

がじまる

2016



📅 今月の特集

糖尿病

📖 ヘルス・アップ・ノート

頻尿



春キャベツとツナの春巻き



脳の老化を予防しよう



シニアの一人暮らし



薬の効く人効かない人

4月1日

中部徳洲会病院 移転開院



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

イオンモール沖縄ライカム向かい

平成28年4月1日 中部徳洲会病院 移転開院



これまで同様、救急医療を中心に先進医療にも力を入れ、地域の中核病院として医療・介護・福祉の充実をを目指しております。更には県内初の災害拠点エリアのモデル地域として、重要な役割を担う構想も計画中です。

■ 場 所	沖縄県中頭郡北中城村アワセ土地区画整理事業内2街区1番	■ 施 設 規 模	地上1階～12階（屋上ヘリポート設置）
■ 敷 地 面 積	12,291坪（40,632㎡）	■ 病 床 数	許可病床数 331床（最大565床許容）
■ 延 床 面 積	15,184坪（50,194㎡）	■ 主 な 設 備	手術室 10室（手術室 9室 ハイブリット手術室 1室）
■ 主 体 構 造	鉄筋鉄骨コンクリート+鉄骨造（免震構造）		心カテ室 3室 アンギオ室 2室

OKINAWA CHUBUTOKUSHUKAI HOSPITAL

沖縄市消防と ドクターカー訓練を実施



2月17日（水）沖縄市消防本部にて、今年第5回目の沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。消防が行っている訓練にドクターカーも参加しての訓練となりました。

今回は2015年10月15日に新しい心肺蘇生法ガイドライン2015が発表され、バージョンアップされた新ガイドライン2015、その神髄とエビデンスを一日も早く理解するとともにより効果的な心肺蘇生法を実施し、また実際の現場でできるように訓練前に勉強を行い、訓練を実施しました。

訓練では「65歳男性肝硬変の既往がある方。今朝から吐血があり、意識レベルは2桁でショックバイタル。」という想定で、先着した救急隊により現場状況や傷病者の病態が確認され、後着のドクターカー側へ無線にて伝えられました。その後現場にて合流し活動となりましたが、今回のポイントは、現場でどこまで応急処置を行うのか、また現場から車内収容までの移動中の傷病者の状態確認等でした。

活動終了後には、救急隊とフィードバックを行いました。移動途中の傷病者の状態確認が不十分だったことや、現場でのコミュニケーション不足などもあり、訓練の重要性が再認識された訓練となりました。

実際の救急活動現場では、様々な状況に対応しなければなりません。1分1秒も争う究極の現場での対応や方法はとても重要となります。我々はこのような訓練を通し、いざという時対応できるように頑張りたいと思います。



花の雪柳、雪の雪柳

この冬は世界的な暖冬だったそうで、国内でも

各地のスキー場や雪祭りが雪不足で悩まされたというニュースを耳にしました。しかし1月末には大雪に見舞われ、奄美大島では115年ぶりに、沖縄本島では観測史上初となる降雪が観測されたそうですね（奄美大島や沖縄本島に降ったのは、実は霰^{みぞれ}だったそうですが、霰は観測上は雪として

記録されるそうです）。

日本気象協会では、この3月は暖かな日が多くなるものの晴れる日は少なく、すっきりとしない日が多くなるだろうとの予報を出しています。

そういえば「花曇り」という言葉があります。桜が咲くころの曇った天気をさしますので、3月下旬から4月上旬のことでしょう。

同じころ咲きはじめる花に、桜と同じ薔薇科の雪柳があります。別名を小米花^{こめばな}、または小米柳^{こめやなぎ}。その満開の姿は、柳のような枝に一面の雪が降り積もったごとくで、散り敷いた花びらともども、ときならぬ雪景色を彷彿させてくれます。

爛漫の春のさなかに雪と見紛う純白の花。雪に例えられたその花を見ているうちに、ほんものの雪を抱いた雪柳を見たいと、いつしか私は、想い願うようになっていました。そしてある雪の朝、まるで花が満開のように、ほんものの雪を抱いた姿に出逢うことが叶いました。しばらく見惚れたあとふと我に返り、慌ててカメラを取りに帰宅。何枚も写真を撮りました。

