

がじまる

2016

2

📅 今月の特集

子宮筋腫

📖 ヘルス・アップ・ノート

花粉症対策

🍴 酒かす汁

🐘 不眠の予防

🏠 介護に役立つ便利グッズ

💊 抗ヒスタミン剤って？

平成 28 年 4 月 1 日 OPEN



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

中部徳洲会病院 新築移転

イオンモール沖縄ライカム向かい



CHUBU
TOKUSHUKAI

生まれ
変わる



■主体構造 鉄筋鉄骨コンクリート・鉄骨造（免震構造） ■場 所 沖縄県中頭郡北中城村アワセ土地区画整理事業地内2街区1番
■施設規模 地上1階～12階（屋上ヘリポート設置） ■病 床 数 許可病床数 331床（最大565床許容）

平成28年4月1日 **OPEN**

ご案内

内覧会のご案内
一般見学会

3月20日（日）

10時00分～15時00分

昭和63年沖縄市に開院し、これまで地域における医療機関として取り組んで参りました。移転後も、救急医療も含め地域の需要に応じた医療を提供するのみでなく、地域住民の方々のニーズにも細やかに応えていける病院づくりを目指していきます。



TOKUSHUKAI MEDICAL GROUP



医療の原点は、急病救急である。だから絶対に断らない。

中部徳洲会病院バレーボール部 グランドスラム達成

～一昨年度以来の通算 2 度目～



中部徳洲会病院バレーボール部は、昨年 12 月 19 ～ 20 日に愛知県で開催された第 30 回櫻田記念（全日本 9 人制バレーボール実業団選抜男女優勝大会、日韓国際親善交流試合）に優勝（6 連覇）し、一昨年度以来となるグランドスラム（年間 3 回ある全国大会の完全制覇）達成の快挙を成し遂げました。

昨年 7 月の全日本 9 人制バレーボール実業団男子選手権大会、11 月の第 85 回全日本 9 人制バレーボール総合男子選手権大会に優勝し、グランドスラムに王手をかけて臨んだ今大会。全国から集まった強豪 15 チームと韓国代表 1 チームとで優勝をかけて競い合いました。

初日のグループ戦（4 チーム総当たり）では中部徳洲会の持ち味である高い攻撃力を発揮し 3 戦全勝でトップ通過。強烈なサーブやスパイク、機動力のある連携プレーなどで相手を圧倒し、競り合う場面では力のこもった決定力の高いスパイクを相手陣営に打ち込むなど、ここ一番の集中力を見せました。

2 日目の決勝トーナメントでも好調を維持。初戦の準々決勝で強豪の横河電機と対戦し、両チームともレールの高い攻撃で得点を重ね、息詰まる攻防を展開。レフトの有馬亨選手の決定力の高いスパイクなどで終始、中部徳洲会ペースの試合運びで 21 対 13 とストレート勝ち。

続く準決勝でも予選グループを全勝突破してきた富士通を相手にセンターの岡部圭治選手などの活躍によりストレート勝ちし、決勝は J F E 西日本との対戦で序盤から一貫して攻勢に立ち、手を緩めず第 1 セットを 21 対 10 で奪取。第 2 セットも 21 対 14 と手堅く奪い、ストレート勝ちで優勝を決めました。

中部徳洲会はグランドスラムを達成すると同時に、櫻田記念優勝により、今年度の最優秀実業団チームとして表彰、また第 30 回櫻田記念の MVP（最優秀選手）に有馬亨選手が選ばれました。

新城剛監督は「グランドスラムがかかっていた大会でしたので、優勝できて今はほっとしています。強いチームと対戦しながらモチベーションを維持し、実力を出し切れたのが優勝につながったと思います」と、続けて「準々決勝からサーブやサーブレシーブが安定しました。チームワークの良さやコンビバレーが中部徳洲会の強みです。当チームらしいプレーができたと思います」と振り返りました。

キャプテンとしてチームを引っ張ってきた金城直樹選手は「2 回目のグランドスラムで、大会前は今までと違うプレッシャーがありました。朝礼で病院のみんなに優勝を約束してきましたので、有言実行できて良かったです。決勝に照準を合わせ尻上がりに調子を上げ、自分たちのペースで試合を進めることができました」と話し、MVP の有馬選手は「個人的な賞よりも、チームで優勝できたことが嬉しい。正直、ほっとしています。がむしゃらにプレーすることだけを心がけました」と笑顔で語りました。

■ 腹膜透析をスタート

当院では治療の選択肢を増やすことで、透析患者様のニーズにより広く応えるよう腹膜透析（CAPD）をこの度開始しました。「高齢の透析患者さんが多いので、通院が困難になっても在宅や介護施設で透析ができるよう環境整備に努めたい」と大城吉則副院長兼透析センター長も意欲を示しています。

腹膜透析は血液透析、腎移植と並ぶ慢性腎不全における腎代替療法のひとつ。胃など腹部の臓器を覆う半透明膜「腹膜」の機能を生かして腎臓の代わりに血液を“ろ過”する。

治療は手術であらかじめカテーテルを腹部に埋め込み、体外に出ているカテーテルに透析液バッグを装着、腹部内に透析液を注入する。腹膜の表面には網の目のように血管が走っており、腹部内に透析液が貯留すると、濃度勾配によって血液中の老廃物や余分な水分、尿毒素などが透析液へと移る。

