり小さな生命に対する一茶のあたたかいところが感じられます。

聞けば、日本の雀の数は過去20年ほどの間に半分以上に減ったという調査結果があるとか。



デパートの屋上で見かけた雀

東京では、デパートの高層階の屋上のベンチに座っていても、餌をもらええると思ってでしょう、雀たちが遠巻きに様子を窺っていて、お菓子の屑でも投げようものなら、あつという間もなく群がって来ますが、雀にとっても暮らしにくい世の中になったことでしょう。

雀に限りません。私がこどものころは近くの小川にいっぱい泳いでいた目高が、絶滅危惧種に指定されていると聞いて驚いたのも十数年も前の話でした。そういえば燕も泥鰌もめっきり見かけなくなつたように思います。

「雀」といえば、ずっと昔、「一番長い季語を知っているか」と問われて、そこで知った十七文字（五七五）より長い季語にこどもながらも理不尽を覚えたものでした。それは「雀海中に入りて蛤となる」で晩秋の季語。もちろんそのまま使うと俳句にならないためいろいろな活用形があるようですが、その話は、またの機会に譲らせていただきます。

先に述べましたように「雀の子」は春の季語ですが、「稲雀」といえば秋の季語、「寒雀」は冬、さらには「初雀」といえば新年の季語になっています（ちなみに夏の季語の「内雀」は雀蛾の一種で、雀のことではないようです）。それだけ雀は我々にとって身近な存在だったということでしょう。雀や目高たちと一緒に楽しく暮らす懐かしいふるさとの景色は、いつまでも守っていききたいものです。

認知症

認知症は、いったん発達した知能がさまざまな原因で持続的に低下していく状態を示します。脳の神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで記憶や思考が低下し、日常生活に支障が生じます。現時点で、根本的な治療法は確立されていません。厚生労働省研究班の推計では、65歳以上の認知症の人は約462万人、軽度認知障害の人は約400万人で、合わせると高齢者の4人に1人を占めます。64歳以下の若年性認知症の人も約3万8千人にのぼるとされます。



脳のしくみ

脳は言語や運動機能をコントロールし、本能や感情を司るとともに、記憶する働きをもっています。

脳は硬い頭蓋骨の下で、硬膜、クモ膜、軟膜の3層の髄膜に守られています。クモ膜と軟膜の間をクモ膜下腔といい、脳脊髄液で満たされているため、外部からの衝撃を吸収することができます。脳は、大脳、小脳、脳幹からなり、大脳の表面の大脳皮質には深さ2〜5mmのしわがあります。

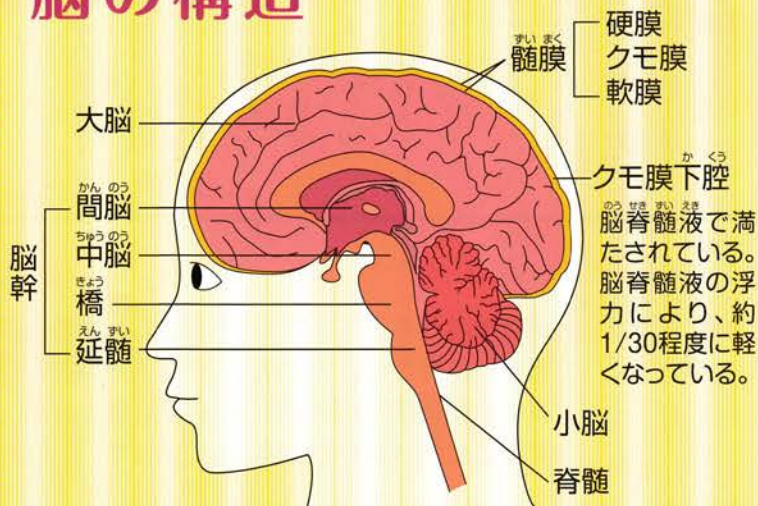
脳幹は、呼吸や心臓の活動、体温調節などの機能を司る生命維持の司令塔です。脳幹が死ぬと、人は生きていくことができません。

小脳は体の平衡感覚を保ち、大脳からの運動命令を全身に伝える働きをしています。小脳が働かなくなると、歩行が困難になったり、文字をうまく書けなくなったり、目の前の物をつかむのに時間がかかるなどの障害がみられます。

大脳は論理的な思考や判断、言葉を話したり、運動をしたり、映像を認識するなどの知能活動において重要な場所です。また、食欲や性欲などの本能的な行動や、怒り、恐怖、喜びや悲しみなどの感情も司っています。

成人の脳の重さは約1300gですが、生まれたばかりの新生児は約400gで成長・発達と共に脳も重くなり、1歳で800g、4〜5歳で1200g、10歳では成人とほぼ変わらない重さになるそうです。脳全体には千数百億個もの