降り積もった雪の如く咲いた「花の雪柳」と、満開の花の如く抱いた「雪の雪柳」を、こうして並べて見るのも一興ではないでしょうか。

春に冬を想い、冬に春を想う。一方では近年の異常気象の影響でしょうか、春や夏に咲く花々が秋や冬に咲いてしまったというニュースに戸惑いました。そうした戸惑いも含めて、この雪柳のように季節を輻輳^{ふくそう}させて想いを馳せる楽しさ、四季の恵みに満ちた日本ならではのでしょう。

陽気がよくなって来ましたがね。花屋の店先には可愛らしい花々が溢れています。道端にも小さな花が咲いているかも知れません。外に出て自然の息吹^{いぶき}を感じてみましょう。



花の雪柳（写真上／平成24年4月7日撮影）
雪の雪柳（写真下／平成24年2月29日撮影）

糖尿病

日本では、現在、成人の約4人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群といわれています。糖尿病は「血管の病気」ともいわれるように動脈硬化を促進し、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞などを起こす確率を高めます。さらに、さまざまな合併症を起こすリスクも高まります。

糖尿病予防のためには生活習慣の改善が不可欠です。かかりつけ医とよく相談して自分に合った方法をみつけ、日々実践するように心がけましょう。

血液は脳から足先まで全身へ、栄養や酸素・老廃物を運ぶ

血糖値が高い＝血液中に消費できない糖が多量にある

細い血管(毛細血管)が詰まってしまう



血糖調節のしくみ

私たちの体を構成する細胞は、ブドウ糖を主要なエネルギーとして利用し、活動しています。ブドウ糖は糖質の一つであり、米や小麦などに多く含まれるデンプンから食事を通じて摂取されます。デンプンが消化管内で分解されブドウ

血糖コントロールのしくみ



糖に変わると、小腸の絨毛から吸収されて血液中に入り、エネルギーを必要としている細胞へ供給されます。血液中のブドウ糖の値を血糖値とよびます。血糖値は食事の前後で変動はしますが、インスリンとグルカゴンというホルモンの働きによって、ある一定の範囲内に収まるよ

糖尿病には2つのパターンがある

～1型糖尿病と2型糖尿病～

1型糖尿病

膵臓の細胞自体に異常があってインスリンが作られないため、血糖値を下げることができない



2型糖尿病

ブドウ糖を過剰に摂取し続けることでインスリンが効きにくくなり、血糖値の高い状態が続く



子どもや若い人に多い	発症年齢	中高年に多い
急激な場合が多く、症状の悪化も急激	発症のしかた	ゆるやかに発症し、進行もゆっくり
痩せ型が多い	体型	肥満型が多い
インスリン注射	治療方法	食事療法、運動療法、場合によっては薬物療法
膵臓のβ細胞が破壊されたため	原因	遺伝的要因に、肥満・過食・運動不足などの要因が加わったため

糖尿病について

(1)糖尿病の定義と原因

糖尿病は、血糖値のコントロールができず血糖値が高くなっている状態をさします。糖尿病

コントロールされています。

には**先天性の1型糖尿病**と、**生活習慣病の2型糖尿病**があります。その他に妊娠中に発症する**妊娠糖尿病**も知られています。

(2) 症状

糖尿病の初期または軽症の場合は、目立った自覚症状はありません。自覚症状が現われたらかなり進行した状態と思って下さい。代表的な症状は、①尿の量が増える②のどが渇く③体重が減る④疲れやすくなるの4つです。

これらの自覚症状があるにも関わらず放置すると、さまざまな合併症が出現します。高血糖状態は体内の毛細血管にダメージを与えるため、特に細い血管が集まる眼、腎臓、手足の先が影響を受け、手足の感覚が鈍る（糖尿病性神経障害）、眼が見えなくなる（糖尿病性網膜症）、腎機能が低下する（糖尿病性腎症）等の症状が出現します。他にも多くの合併症が出現し、命の危険を高めるので、自覚症状が現われる前に血糖値のコントロールを図ることが大切です。