一定時間が経過した後、再びカテーテルに排液用の透析液バッグを取り付け、体内から透析液を排出することで血液を浄化するという仕組みで、透析バッグの交換はケースバイケースですが通常30分以内で1日に4回実施します。

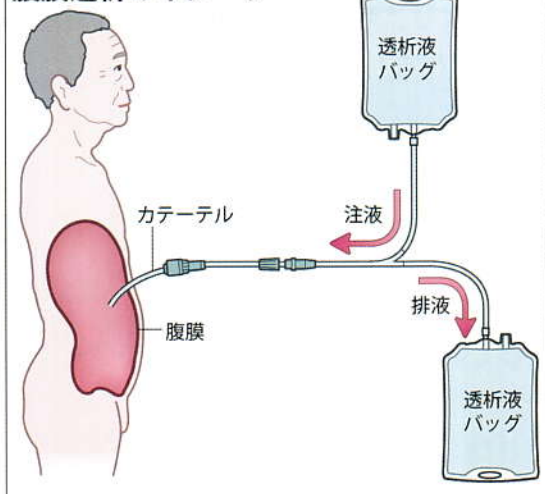
メリットは患者様の負担が少ないことで、たとえば、医療機関で一般的に行う血液透析に比べ、腹膜透析は大きな機器が必要なく、患者さん自ら透析液バッグを交換するだけで良いため、自宅や職場での透析が可能となります。血液透析であれば一般的に1回4時間、週3回の通院が必要ですが、腹膜透析は月に1、2回程度ですむだけに、仕事をはじめ日常生活での自由な時間を多く確保できます。また食事や水分摂取がある程度、自由にできるのも特徴です。

大城副院長は「内視鏡で腹腔を見ながらカテーテルを適切な場所に固定することで、より効率・効果的な透析を実施できるのが利点。カテーテルを埋め込む手術は30分～1時間です」と手術での身体的負担が少ない点も強調。さらに「血液透析は1分間200ccを脱血して戻したりするため、血圧変動が激しい方などには腹膜透析が望ましい」とも加え、経済的負担も一般の血液透析とほぼ同等だとしております。

主な治療の対象は年齢、性別ともに問わないのですが、腹部の手術歴があると腸管の癒着などが見られることがあり、その場合はカテーテルを留置できないことから、腹膜透析を実施できない可能性があります。

スタートさせただけということもあり実績は2件ですが、今後本格的に展開していくと同時に、患者数増にともない透析室専属の看護師育成など体制強化も視野に入れながら、翁長朝浩泌尿器科部長と共に積極的に行っていきたいと思います。

腹膜透析のイメージ



「治療の選択肢を増やし、患者さんのために貢献したい」と大城副院長

手術室で火災訓練を実施



名	患者氏名	年齢	疾患名	麻酔	手術	医師	直接	関係
12/19 (土)	火災訓練	スナック						
8:30	出勤	オリエンテーション(自衛隊員)						
8:45	オリエンテーション	オリエンテーション						
9:00	オリエンテーション	オリエンテーション						
9:15	オリエンテーション	オリエンテーション						
9:30	オリエンテーション	オリエンテーション						
9:45	オリエンテーション	オリエンテーション						
10:00	オリエンテーション	オリエンテーション						
10:15	オリエンテーション	オリエンテーション						
10:30	オリエンテーション	オリエンテーション						
10:45	オリエンテーション	オリエンテーション						
11:00	オリエンテーション	オリエンテーション						
11:15	オリエンテーション	オリエンテーション						
11:30	オリエンテーション	オリエンテーション						
11:45	オリエンテーション	オリエンテーション						
12:00	オリエンテーション	オリエンテーション						



昨年12月19日(土) 災害対策委員会主催による手術室での火災訓練を実施しました。今回の訓練目的は、日常より防火に努め、特殊環境下にある手術室における火災時に対し被害を最小限にするため、火災によっておぼされる停電、医療ガスの供給停止を想定し、手術室における防火に関するマニュアルを日頃より整備し、物品や配置場所などを検討することでした。

火災対策においては、遭遇したときの対応だけではなく、いかに被害を最小限にするかを日ごろから意識して考え、行動することが重要であり、また、発生時の指示命令系統を決めて周知しておくことや医療チーム(医師、看護師、コメディカル、事務)の役割分担を決めて周知しておくことも重要となりました。

にゃんにゃんにゃんで猫の日

街を歩いているとあちこちで猫グッズが目にとまります。日用品や写真集はもちろんですが、過日、レオナルド・ニャ・ヴィンチの『モニャ・リザ』や、ヨハネス・フェルネーコの『真珠のイヤリングをした少女猫』など、世界の名画を猫にした「CAT ART」展が開かれていました。そういえば、たくさんの猫が住みついている通称「猫島」の紹介をテレビで見た記憶がありますが、

実は「猫島」というのはひとつではなく、探せば各地にあるようです。たとえば宮城県たしろしまの田代島たしろしま（仙台湾）、愛媛県あおしまの青島あおしまや香川県さぬきしまの佐柳島さぬきしま・男木島おぎしま（いずれも瀬戸内海）、滋賀県おきのしまの沖島おきのしま（琵琶湖）、福岡県あいのしまの藍島あいのしま（響灘）等々。どの島にも猫好きの観光客が遠路遙々訪ねて来るそうです。