脳の構造



神経細胞があり、それぞれが神経線維に繋がり、複雑な回路をつくります。

認知症とは

いったん発達した知能がさまざまな原因で持続的に低下していく状態をいいます。脳の神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで記憶や思考が低下し、日常生活に支障が生じてきます。

原因

加齢により、脳の神経細胞は脱落という変化を起こし減少します。すると年相応に脳が萎縮し、物忘れが起きることがあります。認知症は、脳に異物が溜まることや、脳梗塞などにより、脳の細胞がダウンすることで起きます。原因となる病気は60〜80種類あるといわれています。

① アルツハイマー型認知症

認知症の約半数を占めます。アミロイドβというタンパク質が脳に沈着、神経細胞が死んでしまい、海馬など脳の後方部を中心に萎縮します。物忘れを主な症状とし、緩やかに進行します。

② 血管性認知症

①に次いで多いのは、脳梗塞によるものです。プラーク（血栓など）により、脳の血流が途絶え、

認知症と物忘れを見分けるポイント

	物忘れ	認知症
忘れ方	体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
進み方	さほど進行しない	徐々に進行する
自覚	物忘れを自覚している	物忘れを自覚できない
日常生活	支障がない	支障がある

神経細胞が死滅します。脳梗塞は再発も多く、症状は徐々に進行します。

③ レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が溜まるために起きます。ないはずのものが見える幻視や、気分や態度の変動が大きく、興奮状態と無気力状態を1日の中でも繰り返すなどの症状があります。

①②③で全体の約90%になりますが、ほかに次のような原因も考えられます。

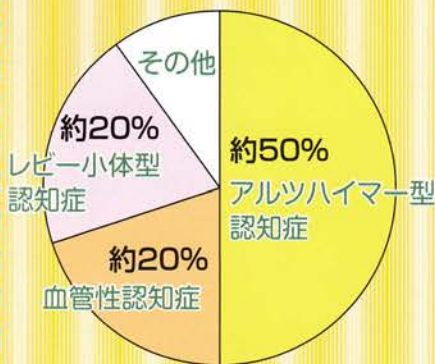
④ ピック病

脳の前方（前頭葉）、側方（側頭葉）に萎縮があり、同じ事を毎日同じ時間に繰り返すなどの「行動の障害」が特徴です。

⑤ 特発性正常圧水頭症

脳の保護や栄養に関わる脳脊髄液が頭蓋骨の内側に溜まり、脳室という脳内の隙間が広がる

認知症の原因となる病気



病気です。元気がなくぼーっとした状態や、小刻みに歩く歩行障害などがみられます。脳脊髄液を脳からお腹に流す手術で、改善することがあります。

⑤ ビタミンB12

欠乏症

何らかの理由でビタミンB12が吸収できない人や、胃がんなどで胃を摘出した人、菜食主義者は、なりやすいといわれています。物忘れがひどくなり、貧血や手足のしびれなどの症状がでますが、ビタミンB12を補う薬を飲むなどの治療で改善します。

今日の気になる用語

軽度認知症 (MCI)

記憶障害があることを本人も自覚し、家族も認識していますが、日常生活は送ることができる状態をさします。将来この半数が認知症になるとされる、認知症予備軍です。

MCIの段階で生活習慣の改善や治療を行なうことで、認知症になることを防いだり遅らせることができると期待されています。

治せる認知症もあります

物忘れが増えてきたら、かかりつけ医に相談しましょう

なお服用中の薬の副作用として、記憶力低下など認知機能が障害される場合もあります。気になる症状があれば、かかりつけ医に早めに相談しましょう。

治療

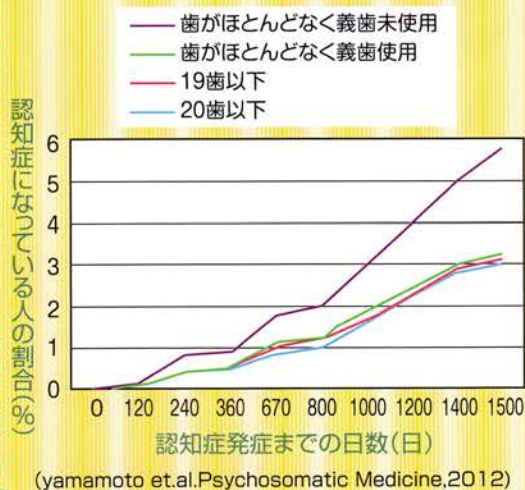
過去の記憶を語り、脳の活性化に繋がる回想療法、音楽を通して脳を刺激する音楽療法などがあります。

認知症の多くは根本的に治療する薬がまだありませんが、アルツハイマー型認知症には進行を遅らせる薬があります。血管性認知症は高血圧の治療や脳梗塞の再発防止も重要です。