(3) 治療法

2型糖尿病の治療は生活習慣の見直し（食事・運動療法）と薬物療法の2つが基本です。

①生活習慣の見直し

（食事療法） 細胞が必要とする以上にブドウ糖が供給されると血液中にブドウ糖があまり、高血

糖尿病リスクチェック

あてはまる項目をチェックし、その数を足して下さい

- | | |
|---|----|
| ☐ 家族（血縁者）に糖尿病がある | 3点 |
| ☐ 20歳代前半より体重が増えている | 2点 |
| ☐ 家族に肥満・脳卒中・心臓病がある | 1点 |
| ☐ 甘いものや脂肪分をよく食べる | 1点 |
| ☐ 車に頼りがち（運動不足） | 1点 |
| ☐ ストレスが多い（せっかち、イライラ） | 1点 |

【判定結果】

3点以下◆まず大丈夫。しかし不摂生をすると高血圧、痛風、高脂血症、脂肪肝などにならないとも限りません。注意は怠らないようにしましょう。

4～5点◆要注意。腹八分目でバランスのとれた食事を摂り、毎日の適度な運動を心がけましょう。アルコールはほどほどに。

6点以上◆危険。早めに検査を受けて下さい。食事は腹八分目に。野菜を豊富に、バランスのとれたものを摂りましょう。間食やアルコールは控え、肥満がちな人は減量しましょう。また、生活習慣に運動を取り入れていきましょう。

糖尿病をそのまま放置すると

【三大合併症】

糖尿病性網膜症
糖尿病性腎症
糖尿病性神経障害



脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

下肢閉塞性動脈硬化症

【高血糖による症状】

- ・トイレが近い
- ・尿の量が増える
- ・のどが乾く
- ・体重が減る
- ・疲れやすい
- ・いくらでも食べられる
- ・怪我が化膿しやすい

【合併症による症状】

- ・目が見えにくい
- ・手足がしびれる
- ・足が冷たい
- ・立ちくらみがする
- ・足がむくむ
- ・こむら返りを起こす
- ・運動すると胸痛がある
- ・物忘れが激しい
- ・長時間歩くと足が痛い

いずれも糖尿病だけに見られる特徴的な症状とは言えませんが、これらの症状があれば一度検査を受けましょう。

有酸素運動

有酸素運動は、体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させてエネルギーを生み出すため、生活習慣病の予防やダイエットが期待できます。燃焼材料として酸素を必要とし、20分以上続けることで効果が上がります。

一方、瞬間的に強い力が必要なときには筋肉に貯めておいたグリコーゲン（糖質）を主原料として使うため、酸素は必要としません。こちらは**無酸素運動**といって、短時間しか運動できませんが、基礎代謝量を増やし筋肉を鍛える運動となります。

今日の気になる用語



生活習慣の乱れは糖尿病の原因となります

適切な食生活や運動習慣を心がけ、糖尿病から自分自身を守りましょう

糖状態を作りやすくします。そうならないため、過剰な糖質の摂取を控えるように食事を見直します。

(運動療法) 細胞がブドウ糖をエネルギーとして

利用する際には酸素を消費します。細胞を活動させ、ブドウ糖を必要とする環境を作らせるために、ウォーキングなどの有酸素運動を積極的に行なうようにします。

②薬物療法

内服薬を用い、十分な効果が得られない時はインスリン製剤を注射します。内服薬にはデンプンが消化管内で分解されるのを抑える薬、膵臓に直接働きかけてインスリンの分泌を促進させる薬、インスリンの分泌を促進させる分子の活性を高める薬などがあります。

インスリン製剤にも速効性タイプ、持続性タイプなどがあり、その多くは患者自身が携帯型注射器によって自分で注射をするものです。

なお、**1型糖尿病の治療**はインスリン製剤の注射が基本ですが、やはり適切な食事や運動習

慣を生活に取り込み、できる限り高血糖状態にならないようにすることも求められます。

糖尿病にならないために

日本人の糖尿病患者の95%は2型糖尿病といわれています。その発症の原因の多くは、ストレス、肥満、運動不足、暴飲暴食といった生活習慣の乱れです。まずはこれらを改善することが大切です。