ところで、毎年2月22日は「猫の日」です。「2、22」が「にゃん、にゃんにゃん」の語呂合わせで、昭和62年に制定されました。とはいえ猫の鳴き声は英語やフランス語、中国語などではほぼ「ミャウミャウ（ミャオミャオ）」といった感じで、日本でも鎌倉時代までは「ねうねう」と記されていて、「にゃあにゃあ」というのは江戸時代からの擬声語だそうです。

つまり、2月22日が猫の日に制定された昭和の日本では「にゃん」あるいは「にゃあ」ですが、世界的には通用しないわけで……調べてみると、ありました、「世界猫の日」が。8月8日がそうです。2002（平成14年）年にIFAW（世界動物福祉基金）が制定したものです。ほかに、アメリカ合衆国では10月29日が、ロシアでは3月1日が「猫の日」に制定されていました。

なお、日本では9月29日は「招き猫の日」で、これは「9、29」で「来る、福」の語呂合わせ。浅草あたりを散策していると招き猫の絵馬が奉納されている神社があります。今戸神社です。招き猫の人形は、今戸の地で16世紀から焼かれていた今戸焼が始まりなのだそうです。

聞けば、右手を上げている猫はお金を、左手を上げている猫は人を招くそうで、手を高く上げていると遠くの福を招くともいわれ、中には両手を高く上げているものもあります。しかし、そんな欲張りな「お手上げ」「商売上がった」といって、敬遠する人もいます。我が身を振り返ってちょっと反省させられました。



神様

浅草（東京都台東区）の今戸神社で出逢った招き猫と、その前でひなたぼっこする白い猫（平成26年2月2日撮影）

子宮筋腫

子宮筋腫は婦人科の腫瘍の中でも最も頻度の高い病気であり、30歳以上の女性の20～30%で発生するといわれます。最近では筋腫が生じる年齢層が広がっていますが、これは性成熟による初潮の早期化や、閉経年齢の高齢化が原因と考えられています。

子宮筋腫は良性の腫瘍なので、直接生命を脅かすものではなく、他の臓器へ転移することはありませんが、放置すると10kgを超える大きさに成長してしまうこともあります。

貧血、頻尿、便秘、強い月経痛などを感じたら、子宮筋腫が疑われる場合がありますので、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。



子宮筋腫の原因

子宮は、平滑筋とよばれる厚い筋肉の層でできた袋状の臓器です。妊娠に深くかわるため女性ホルモンの影響を強く受け、性成熟期から閉経期まではほぼ一定の大きさと機能を保ち、閉経後は小さくなり、機能も変化していきます。

症状

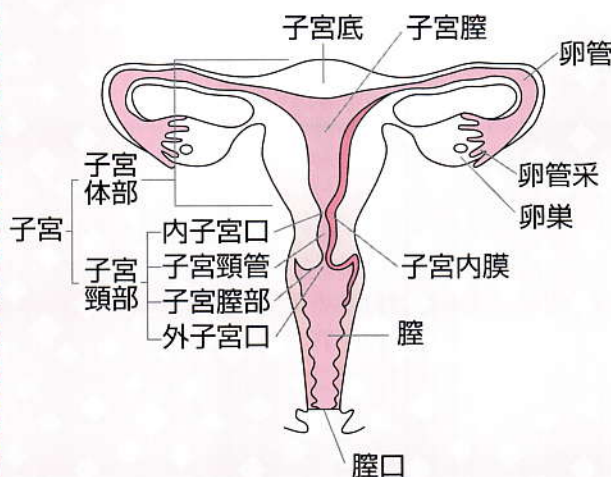
その平滑筋の中に瘤のような塊ができるのが子宮筋腫です。今のところ原因ははっきりしていませんが、子宮の機能維持に大きな役割を果たしている女性ホルモンが関与していると考えられています。

現在、子宮筋腫の患者は欧米に多く、日本でも欧米化したライフスタイルで育った若い世代に増えています。女性ホルモンはコレステロールを原料として作られるため、食生活が発症に関与しているのではないかとわれています。

多くの人にとって受診のきっかけとなるのが①貧血②頻尿③便秘④強い月経痛です。これらの症状は、筋腫が生じた場所や大きさによって異なります。子宮の内側にできた筋腫は小さくても症状が強く、逆に子宮の外側にできた筋腫は相当大きくなっても症状が出にくいことが多いようです。若い人では不妊や流産を起こしやすいといわれます。

なお、子宮にできる悪性腫瘍に、子宮肉腫があります。子宮肉腫は症状、外見ともに子宮筋腫に似ていて気づきにくいのですが、閉経後も子宮が大きくなるような場合は、子宮肉腫を疑う必要があります。子宮肉腫は非常に症例が少

子宮の構造



診断方法

ある程度の大きさの筋腫であれば、通常の診察で簡単に診断できます。固く大きくなった瘤（筋腫結節）に触れることで子宮筋腫と診断されます。

そのほか、超音波エコー検査などが有効な診断法として用いられ、CTやMRIなどの画像を参考にすることもあります。

治療法

子宮筋腫は更年期になると通常小さくなるほか、診断されたすべての方が治療を受ける必要があるというわけではありません。治療を受けた方がよいと診断された場合、主に次のような治療法がとられます。