予防

現在、認知症を100%予防する方法は発見されていませんが、新聞を読む人、運動をする人、よく噛んでものを食べる人は、そうでない人に比べて発症率が少ないというデータがあります。自分の歯でしっかり噛むことで、血流が良く

歯数・義歯使用と認知症発症との関連



なり、脳が活性化します。残っている歯が多い人ほど記憶や計算、思考能力が衰えにくくなると考えられています。また、歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は、認知症の発症リスクが2倍近く高いことも分かっています。食生活も重要です。青魚や緑黄色野菜、赤ワイン、カレーも予防に繋がるといわれています。慢性的な睡眠不足になり、集中力が落ちたり、順序立てて物事を行なえなくなる遂行機能障害

認知症の人への対応

3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急かせない
3. 自尊心を傷つけない

失敗を責めたり怒ったりすることは、症状を悪化させてしまうことに繋がります。

認知症の人は、なにもわからないのではありません。誰より心配なもの、苦しいもの、悲しいもの、本人です。

(認知症サポーターキャラバンより)



や、ぼーっとするために認知症と勘違いされる睡眠時無呼吸症候群もあります。物忘れが増えているなど気がかりな点があれば、寝ている時に無呼吸(10秒以上息が止まること)がないか、医療機関を受診して検査を受けましょう。睡眠は記憶の定着にも関係があります。その人その人に応じた睡眠時間が必要です。記憶に関係する海馬はウォーキングにより大きくなります。週3回、30〜40分間、息がはずむ程度を目安に、歩く機会を増やしましょう。認知症は高齢者だけでなく、64歳以下の若年者にも発症しています。かかりつけ医に相談、介護保険を利用するなどして、家族だけで抱え込まないで下さい。



食べる健康づくり

たいの鉢蒸し かにあんかけ

【調理時間】 25 分
【カロリー】 1 人分：212kcal

卵は良質なたんぱく源。あんかけで彩りよく仕上げましょう。

● 材料 ● (2 人分)

卵… 2 個、たい… 1 切れ (100g)
酒… 少々、塩… 少々
ぎんなん (水煮)… 6 個、かに (缶詰)… 30g
かいわれ大根… 1/2 パック
だし… 400ml

A [酒… 大さじ 1、塩… 小さじ 1/4
しょうゆ… 小さじ 1/2]

〈水溶きかたくり粉〉

かたくり粉… 小さじ 1、水… 大さじ 1/2

● 作り方 ●

- 1 だしを温め、Aを加えて味を整えます。火を止めてさませます。
- 2 卵をときほぐします。①の 300ml を混ぜて、こします。(①の残りは⑥で使います。)
- 3 たいは骨を除き、4 つに切ります。酒、塩をふって 5 分ほどおき、水気をふきます。かいわれは根を切ります。
- 4 器 2 個に、たい、ぎんなんを半量ずつ入れます。②を半量ずつ、おたまで流し入れます。
- 5 蒸気のたった蒸し器に入れ、強火で 2 ～ 3 分蒸し、その後弱火にして 12 ～ 13 分蒸します。
- 6 残りの①に、かにを入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。かいわれを入れ、さっと煮ます。

- 7 蒸し上がった⑤に、⑥のあんをかけます。



【カメラマン】 対馬一次

【レシピ提供】 ベターホームのお料理教室
<http://www.betterhome.jp>

全国 18 カ所で「ベターホームのお料理教室」を開催しています (Tel.03-3407-0471)。料理の本も多数出版し、季節ごとの定番の和食を掲載した新刊『ベターホームのかあさんの味』(1,512 円) も発売中。

お薬のなぜ? なに?

お薬って何?

薬とは広い意味では体に作用するもの全てを指しますので、水も食物も、あるいは麻薬でも薬といえるでしょう。とはいえ一般には、健康を維持するためや、健康を取り戻すために摂取するものを薬と呼んでいます。

薬事法によると、医薬品とは「日本薬局方」という規格基準書に収載されているもので、「人又は動物の疾病の診断、治療又

は予防」あるいは「身体の構造又は機能に影響を及ぼすこと」が目的とされている物、と定義されています。

ひとくちに薬といいますが、薬理学や薬物療法学においては薬物と薬剤を区別しています。例えば生薬など天然由来の薬では、その年の作柄によって効果に影響が現われます。そこで、有効成分を分離・抽出・精製して、その化学構造を明らかにしたものを薬または薬物と呼び、

その薬物を体に投与するために製剤されたものを薬剤と呼んでいます。同じ薬物を含んでいても、経口薬と注射薬とでは別の薬剤となります。また、錠剤・カプセル剤・液剤などと剤型が異なれば別の薬剤とされます。