(1)食生活を改善する

主食（ご飯、パン、麺類など）の過剰な摂取を控え、主菜（魚・肉・大豆製品）、副菜（野菜）をバランスよく摂取するようにしましょう。揚げ物などの油を多く使ったものを控え、茹で物や蒸し物を増やすとカロリーも抑えられます。

(2)運動習慣を身に付ける

激しい運動より、無理のない程度で酸素を消費する有酸素運動が効果的です。ウォーキングやストレッチ、軽めのジョギングやサイクリングなどを継続して取り組むのが理想です。なお、

ウォーキングの理想は1日1万歩とされます。日常生活に運動を少し心がけるだけで、糖尿病の予防につながります。

ただし、持病がある人、すでに糖尿病で薬物療法を開始している人は、運動の仕方を誤ると逆に持病を悪化させる恐れがあります。かかりつけ医に相談し、自分自身にあった適切な運動療法を生活に取り込むようにしましょう。

食生活のポイント

～糖尿病にならないために～

- ◆食事は朝・昼・晩と規則正しく食べて、間食は控えましょう。
- ◆ゆっくりよく噛んで、腹八分目に。
- ◆食品の種類はできるだけ多くとり、栄養素が偏らないようにしましょう。
- ◆脂質と塩分は控えめに。理想的な食塩量は1日6g以下です。
- ◆食物繊維（野菜、海藻、きのこなど）を摂りましょう。食物繊維を多く含む食材は1日350gを目標に。
- ◆外食をすると、①総エネルギー量が高い②塩分・糖が多い③野菜やミネラルが不足しがちとなる傾向があります。品数が多い定食メニューを選び、量が多ければ残すなどの工夫をしましょう。





食べる健康づくり

春キャベツとツナの春巻き

【調理時間】30分 【カロリー】1人分：382kcal

春キャベツはやわらかいので、ゆでずに塩もみするだけでOK。キャベツには、抗酸化作用のあるビタミンCや、胃腸にいいビタミンUが豊富です。

●作り方●

- ① キャベツは、3cmくらいの長さで、太めのせん切りにします。分量の塩をまぶしてしばらくおき、水気をしっかりしぼります。
- ② ツナは缶汁をきり、あらくほぐします。たまねぎはみじん切りにします。
- ③ トマトはへたをとって半分に切ります。
- ④ ボールに①、②、Aを混ぜます。半量を取り分け、パセリを混ぜます。それぞれ5等分します。
- ⑤ Bを混ぜてのりを作ります。
- ⑥ 春巻きの皮の手前に④をのせ、折りたたむようにして包みます。包み終わりに⑤ののりをつけ、とめます。10本作ります。
- ⑦ 揚げ油を中温（160℃）に熱し、⑥を入れます。全体がよい色に色づくまで揚げ、油をきります。トマトと一緒に器に盛ります。ソースの材料を混ぜ、添えます。



【カメラマン】大井一範

●材料●（4人分）

春キャベツ…250g	揚げ油…適量
塩…小さじ1	ミニトマト…8個
ツナ缶詰…大1缶（正味150g）	B 小麦粉…大さじ1/2
たまねぎ…1/2個（100g）	水…大さじ1/2
A マヨネーズ…大さじ3	＜ソース＞
パン粉…大さじ3	トマトケチャップ…大さじ2
パセリのみじん切り…大さじ2	タバスコ…少々
春巻きの皮…1袋（10枚）	

【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)

お弁当のレシピの本「朝さっと作るお弁当125～作りおきに頼らない」を3月に発売します。忙しい朝でも10分以内に作れるおかずを125品掲載。前日にお弁当の準備ができなくても、当日の朝に手軽に作れるレシピです。春から新生活を始める方、お弁当のマンネリ化に悩んでいる方にもおすすめ！

薬の効く人 効かない人

同じ薬を同じ量飲んでも、薬がよく効く人とあまり効かない人がいます。薬は身体にとっては異物なので、代謝するには肝臓にある代謝酵素が関わってきます。代謝酵素の働きには個人差があるため、その働きが弱い人は薬がなかなか分解されず、体内に蓄積しやすくなります。そうすると薬の成分が多く残留するため、効き目が強くなるの