(1) 手術

子宮全体を取る子宮全摘術と、筋腫だけを取る筋腫核出術があります。前者は妊娠・出産ができなくなりますが、子宮筋腫の再発や子宮がんになる心配もなくなります。後者は将来妊娠を希望する場合に実施しますが、再発の可能性があり、手術中に出血が多くなる難点があります。開腹手術のほか、腹腔鏡を利用するケースも増えてきましたが、大きさやできた場所によっては難しいこともあります。

(2) 薬による治療

薬によって女性ホルモンの分泌を止め、閉経状態にする治療（偽閉経療法）が行なわれます。点鼻薬と注射薬の2種類があり、いずれも女性ホルモンの分泌が少なくなり、更年期様の症状が出るという副作用があります。

治療中は子宮筋腫がある程度まで小さくなるものの、投与を中止すると元の大きさに戻って

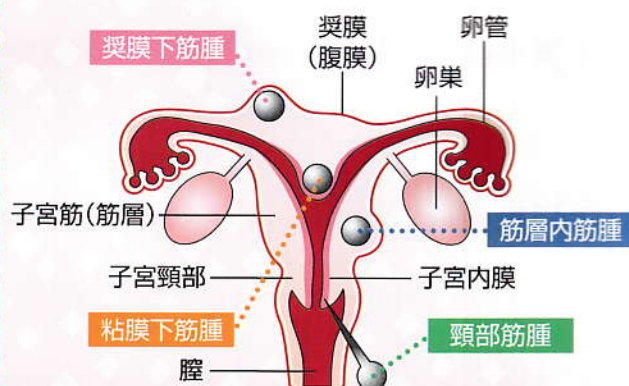
子宮筋腫の種類

月経痛

便秘

頻尿

貧血



種類	特徴
しょうまくかきんしゅ 漿膜下筋腫	子宮壁の最も外側にできた筋腫が、外に向かって成長していくタイプ。大きくなると臓器を圧迫し、頻尿や便秘を起こすことがある。
なんまくかきんしゅ 粘膜下筋腫	筋腫が内に向かって成長していくタイプ。不正出血や不妊症の原因となるほか、過多月経となり、貧血が強く出ることがある。
きんそうないきんしゅ 筋層内筋腫	筋肉の中で筋腫が成長するタイプ。大きくなると不正出血や流産・早産の原因となる。
けいぶせんしゅ 頸部筋腫	子宮の腔側にできるタイプ。大きくなると過多月経となり、貧血が強く出ることがある。

女性ホルモンの

卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2つがあり、月経後から排卵前には女性らしさをつくるエストロゲンが、排卵後から月経前は妊娠を助けるプロゲステロンが増えます。エストロゲンには子宮内膜を厚くし、基礎体温を下げるなどの作用があり、プロゲステロンには子宮内膜を着床しやすい状態にし、基礎体温を上げるなどの作用があります。それ以外にも多様な作用が知られていますが、この2つのホルモンが月経周期に合わせて適切に分泌されることで、女性らしい体を保つことができます。

今日の気になる用語

食生活の乱れは

子宮筋腫のリスクを高めます

しまいます。そのため、薬による治療は「術前投与」（手術前に一時的に使用するもの）か、「逃げ込み投与」（閉経に至るまでの一時的治療）に限られて行なわれます。症状に対しては、漢方薬や痛み止め、鉄剤などが用いられます。

(3)その他

子宮筋腫を養う動脈を選択的に閉塞させて、筋腫を壊死状態にする子宮動脈塞栓術（UAE）等もあり、開腹手術を望まない場合に検討されます。

子宮筋腫と診断されたら

筋腫の発育は女性ホルモンに依存しています。動物性脂肪を多く含む食事はコレステロールを多く含むため、注意が必要です。食事の際はコレステロールの排泄作用がある食物繊維を一緒に摂るようにしましょう。また有酸素運動は血液中のコレステロールを減らす作用があるので、ウォーキングや軽い体操など、体に無理のない運動を日々継続していくことも大切です。

子宮筋腫の症状

種類	特徴
月経過多	月経時の出血量が増え、レバー状の塊が出ることもある。
月経痛	下腹部痛、張り、頭痛、不安感などの症状が起こる。
頻発月経	月経の周期が25日より短くなり、人によっては月に2～3回、月経があることも。
不正出血	通常の月経以外のときに出血が起こる。
貧血	月経異常や不正出血などにより、鉄欠乏性貧血が起こり、息切れ、動悸、めまい、疲れやすいなどの症状がみられる。
頻尿 排尿困難 便秘・腰痛	子宮筋腫が大きくなると、骨盤内にある膀胱や直腸、神経などが圧迫されることで、症状が出る。
不妊・流産	筋層内筋腫や粘膜下筋腫では、子宮内膜に受精卵が着床するのを邪魔するために、不妊の原因となることがある。筋腫の場所によっては流産や早産の原因となることもある。



子宮筋腫の予防

子宮筋腫は原因が明確でないため、はっきりとした予防法は確立されていません。異変を感じたらすぐにかかりつけ医に症状を伝え、子宮筋腫と診断されたら、これ以上大きくしないよ