使い方によっては心身にマイナスの効果を及ぼすこともありますので、薬の服用にあたっては、用法・容量など、必ず医師や薬剤師の指導を守って下さい。



知ってよかった 応急手当



かかりつけ医をもちましょう

【かかりつけ医とは？】

ちょっとしたかぜのときでも急な病気のときでも、いつでも診てくれるお医者さんがいると心強いですね。自分の体だけでなく、家族のこともよく知っていて、一家の健康のためのアドバイスや予防も含め、普段から気軽に相談できる先生。それがかかりつけ医です。

【かかりつけ医を選ぶポイント】

- 1) 近所にある医院やクリニック（診療所）
- 2) どんな症状でも診てくれる
- 3) 診断結果や治療法などを詳しく説明してくれる
- 4) 必要に応じて相応しい専門

医を紹介してくれる（「〇〇病院と提携」などと掲示されている場合もあります）

【まずはかかりつけ医に】

大きな病院に行くには、行くだけで時間がかかる場合もあるでしょう。さらに受診や会計、薬局の手続きなどにも、時間がかかってしまう場合があるかもしれません。

いつでも気兼ねなく受診するためには、自宅の近くなど通いやすい場所にある医療機関で、まずはどんな症状のときでも診てくれることがポイントとなります。

患者側の疑問や不安に丁寧に

答え、その治療法など納得がいくように説明



してくれる医師だと安心できますね。そして、精密検査や専門病院での治療などが必要なときには適切な専門医を紹介してくれることも、重要なポイントとなります。

【かかりつけ医を探すには】

地域の自治体などで行なわれている健康診断を受診したり、近所の評判を参考にしたりしながら、実際に受診をして前記のポイントに合う、自分に合った医師を探しましょう。

★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 今月の運勢



伊藤マーリン

あたたかい春の陽気に誘われ心が浮き立つ4月。希望に胸が膨らむ季節ですね。何か新しいことを始めると心が元気になる運気です。

1月
生まれ

総合運 穏やかな運気。静かな場所で読書すると吉。
交際運 親しい人と食事をするとき絆が深まりそう。
金運 買い物運が吉。セール情報を要チェック！
★7日、16日、25日 ☆オレンジ

2月
生まれ

総合運 運気は好調。新しいことを始めるとグッド！
交際運 明るい笑顔であいさつすると好感度アップ。
金運 財布の中を整理するとムダづかいを防げそう。
★8日、17日、26日 ☆ラベンダー

3月
生まれ

総合運 活発な運気。ピクニックに出かけると吉。
交際運 人から相談されたら、できる範囲で協力を。
金運 買い物運が好調。良い品をお得に買えそう。
★9日、18日、27日 ☆レッド

4月
生まれ

総合運 運気は好調。楽しく穏やかな時間を過ごせそう。
交際運 友達や家族と一緒にレジャーを楽しむと吉。
金運 出費が増える暗示。予算内に収めよう。
★3日、12日、21日 ☆ゴールド

5月
生まれ

総合運 好奇心が旺盛に。たくさん情報を集めると吉。
交際運 ユニークな人と縁がある時。楽しく会話できそう。
金運 お金の出入りが激しい時。しっかり管理を。
★4日、13日、22日 ☆ベージュ

6月
生まれ

総合運 自分の気持ちに正直に、思い切り楽しむと吉。
交際運 友達やパートナーとペアで行動するとラッキー。
金運 貯蓄運が好調。ヘソクリも増えるでしょう。
★8日、17日、26日 ☆グリーン

7月
生まれ

総合運 活発な運気。軽い運動や体操で健康運アップ。
交際運 親しい人と一緒にお花見に出かけるとラッキー。
金運 低迷中。人に言えないような買い物はNG。
★3日、11日、29日 ☆ブルー

8月
生まれ

総合運 ひとりでじっくり考えごとをするのに良い時期。
交際運 悩みを打ち明けるのは信頼できる人だけにして。
金運 銀行口座の残高をマメにチェックしましょう。
★6日、15日、24日 ☆グレー

9月
生まれ

総合運 カンが鋭くなりそう。気配り上手を目指す吉。
交際運 場をまとめるムードメーカーとして活躍できそう。
金運 節約運アップ。百円玉貯金もオススメです。
★6日、17日、20日 ☆シルバー

10月
生まれ

総合運 レジャー運が好調。趣味や旅行を楽しんで。
交際運 口は災いの元。悪口を言うと信用を失いそう。
金運 買い物の際はレシートの金額を要チェック。
★4日、15日、26日 ☆ピンク

11月
生まれ

総合運 軽やかな運気。やりたいことにトライしましょう！
交際運 噂話に惑わされがち。自分で真相を確かめて。
金運 ルーズになりがち。お金の貸し借りは禁物。
★7日、11日、18日 ☆オフホワイト

12月
生まれ

総合運 安定期。マイペースで過ごしましょう。
交際運 家族と過ごす時間を増やすとラッキー。
金運 誘惑が多そう。財布の紐をしっかり締めて。
★2日、13日、29日 ☆イエロー