なぜ？ なに？

です（効き目が強すぎると、副作用を起こすこともあります）。

代謝酵素の強さは人種や体格によっても異なりますが、近年、その遺伝子配列の違いによって薬を分解する能力の高い人と低い人がいることが分かり、薬物代謝の遺伝子に関する研究が進められています。遺伝子の診断によって薬の効き方を予測できる日も近いかも知れません。

また、薬はアルコールやタバコなどの影響も受けます。例え

ば気管支喘息や高血圧などの薬は、喫煙（受動喫煙も同様）によって十分に効果が期待できない場合があります。逆に喫煙者が急にタバコを止めると薬が効きすぎるため、副作用を起こす場合もあります。

薬は、その人の身体の状況、年齢、体重、生活習慣、過去の病歴などから総合的に判断されて処方されますので、必ず医師や薬剤師の指示に従って服用しましょう。



知っててよかった 応急手当



ランニングで気をつけたいこと

近年、ランニングの人気の高まっています。手軽に始められるように思われがちですが、無理をすると怪我だけでなく突然死を招く場合もあります。そこで安全かつ効果的にランニングをするポイントを確認しておきましょう。

- (1) **ランニングの前後には必ずストレッチや軽い運動**を行なって、筋肉をほぐしましょう。
- (2) ランニングは**20分以上**行なうことで脂質が効率よくエネルギーとして使われ、燃焼されやすくなります。
- (3) 足や腕に合わせて、4拍子で呼吸を取りましょう。2拍子

ごとに「スースー（吸う吸う）、ハーハー（吐く吐く）」という呼吸法が効果的です。

【朝のランニング】

（効果） 体温が上がるとともに代謝率も高まり、日中のちょっとした動作でも脂肪燃焼効果が期待できます。また朝のうちに体を動かすことで、体内時計をリセットしてコンディションを整えることができます。