うに心がけることが大切です。少なくとも1年に1回は定期検診を受けるようにしましょう。

月経の状態を把握しておくことも、予防に役立ちます。日ごろから基礎体温表をつける習慣をつけておけば、月経の変化に気づき、早期治療のきっかけとなります。

子宮筋腫は、体を冷やしたり、大きなストレスを受けたりと成長します。ゆつくりと湯船につかる、暴飲暴食をしない、適度な運動を心がけるといった生活習慣の改善が何よりの予防です。



酒かす汁

【調理時間】30分 【カロリー】1人分：165kcal

酵母たっぷりの酒かすは食物繊維も豊富で、腸内の善玉菌を増やします。さらに、温かい汁物に加えることでお腹を内側から温め、腸の働きを活発にしてくれます。

●材料●(2人分)

だいこん…100g	さやえんどう…4枚
にんじん…30g	だし…400ml
こんにゃく…1/4枚(約60g)	酒かす…40g
生揚げ(厚揚げ)…1/2枚(100g)	みそ…大さじ1・1/2

●作り方●

- 1 だいこん、にんじんは3mm厚のいちよう切りにします。
- 2 さやえんどうは筋をとります。こんにゃくは縦半分にして、5mm厚に切ります。
- 3 鍋に湯をわかし、さやえんどうをゆでて取り出します。続けて同じ湯でこんにゃくをゆでて取り出し、生揚げを湯に通して油抜きします。生揚げをこんにゃくと同じくらいの大きさに切ります。
- 4 別の鍋にだしを温めて1とこんにゃく、生揚げを入れ、ふたをして10分ほど煮ます。酒かすを細かくし、みそと一緒に煮汁でといて加えます。ひと煮立ちしたら火を止めます。
- 5 椀に盛ります。さやえんどうを斜め半分に切り、散らします。



【カメラマン】松本祥孝

【レシピ提供】ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> (Tel.03-3407-0471)

ベターホームでは、料理教室の先生が考えたレシピの本、使いやすく耐久性のある調理器具、おいしくて体によい食品を販売しています。うす味で香料・着色料・保存料無添加のおそうざいの缶詰や、まろやかで食べやすい発酵乳ケフィアなどが人気です。

抗ヒスタミン剤 って？

この時期花粉症で、くしゃみや鼻水、目や肌のかゆみ等の症状に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。そんな症状に用いられるのが抗ヒスタミン剤です。最近では処方だけでなく、薬局・ドラッグストアで直接購入できる成分が増えており、症状の緩和に欠かせません。

こうしたアレルギー症状は、免疫系によって引き起こされる

反応です。身体が病原体や埃・花粉などを異物（アレルゲン）と認識すると、白血球の仲間である肥満細胞からヒスタミンという物質が放出され、毛細血管や皮膚粘膜の受容体に結合し、異物を追い出そうとする防御反応（アレルギー反応）が盛んになります。涙やくしゃみ、鼻水などはこうした反応の一つですが、反応が過剰になると日常生活に支障をきたします。そこでヒスタミンの受容体への結合を

抑える抗ヒスタミン剤が用いられます。

抗ヒスタミン剤はアレルギー症状によく効きますが、その成分の中には眠気や口の渇きをはじめとした副作用が出やすいものもあります。また、かぜ薬など多くの市販薬に含まれているので、**他の薬との併用や過剰な服用はしない、乗り物や機械の運転は控えるなど、医師や薬剤師の説明をよく聞いて、正しく服用しましょう。**



知ってよかった 応急手当



骨折

「骨折したかも」と思ったら、RICE 処置（① Rest：安静、② Ice：冷却、③ Compression：圧迫、④ Elevation：挙上）を思い出して応急処置を行ない、⑤ただちに専門医を受診しましょう。

①安静

異常を感じたら、まず運動を止めて安静にしましょう。動くことで二次的な損傷を招く危険があります。

②冷やす

氷のうなどで患部を冷やしましょう。氷のうはタオルなどでくるんで、患部に直接あてないようにして下さい。

③添え木（部位によって、傘や段ボール、割箸など）をあてて、包帯や布で固定する

添え木をあてて、包帯や布で固定しましょう。きつくしばりすぎると血流を妨げる危険性がありますので注意して下さい。



患部が肩、肘、腕の場合には三角巾（なければスカーフなど適当な大きさの布を代用）で、腕を吊って支えましょう。

④患部を心臓より上に挙げる

できるだけ骨折部を心臓より上に挙げて、安静を保つようにしましょう。

⑤整形外科を受診、または救急車を呼ぶ

適切な処置が遅れると、骨がつかないままになったり、変形が残ることがあります。

特に外傷があって折れた骨が見えている解放骨折や、高い所からの落下などで大きな骨折損傷が予想される場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

開放骨折の場合、受傷後8時間以内に治療をしないと、傷口から大量の菌が侵入して、骨髄炎などの重篤な感染症を引き起こすおそれが高まります。一刻も早く病院に運び、適切な処置を受けることが大切です。