介護が必要か迷うとき

きっかけ

例えば、家族の誰かが以下のような状況になって、困ってしまうことがあるかもしれません。

- ・物忘れが激しい
- ・極端に判断力が鈍った
- ・徘徊する
- ・病気やけがなどのため、日常生活動作(移動、着替え、食事、入浴、排泄など)に支障が生じた
- ・寝たきりになった
- ・退院して自宅療養することになった

相談

日常生活動作(ADL)はできるだけ本人の力でこなすように応援して、支えて行くことが大切ですが、どう対応していいかわからないときには、住まいの地域の**高齢者総合相談センター**(**地域包括支援センター**の通称)や社会福祉協議会などが、福祉全般の相談に応じてくれます。

高齢者総合相談センターは「シルバー110番」とも呼ばれ、医療、介護、福祉、法律、税金、住宅など、高齢者とその家族が抱える様々な問題について、電話や面接により、無料で相談に応じてくれます。各都道府県または市区町村の役所で連絡先を確認して、相談をしましょう。

地域包括支援センターとは？

地域における介護相談の最初となる窓口は、「**地域包括支援センター**」です。

各センターには、社会福祉士・保健師・主任ケアマネージャーが配置されており、主に地域内に住む高齢者の総合相談、介護予防、サービスの連携・調整といった業務を行なっています。

ほかにも在宅介護支援センター、保健所や保健センター、民生委員なども相談窓口となっています。

介護が必要となったら、**地域包括支援センター**などに連絡・相談して、要介護認定を申請しましょう。



日本では2013年の時点で65歳以上の人口が3000万人を超え、国民の約4人に1人は高齢者となっています。このまま進めば総人口の減少と高齢者人口の上昇とによって、2055年には25人に1人は高齢者になると推測されています。

一方で65歳以上の高齢者の半数近くが、病気やけがなどの自覚症状を訴えているというデータがあります。そのために生じた支障の内容としては、移動・着替え・食事・入浴などの「日常生活動作(ADL)」と「外出」とが圧倒的に多く、次いで

「仕事・家事・学業」や「運動」となっています。また体が弱ったときに住みたい場所としては、「自宅に留まりたい」という答えが全体の3分の2を占めていることから、自宅での介護に直面する人が多いことが分かります。

記憶力や判断力、運動機能などの高齢化による衰えは、誰も避けて通ることはできません。そうなったときに、一番もどかしいのは当の本人でしょう。周囲にいる人は、介護が必要となった人をよりよい関係で支えていきたいものです。

家庭

介護

の

知識基礎

介護が必要か
迷うとき

おうちで リハビリ・ストレッチ

安全なストレッチをしよう

【毎日続けることが大切】

80歳、90歳になっても体操をすれば筋力は増し、筋肉や関節は柔軟になります。そうすると、転倒による事故で寝たきりになるリスクも少なくなります。

効果はすぐに実感できるとは限りませんし、老若男女の違いだけでなく、柔軟性には個人差があるものです。ムリをせず、自分のペースで続けましょう。なお、けがをした際は、その部位のストレッチは行わないで下さい。

あたたかくなり、体を動かしたくなる季節になりました。運動の前後でなくとも日常的にストレッチを行なうと体にとってさまざまな効果をもたらしてくれます。しかし間違ったストレッチによって身体を痛めてしまうこともよくあります。本来、ストレッチという言葉には「筋肉を伸ばす」という意味があるように、ストレッチ運動は一定の姿勢で静かに体を伸ばしていくものです。今回は正しいストレッチの仕方を身につけましょう。

1 ひとりて

前屈するときに誰かに背中を押してもらおうと体に無理な力がかかる危険があります。最近では「ひとりで行なうストレッチ」が推奨されています。自分の力で無理のない範囲で行ないましょう。

2 リラックスして呼吸しながら

体を伸ばすとき、無意識のうちに息を止めてしまっていることがあります。息を止めると体が硬まって、十分に伸ばすことができません。特に体を伸ばす運動は、息を吐きながら行ないましょう。

3 自分の力で

勢いをつけてストレッチを行なうと危険です。自分のできる範囲内で、「痛い」と感じる手前で止めるようにしましょう。

4 使っている筋肉を意識しながら

いま、どこ筋肉を使っているかを意識しながら行なうことで効果が上がります。意識してトレーニングに集中することで、体の調子や体調の変化も分かってくるようになります。

5 1日に何回でも

毎回全てのメニューをこなす必要はありません。朝起きてベッドの中で、仕事の途中や寝る前など、そのとき気になるところを気軽にストレッチをしましょう。ただ身体があたたまっているときの方が効果的です。お風呂上がりなどがおすすめです。



Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

健康診断を受けよう

定期的に健康診断を受けていますか？
自分では何も体の不調を感じてなくても、自覚症状のないままに病気が進行していることがあります。また定期的に自分の体の状態を確認することは、生活習慣病の予防に役立ちます。
健康診断は、自分は自覚症状がないから大丈夫と思っている人にこそ受けてほしいものです。新年度を機にぜひ受診しましょう。

スクリーニング検査

職場や地域の自治体等の定期健診では、基本的なスクリーニング検査（病気の可能性が疑われるため精密検査を受けた方がいい人を選別するための検査）が行なわれています。そこで異常所見が出たからといって、必ずしも病気があるとは限りません。とはいえ病気の疑いがあるという所見ですので、必ず指定された精密検査を受け、病気の有無やその進行などを確認しましょう。

健康診断の内容

健康診断は健康保険の適用外ですので、医療機関や検査内容によって料金が変わってきます。会社に勤めていれば年に1〜2回の健康診断については雇用主側が負担を義務づけて

られています。検査内容によって負担が生じる場合もあります。

75歳以上では後期高齢者健診で500円程度、生活保護世帯は特定健診や後期高齢者健診は無料となります。結核やがん検診などを含め、各市区町村の広報などで検診日時・場所・内容・費用などを確認して、毎年定期的に、進んで健康診断を受けるようにしましょう。

検査内容は職場や自治体等によって異なる場合がありますが、血圧測定、尿検査、血液検査、肺機能検査、胸部エックス線検査、心電図検査、視力検査などが行なわれます。検査結果は「異常なし」「経過観察」「要再検査」「要精密検査」と判定されます。「有所見正常（ゆうしよけん処置を必要としない所見はあるが、治療は必要としない）・ほぼ正常」「軽度異常」と

いう判定もあります。

検査結果については、担当医から詳しく説明を受けましょう。

生活習慣病の予防のために

検査結果が基準値の範囲内であっても、前回から大きく変動している場合には注意が必要です。

たとえば今回は「異常なし」の判定でも、総コレステロールの値が前回より高くなっているのにそのままの生活習慣を続けていると、さらに値が上昇して高脂血症になる可能性もあり、生活習慣病があるとい心筋梗塞などが起こりやすくなります。

検査結果をふまえ、日頃から生活習慣の改善に取り組むことで、リスクの予防に役立てましょう。



特定健診・特定保健指導

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により、近年では、糖尿病を始めとする生活習慣病の有病者およびその予備軍が増加しています。そして、生活習慣病を原因とする死亡は全体の約3分の1にのぼると推計されています。

そこで平成20年4月より、内臓脂肪型肥満（いわゆるメタボリック・シンドローム）に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が、医療保険者（国民健康保険・被用者保険）に義務づけられています。

40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者が対象となりますので、受診されていない人は勤め先や住まいの自治体などに問い合わせ、必ず受診するようにしましょう。





健康診断を受けよう

定期健診

定期的に、1年に1度は健康診断を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。住んでいる地域の自治体や、勤めている職場での健康診断の場合、無料、あるいは少額の自己負担で基本的なスクリーニング検査を受けることができます。

地域の健康診断の実施方法や検査内容などは自治体によっても異なりますので、具体的な内容については地域の保健センターなどに問い合わせてみましょう。

病院などの医療機関に直接申し込んでも、がん検診や成人病検診、人間ドックを受けることができますが、健康診断は保険の適用外ですので自治体や職場で受けるより費用がかかります。あらかじめ確認しておきましょう。

申し込み

病院の受付窓口や電話で希望するコースを選び、受診日時を早目に予約しましょう。インターネットで申し込みを受け付けている病院もあります。



検査準備

予約をした医療機関から事前に書類が届きますので、受診表や問診票などの必要な項目は早目に書き込んでおきましょう。問診票にはできるだけ詳しく、ありのままを書いて下さい。

注意書きをよく読んで、検査前の食事や飲酒などに関する指示をきちんと守って下さい。指示を守らないと、正確な結果が得られない検査もあります。



【健康診断】受診

結果通知

検査結果の通知を受け取ったら、各項目の基準値と比較して、自分の健康状態を把握しましょう。再検査や精密検査が必要との判定が出ていたら、必ず再受診して医師の指示に従いましょう。



結果通知を保存

検査結果の通知はファイルに綴じるなどしてきちんと保存しましょう。経年変化を見ることで、体の変調や生活習慣の問題点などがみつかりやすくなります。

精密検査

スクリーニング検査で何らかの異常が疑われ、「要精密検査」の判定が出た場合には、速やかにより詳しい検査を受けて病気の有無、あるいは進行具合を確認する必要があります。

再受診して医師の指示により、勧められた検査を受けましょう（ここからは保険診療になります）。そのままにしておくと、せっかくスクリーニング検査を受けた意味が無くなってしまいます。



ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

人間ドック

最近は健康に関心が高まったことから、一般の定期健診より検査項目が多い人間ドックを進んで受ける人が増えています。人間ドックは多くの総合病院などで受けることが出来、例えば胃がん検査に内視鏡が用いられるなど、より



高度で精密な検査が行なわれ、希望するオプション検査を追加することができます。

人間ドックは健康保険が適用されないため、費用は基本的には全額自己負担となります。オプションの内容や数などによっては相応の金額になる場合がありますので、事前によく確認しておきましょう。

50歳を過ぎた人は毎年1回、人間ドックを受けるのが理想です。日帰り型の1日ドックや1泊2日型コースなどもあります。



日本集団災害医学会で発表



大城実・地域医療連携室



池原康一・外科部長



有銘政亮・看護師

東京都立川にて 2 月 26 日から 28 日の日程で行われた日本集団災害医学会に、当院から 3 演題を発表しました。

池原康一外科部長は、「NPO 法人 TMAT のフィリピン台風被害における災害救援活動の報告」を発表。平成 25 年 11 月に発生した強力な台風で甚大な被害を受けたフィリピンにて、NPO 法人 TMAT 隊員（第二陣）として活動した結果や活動を報告しました。TMAT の高い機動力を生かした活動で第一陣隊と合わせ 7 日間にわたり 401 人を診療しましたが、支援団体によってカルテが異なり患者情報を正確に伝達できないことの課題も見え、今後カルテを国際的に統一し、情報提供しやすいシステムの構築が望まれることを伝えました。

有銘政亮看護師は、「院内火災用アクションカード作成を試みて」を発表。非常時にとるべき行動を記したカードを作成し院内各部署に配置することで火災発生時の初動がスムーズになり、火災訓練を通し職員がカードを使用することで防災・減災に対する意識が高まったことを報告しました。

大城実（地域医療連携室）は、「医療支援体制の確立」を発表。院内の「ドクターカー」、「医師派遣要請」、「DMAT」、「TMAT」の運用で、個々の出勤基準や要請方法などが一元的に把握・管理されていないため、各関係部署と調整し運用細則を確立。医療支援体制を院内や近隣の消防に周知したことを報告しました。

日本集団災害医学会は、20 年前の淡路・阪神大震災を契機に発足され、地震大国日本が、いつどのようなときにもさまざまな災害に対して医療が提供できるようにと、学会を通し、医療関係機関が災害に取り組んでいることを発表します。各関係機関がそれを参考に、災害に強いシステムやマニュアルを構築していくことを目的に開催されております。

沖縄市消防とドクターカー一定期合同訓練を実施

2月25日沖縄市消防本部にて、今年度第5回目の沖縄市消防とドクターカーの合同訓練を行いました。今年度最後の訓練はこれまで行ってきた訓練の総括とし、市内のミュージックタウン広場内で男が刃物を振り回し多数傷病者が発生したというブラインドシュミレーションの想定で行いました。

ドクターカーと消防の先着と後着の2症例を行いました。両事案とも到着前の情報収集や現場の安全確保、後着隊への無線機を使用した情報伝達（共有）の重要性や必要性を確認する訓練となりました。処置に関しては現場にてどの程度行い、搬送を開始する状況判断などの確認も行いました。

多数傷病者が発生している現場でトリアージを行い、急がなければならない状況下で「処置」もしくは「搬送」どちらを優先するのか判断をしなければならないという、重要さや難しさ、いかに早く現場全体を把握できるかを学ぶ貴重な訓練となりました。

今回の訓練で挙げた反省点や問題点を改善し、今後も救急隊とのスムーズな活動や連携が取れるよう、次年度も互いに協力し連携を深めて行きたいと思っております。これからも訓練を積極的に行い、地域住民が安心して暮らせるような社会を目指して、沖縄市消防と共に頑張っていきたいと思っております。



救急総合診療部勉強会

In 観察室

- vital
⇒ 右前胸部でも！
- 心電図
⇒ 電解質すぐにcheck
- 血ガス
⇒ 四肢しびれ、顔部痛など
- 外傷

徐脈+SHOCKを見たらin救急車

- 心電図
⇒ ST上昇、P波の消失など、いつもより念入り
- 体温
⇒ 低体温あれば温める
- 外傷
⇒ 脊椎固定いっしょに注意して
- 内服
⇒ しっかり家族本人に確認

徐脈+低血圧

- ①徐脈性不整脈
- ②低血圧性低体温
- ③有酸素性ショック
- ④脳不全
- ⑤高K血症
- ⑥甲状腺機能低下症
- ⑦血管迷走神経反射
- ⑧薬剤性(jblocker, Ca拮抗薬, ジゴキシンなど)