（注意点） 体が完全に起きていない状態での運動は危険です。特に早朝または起きて1時間以内のランニングは避けて下さい。

まずコップ1杯の水を飲み、準備運動をして身体を十分に温

めてからランニングを行ないましょう。お酒を飲んだ翌日は走ってはいけません。

【夜のランニング】

（効果） 1日のストレスを運動による刺激で発散することができるので、夜はぐっすり眠れて、朝の目覚めもすっきりします。

（注意点） 夜間は車などに気づかれにくいので、反射する素材のランニングウェアやグッズを身につけ、明るく人通りのあるルートを選びましょう。

安全を確認したコースを設定して走り、家族にもそのコースを伝えておくことで安心です。



★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 占う 今月の運勢



伊藤マーリン

春の訪れを感じる3月。だんだん春めいた陽気になってきますが、まだまだ肌寒い日もありそうです。季節の変わり目に体調を崩さないよう気を付けましょう。

1月 生まれ	総合運 旬の食材で春の訪れを味わうとラッキー。 交際運 不仲な相手との関係改善に努めましょう。 金運 家族のためにお金を使う機会が増えそう。 ★4日、13日、22日 ☆ピンク	7月 生まれ	総合運 運気は堅調。やるべきことをコツコツ進めて。 交際運 信頼度アップ。約束や秘密は厳守すること。 金運 節約運が好調。500円玉貯金もオススメ。 ★10日、20日、30日 ☆ブラック
2月 生まれ	総合運 華やかな運気。楽しいお誘いが増えそう。 交際運 親しい人とお花見の計画を立てると吉。 金運 「安いから」といって余分に買わないで。 ★3日、12日、21日 ☆レッド	8月 生まれ	総合運 にぎやかな運気。適度に体を動かすと吉。 交際運 発展期。快活な人と交流するとラッキー。 金運 気が大きくなって散財しないようご用心。 ★8日、18日、27日 ☆オレンジ
3月 生まれ	総合運 現状維持が吉。冒険はしない方が賢明です。 交際運 優しさが大切。人の痛みに敏感になりましょう。 金運 貯蓄運が好調。無駄遣いせず貯めましょう。 ★11日、20日、29日 ☆ブラウン	9月 生まれ	総合運 腰が重くなりがち。出不精にならないように。 交際運 ネガティブな話ばかりする人とは距離を置いて。 金運 親しい間柄でお金の貸し借りは禁物です。 ★8日、17日、26日 ☆パープル
4月 生まれ	総合運 運気は上昇中。前向きに活動できそう。 交際運 ワガママにならないよう気をつけましょう。 金運 不穏な運気。大金を持ち歩かないで。 ★1日、10日、19日 ☆レッド	10月 生まれ	総合運 多忙な時期。特に対人運がにぎやかになりそう。 交際運 親しい人と濃密な時間を過ごせると吉。 金運 趣味の出費は節約で補える範囲に限定を。 ★7日、16日、25日 ☆ベージュ
5月 生まれ	総合運 ほんやりしがち。気を引き締めて過ごしましょう。 交際運 身近な人に振り回されそう。適当にあしらって。 金運 買い物や投資など大金を動かす時は慎重に。 ★12日、20日、27日 ☆ブルー	11月 生まれ	総合運 心配事が増える暗示。生活リズムを整えて。 交際運 親しき仲にも礼儀あり。時間は厳守すること。 金運 不安定。計画的にお金を管理すると安心。 ★6日、15日、24日 ☆オレンジ
6月 生まれ	総合運 開運期。初めてのことに挑戦するとラッキー。 交際運 グループ活動にツキあり。大人数で楽しんで。 金運 散財の暗示。クレジットカードの扱いは慎重に。 ★2日、11日、31日 ☆シルバー	12月 生まれ	総合運 不安定。計画的にお金を管理すると安心。 交際運 年下の人と縁がありそう。学生との交流も吉。 金運 好調。お金の使い方にメリハリをつけて。 ★5日、14日、23日 ☆ゴールド

安心して一人暮らしを送るために

1 近所に友人を作り、必要なときに協力を求められる関係を築きましょう。

趣味の集まりに参加したり、ウォーキングを習慣にするなどして、近所の人たちと挨拶を交わし、仲良くなりましょう。

町会や自治会への参加や、老人クラブなどで活動するのもおすすめです。地域の自治体でボランティアスタッフの養成講座なども頻繁に行なわれていますので、積極的に情報を集めて参加してみましょう。

2 家族や友人と定期的に会ったり、決まった時間に電話するなどして、連絡を取り合いましょう。

一人暮らし同士の場合、それは相手の命を救うことになるかも知れません。

3 外出時はもちろん、部屋の中でも携帯電話は常に身につけておきましょう。

万一動けなくなったときのために、固定電話は立ち上がらなくても取れる低い位置に置いておくとういでしょう。

4 緊急連絡先は手もとに書き出しておきましょう。

かかりつけ医はもちろん、休日や深夜でも診察を受けられる病院の場所や連絡先、警察や消防、水道・ガス・電気などのトラブルが発生したときの対処法や連絡先は、すぐ手に取ることが出来る場所に、また自分以外の人が見ても分かるように、書き出しておきましょう。

5 豊かな趣味を持ち、規則正しい生活を送りましょう。

一人暮らしの気ままさから不規則な生活をしていると、健康を害してしまいます。楽しめる趣味を持って、心身ともに健康な生活を送ることを心がけましょう。

◆各自治体が消防署の協力のもと【救急医療情報キット】の普及に努めています。

同キットは、自分の医療情報や緊急連絡先・保険証のコピーなどを専用の容器に入れて冷蔵庫に保管し、非常時に救急隊員に見つけてもらって迅速な処置に役立ててもらおうという趣旨で始められたものです。