★ 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

立春を迎え、暦の上では春となる2月。まだまだ寒さは厳しいので、温かくして過ごしましょう。また今年はどういう年。29日までであるのもお忘れなく！

1月
生まれ

総合運
交際運
金運

考え事が増えそう。楽観的に動くとラッキー。ガンコになりがち。もっと柔軟になりましょう。損か得か、時間をかけて吟味すると良さそう。

★2日、12日、24日 ☆ホワイト

2月
生まれ

総合運
交際運
金運

上昇運。新しいことにチャレンジすると吉。カッカしやすい時。口論にならないように。必要な物への出費は惜しまないで。

★1日、10日、21日 ☆レッド

3月
生まれ

総合運
交際運
金運

意欲を失いがち。未来に希望を持ちましょう。人間関係がこじれる暗示。嫉妬心を手放して。クジやギャンブルに使うお金を貯金に回すと吉。

★3日、15日、27日 ☆シルバー

4月
生まれ

総合運
交際運
金運

明るい運気。楽しい時間を満喫できそう。盛運。友人知人と積極的に交流しましょう。低迷中。上手なお金の使い方を心がけて。

★11日、23日、29日 ☆ゴールド

5月
生まれ

総合運
交際運
金運

穏やかな運気。計画がスムーズに進むでしょう。年上の人と交流すると吉。笑顔で話しかけて。貯蓄運が好調。手堅くお金を増やしましょう。

★10日、23日、25日 ☆ブラウン

6月
生まれ

総合運
交際運
金運

充実期。穏やかな気持ちで過ごせるでしょう。大切な人に素直に気持ちを伝えようとラッキー。買い物は、必要な物を必要な分だけ買うと吉。

★9日、18日、23日 ☆ブルー

7月
生まれ

総合運
交際運
金運

刺激的な運気。楽しい予定を立てましょう。順調。ラッキーパーソンは同い年の女性。誘惑に負けず出費をコントロールすると吉。

★8日、17日、29日 ☆パープル

8月
生まれ

総合運
交際運
金運

ビリビリムード。深呼吸して心を静めましょう。友達と一緒に趣味やレジャーを楽しむと吉。安物買いの銭失いにならないよう要注意。

★7日、13日、29日 ☆ブラック

9月
生まれ

総合運
交際運
金運

繁忙期。快適に過ごせる環境を整えましょう。外出するときは清潔感のある装いを心がけて。好調。趣味や健康に関する出費は惜しまずに。

★6日、14日、21日 ☆グリーン

10月
生まれ

総合運
交際運
金運

開放的な運気。活躍の場が広がるでしょう。レジャー運が好調。友達と遊びに行きましょう。金欠になる暗示。どんぶり勘定は禁物です。

★5日、11日、23日 ☆レッド

11月
生まれ

総合運
交際運
金運

ソワソワしがち。落ち着いて行動しましょう。良縁に恵まれる兆し。いつも笑顔を意識して。欲張りになりがち。無茶をしないよう要注意。

★4日、18日、22日 ☆ピンク

12月
生まれ

総合運
交際運
金運

だらかな運気。細かいことは気にしないで。疎遠になっている友達に連絡するとラッキー。セール情報をマメにチェックしておくで吉。

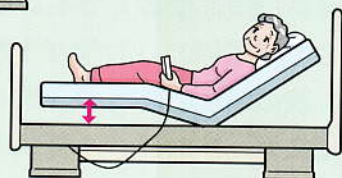
★3日、12日、27日 ☆イエロー

介護グッズ

◆**介護用ベッド** 寝返り・起き上がり・座位・立ち上がりなどの動作を補います。また、楽な姿勢で介護ができるように高さ調節のほか、背上げ機能や、背上げをしたときに身体がずれるのを防ぐ膝上げ機能などが搭載されています。必要に応じて介助バーなども取り付けられます。



背上げ機能



膝上げ機能

◆**ポータブルトイレ** プラスチック製、木製、金属製のものがあり、家具調の木製のものは和室でも違和感なく使用できます。金属製のものは、シャワースイスと兼用できるキャスター付きものもあります。



◆**箸・スプーン・フォークなど**

・クリップ付の箸

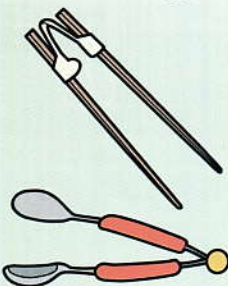
2本の箸を繋ぐクリップで、長さを調節出来ます。握る力が弱い人も上手に使えます。

・万能スプーン

1本でスプーン・フォーク・箸の機能を持ちます。

・利き手用のスプーン

スプーンを握って持つ場合、右手用と左手用のそれぞれがあります。

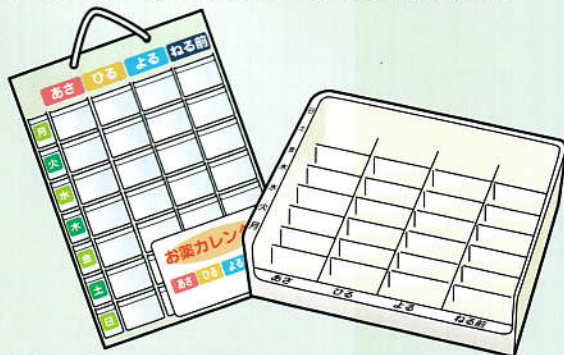


左手



右手

◆**お薬カレンダー・お薬ケース** 1日ごとに朝・昼・夜・寝る前と、服用時に薬を準備できます。



介護を行なう際に、こんなものがあるといいな、と思うことはありませんか。最近は次々と便利な介護用品が登場しています。ベッドやサイドレール、介助バーなどはひとりひとりの身体の状態や