SHOCKの鑑別

- S: Septic/Spinal
速走神経反射
敗血症、TSS(中毒性(神経原性))
- H: hypovolemic
低血容量性(脱水、出血)
低血容量性(単独性気胸、心タンポナーデ、肺塞栓)
- O: Obstructive
心原性(心筋虚血や心筋障害、リズムの異常)
- C: Cardiogenic
心原性(心筋虚血や心筋障害、リズムの異常)
- K: Anaphylactic (K) アナフィラキシー



2 年次研修医 植田大貴

2 月 26 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 年次研修医植田大貴先生による「徐脈でショック」についての発表となりました。

徐脈とは不整脈の一種で、安静時心拍数は一般に毎分 60 ～ 75 回 (bpm) ですが、60 回未満 (bpm) を徐脈とされ、徐脈は脳に必要な血液を送ることができなくなるため、めまい、失神、ふらつきなど引き起こし適切な治療が必要となります。またショックとは血圧が下がり生命の危険がある状態のひとつで、生命の危機を伴う病態のことです。原因は血圧とは限らず、血液は酸素や栄養素を全身に輸送していますが、血流低下によりそれが妨げられ、全身組織の機能不全を呈することになります。

植田先生は症例からショック状態の識別、徐脈とショックの原因などを説明され、徐脈でショック状態になった場合の救急車内や病院収容時の処置のポイントを説明されました。

このように日頃から勉強会を開き、いざという時に活動できるようこれからも頑張っていきたいと思います。

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たいと思います。



～いざという時のために～

防火訓練を実施

2 月 19 日 (木) 消防訓練を実施しました。訓練は災害対策委員会を中心に年 2 回実施しておりますが、今回は沖縄市消防と合同で前回使用した火災用アクションカードを用い、訓練実施者には訓練内容を伏せてのブラインド形式で行いました。

夜 8 時頃の夜間想定で 5 階南病棟の給湯室より出火。準夜帯でスタッフが少ない状況での初期消火や避難誘導、応援要請や消防への通報、防災本部の設置、各部署から本部への被害状況報告など設定しておりましたが、報告がなかった部署や本部では避難者の人数が把握できないなどの問題点が多数ありました。今回挙がった問題点は委員会で検証を行い対策や改善を講じ、いざという時のためにスムーズな活動できるようこれからも頑張っていきたいと思います。



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



生活便利帳

シンクの掃除

ふだん、キッチンのシンクの掃除はどうされていますか？

ステンレス製のシンクだと、水垢や油汚れなどが結構目立ちますね。最近ではキッチン専用の洗剤がいろいろと開発され、市販されていますが、直に食べものを扱う場所なので、洗剤や薬品を使う前に一度、次のものを使って洗ってみてはいかがでしょうか。

【ビール】

飲み残したビールや発泡酒をふきんに染み込ませ、コンロの回りやシンクを拭いて下さい。ビールには、油を分解する力があります。ただ、ビールの気が抜けてしまうと効果がなくなってしまいます。

ビールで拭いたあとは水拭きを忘れずに。ビールのにおいはしばらくすれば消えます。



【ティーバッグ】

紅茶や緑茶、ウーロン茶などのティーバッグを使い終わったら、捨てる前にティーバッグでシンクを擦って下さい。汚れやくすみを取ることが出来ます。

お茶の類に含まれているカテキンには、殺菌効果もあります。

【野菜の茹で汁】

野菜を茹でた汁は、熱いうちにシンクに流しましょう。排水溝の油汚れなどに、効果が期待できます。

シンクの掃除は、ふだんからこまめに行なうことが一番重要です。そして、洗ったあとには乾拭きすることを忘れないで下さい。

なお、ガスコンロの周りの油汚れには、小麦粉を振りかけ、霧吹きで水をかけて10分ほどおいて布で拭き取ると、綺麗になります。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

1		2		3	4	
		A				
		5	6			
7				D		8
		9			10	
			B			
11	12		13		E	
	14	15			16	17
18		C			19	

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【タテのカギ】

1. ダイエットして減らしたいもの
2. 幼児がクレヨンを持てば、所かまわず
3. 痒いプツプツ。汗が原因
4. 打たれて修行。ずぶぬれに！
6. お弁当のタコさん、何ソーセージ？
8. 明太子の親
10. チャプチェや春巻の具に。糸状食品
12. 青汁といっても本当の色は？
15. ロナルドさんの愛称の一つ
17. シャキーン！ 斬り結ぶ武器

【ヨコのカギ】

1. 義経はミナモト。清盛は？
3. 「参ったなあ」と照れ隠しに搔くのは？
5. 満席です。ありません
7. 男爵や伯爵、クイーンもいる野菜
9. 町内…いや腸内に善玉や悪玉
10. メタボでぼっこり
11. 島国ニッポン、周囲は？
13. エジプトの大河
14. ボクシングで引き分けの判定
16. ヤケで飲むもの
18. 長い首でサバンナの見張り役
19. ○○○ライダー。ガラスの○○○

答えは13ページの下→