用途に合ったものが選べたり、車椅子や介護ベッド、手すりなどのレンタルも充実してきました。身体を起こすのを助ける電動ベッドや入浴キャリー、ポータブルトイレなどがあると、介護はか

なり楽になります。床ずれ防止用のマットやクッション、寝たままでは替えが出来る寝間着や、尿取りパッドの付いた下着、オムツや介護用の手袋なども揃っています。

いくつかの条件を満たす必要がありますが、居宅介護福祉用具を購入、あるいはレンタルする際には、介護保険の給付が受けられる制度もあります。まずはケアマネージャーに相談してみるといいでしょう。便利な介護グッズを利用することで介護する人も介護される人も、ともに負担が軽減され、より快適に過ごせるようになるでしょう。

家庭

介護

の

基礎知識

介護に役立つ
便利グッズ

おうちで リハビリ・ストレッチ

不眠の予防

【快適な睡眠を！】

夜眠れないからといって昼間にうとうとしていると、不眠の悪循環に陥ってしまいます。朝は太陽の光を浴び、交感神経を刺激して、日中には散歩や適度な運動をしましょう。夜は入浴や疲労回復のツボを押さえるなどして、副交感神経を活性化しましょう。自律神経のバランスを整えることで快適な睡眠が得られるようになります。

金魚のようにゆらゆら



仰向けに寝る。足は肩幅に開いて、力を抜く。
背骨と骨盤を左右にゆらゆら揺らす。

10回×3セット

猫のように伸び



両手両膝を床につき、腕と太ももは床と垂直に立てる。
息を吐きながら、ゆっくりとおへそをへこませるように背骨を丸める。

5秒間静止したらもとの姿勢に戻る。

息を吐きながらゆっくりとおなかを落として、背中を反らせる。

5秒間静止したらもとの姿勢に戻る。

2回×3セット

足の血流をよくして 足を温めるツボ

内くるぶしから上に、
指幅4本分のところ。



両手の親指の腹を重ねてツボに当てて押す。
反対も同様に。
すねの骨の後ろ側から、
中に入れ込むように押す。

左右各3秒×3回

慢性疲労に効くツボ



掌の中央。手を握った
ときに、中指の先端が
当たるところ。



左掌のツボに右手の親指を当て、
指先を立てて押す。
反対側も同様に。

左右各3秒×3回

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

今年の花粉予測

昨年12月に日本気象協会が発表した予測によると、今年のスギ花粉の飛散開始は九州・中国・四国・関東地方などで2月上旬から、東北地方では3月上旬からの見込みです。

また花粉の飛散数は、前シーズン（昨年春）に比べると九州・四国・東海では多く、中国・関東甲信では前シーズン並み、近畿・北陸・東北・北海道ではやや少ないようです。

なお例年に比べると東北ではやや多く、そのほかの地域では少なめで、特に九州・四国地方では例年の半分以下と予測されています。

花粉症は、それまでには何となくあった人が突然発症することがあります。発症前から早めの対策をしておくことをおすすめします。

花粉症対策

1 日常生活を改善しよう

花粉に対する抵抗力を養おう

- 睡眠を十分にとり、バランスの取れた食事を摂りましょう。



- 規則正しい生活を送り、ストレスをためないように心がけましょう。
- 喫煙や飲酒は控えましょう。

- こまめに掃除をすることも大切です。



2 部屋にいるときは上手に換気しよう

- 花粉の飛散量の多い日は、ドアや窓は閉めておきましょう。

- 換気をする場合には、窓を開ける幅は10cm程度にして、レースのカーテンを使用することで、侵入する花粉が25%程に減少します。

3 外出を考えよう

花粉の飛散状況を把握しよう

- 天気予報をチェックして、花粉の飛散情報を把握して行動しましょう。
- 飛散量の多い日は、できれば外出を控えましょう。
- 晴れた日や風の強い日、雨の降った翌日などは急に飛散が増えることがありますので、要注意です。

民間療法

花粉症の民間医療として、生薬やハーブ、ヨーグルト、甜茶、ハリ、ツボなど、さまざまな情報が溢れています。花粉症に悩まされている人から、実際の効果が評価されているものもありますが、科学的には検証されていないものもあります。中には安全性が危惧されるものも指摘されていますので、必ずかかりつけ医に相談した上で試してみましょう。



花粉症とは、体の免疫機構が植物の花粉に過剰に反応することによって、くしゃみ・鼻水・鼻づまりのほか、目のかゆみや涙・充血などのアレルギー症状を起こす病気です。原因となる花粉の飛散する時期にだけ発症するものですが、日本には花粉症を引き起こす植物が約60種類あり、中でもスギ花粉症は日本人全体の4人に1人という報告もあって、いまや国民病といわれています。

花粉症対策

花粉症は予防治療の効果が認められています。症状が出る前に治療を行なうことで、発症を遅らせ、症状を軽減し、症状の改善を早め、使用する薬の量を減らすといった効果が期待されています。初期療法は花粉が飛び始める2週間ほど前から、薬による治療をスタートします。

薬には、個人の体質や既往症との相性もありますので、かかりつけ医によく相談して下さい。処方された薬は、症状が出ていなくても決められた時間にきちんと飲みましょう。自己判断で市販の薬と併用すると、危険な場合もあります。必ず医師や薬剤師の指示を守って下さい。

症状が出たら、特に症状のひどい部位の診療科（耳鼻咽喉科・耳鼻科・眼科など）を受診しましょう。もちろん内科でも受診できます。花粉のピークが過ぎれば大丈夫などと放置しておいてはいけません。

ここでは、日常生活の中での花粉症対策を紹介します。

花粉を寄せ付けない!!

花粉症対策

5 帰宅したら

- ① 衣服や髪に付いた花粉を払い落としてから家に入ろう
- 花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。



② うがいをしよう

- 帰宅したらまずうがいをし、のどの花粉を洗い流しましょう。
- 手洗い・洗顔も励行しましょう。

4 外出時には

② マスクを着用しよう

- マスクの使用で、吸いこむ花粉の量が15～30%程度に減少します。
- 花粉が飛び始める前からマスクを使用すると、花粉症の発症を抑える効果があります。



① 外出用の洋服を選ぼう

- 洋服の素材によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いがあります。
- 花粉が付着しやすい：ウール・フリース・ファー
- 花粉が付着しにくい：綿・ポリエステル・レザー

③ メガネをかけよう

- 通常のメガネでも目に入る花粉の量を30%程度に抑える効果があります。
- 花粉症の症状があるときは、コンタクトレンズによる刺激でアレルギー性結膜炎を悪くしてしまうこともありますので注意が必要です。



ヘルスアッププラス Health Up PLUS

果物アレルギー

花粉症を起こすアレルゲン（原因となる抗原）と、特定の果物や野菜が持つアレルゲンが共通するため、花粉症の人は果物アレルギー（口腔アレルギー症候群）を起こしやすくなります。特定の果物や野菜を食べることで、のどの奥や

唇・舌の痒みや痛み、吐き気や下痢、ときには喘息発作を起こすことがあります。

たとえばスギ・ヒノキ花粉症の人はトマトに、シラカバ花粉症の人はバラ科の果物（リンゴ、モモ、サクランボなど）に、ブタクサ花粉症の人はウリ科（スイカ、メロン、キュウリなど）に注意が必要です。食べたときに口に違和感を覚えた果物や野菜があったら、医師にその種類を伝えて、適切な治療を受けましょう。





生活便利帳

*** 古新聞の活用法 ***

気がつくときたまっている新聞紙。すぐに捨ててはいませんか。実はさまざまな活用法がありますので、今回はその一部を紹介しましょう。

【断熱材に】

キッチンのマットの下に新聞紙を重ねて敷いてみましょう。足元の冷えが緩和されます。

【防湿剤に】

押入れや下駄箱の隙間には、新聞紙を敷いたり、丸めて筒型にしたものを数ヶ所に入れておきましょう。防湿・防かび効果があります。新聞紙が湿って来たかなと思ったら、こまめに取り替えましょう。

濡れた靴に限らず1日履いた靴に新聞紙を丸めて入れておくと、中の湿気を吸ってくれます。

【靴の型くずれ防止に】

ブーツなどを保管するときには、新聞紙数枚を堅く丸めて、

中に入れておきましょう。

【窓ガラスや鏡の掃除に】

窓ガラスや洗面台の鏡は、軽く水をつけた新聞紙で拭くと、洗剤を使わなくても綺麗に汚れが落ちます。そして乾いた新聞紙で二度拭きをするとピカピカに。新聞のインクには油性分があり、ワックス代わりのつや出し効果や、汚れをつきににくくする効果もあります。

【結露対策に】

寝る前に窓ガラスに新聞紙を貼っておけば、水分を吸ってくれるので結露に悩まされることはありません。

他にも、廃油処理や生ゴミの処理に使う、濡らした新聞紙をちぎって床やたたみに撒いてから掃除する、部屋干しの洗濯物の下に敷いて洗濯物を早く乾かすなど大活躍ですので、ぜひ試してみてください。



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



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

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

【タテのカギ】

1. 節分に、豆をぶつけられて涙目
2. 花粉症でムズムズ、連発で出る
3. 漢字三文字、近畿の県
4. キッチンが台所。リビングは？
5. 一本じゃ飯が食えん！
6. 悔しくて、噛むところ
7. やったー！ 一夜漬けで 100 点
8. ○○のズイから天井のぞく
9. キュッとくびれさせたい
10. 座って計る、上半身の高さ
11. タヌキどん、泥で造って沈没

【ヨコのカギ】

1. 門歯や切歯は前歯。臼歯は？
2. ソムリエさんが詳しいお酒
3. 夕焼けが美しい方角
4. 剣道着のボトムス
5. 「大根」は悪口
6. 女性の一人歩きは危険です
7. 背中をクリック、カチッと鳴くよ
8. 旅券はパスポート。入国査証は？
9. 2016 年は申
10. まずはオールドブルから
11. 手品にあってデラウェアになし
12. 同窓会でサバを読むとは……