各自治体や地域包括センターなどで配布が始まっていますので、住まいの市区町村の高齢者福祉窓口で申請してみましょう。最新の情報を書き込んで、万一来ておきましょう。



家庭

介護

知識基礎

シニアの一人暮らし

少子高齢化に伴い、一人暮らしの高齢者は年々増加する一方です。2035年には世帯主が65歳以上の世帯のうち、一人暮らしの割合が4割近くになるといふ報告もあります。

体力の衰えやもの忘れは、誰にでも起こること

なので、些細なことでも「誰かの助けを借りなければ出来ないこと」があれば、それを素直に受け止め、より快適な生活を送るためにその対策を考えていきましょう。

生活行動の補助だけでなく、防犯対策を考える

必要もあります。引きこもってしまわないで、気のおけない友人をみつけることは、こころの健康のためにも重要です。

まず住まいの市区町村の高齢者福祉窓口（名称は各自治体による）で問い合わせしてみましょう。地域包括支援センターや民生委員、ケアマネージャーなどを紹介してもらうこともできます。そのほか左図のような工夫で、より安心に、こころよい生活を送ることが出来ます。なにごととも一人がかえ込んでしまわないで、介護保険や地域の事業、民間の介護サービスなどを上手に利用しましょう。

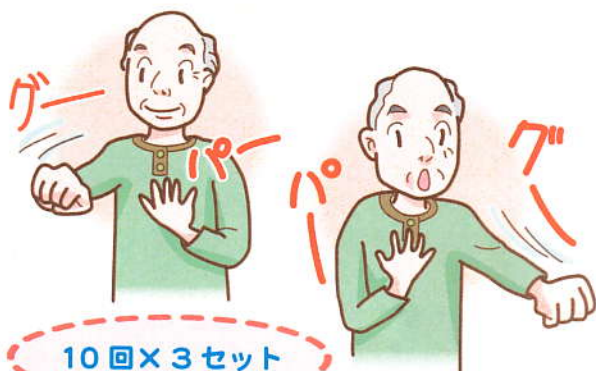
おうちで リハビリ・ストレッチ

脳の老化を予防しよう

【脳を使って認知症予防】

趣味を持ったり好奇心を失わない、家の中にひきこもらない、散歩やラジオ体操を励行して体力を維持するなど、さまざまな方法が、脳の老化を防ぐために効果的といわれています。さらに、左右の手足で違う動きを同時に行なう拮抗体操をすることで脳の血流をよくして、脳の機能低下を防ぎ、認知症を予防しましょう。

グーパーじゃんけん



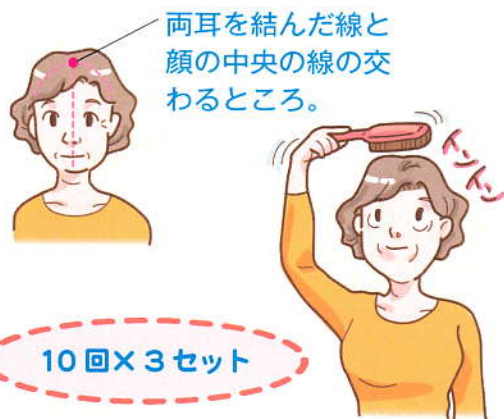
右手は「グー」を作って前に出し、左手は胸元で「パー」を作る。
次に右手を胸元に引いて「パー」を作り、左手は「グー」を作って前に出す。

足で文字を書く



椅子に座って片足で宙に文字を書く。ひらがなやカタカナの「あいうえお」や、数字の「12345」など。片足で10種類の文字を書き、次に反対の足で10種類の文字を書く。
人にリクエストしてもらった文字を書いたり、左右の足で同時に違う文字を書くと、難易度が上がる。

頭の血流を活発にするツボ



硬めのヘアブラシでツボをトントンと刺激する。げんこつで刺激してもよい。

血液の循環をよくして気力・体力を高める 万能のツボ



左右各5秒×3回



椅子に座り、床に置いたボールをツボに当てて5秒間。反対側も同様に。
刺激が足りないときは、上体を前傾させて調節する。
ボールの代わりにラップの芯を使ってもよい。
ボールやラップの芯がないときは、床に座って、両手の親指を重ねてツボに当てて5秒間押す。

頻尿

頻尿の原因

頻尿には、以下のようなさまざまな原因が考えられます。

- ① 過活動膀胱
- ② 前立腺肥大症（男性特有）
- ③ 骨盤底筋のゆるみ（女性特有）
- ④ 細菌の感染・炎症
- ⑤ 加齢（膀胱の硬化や腎臓の機能低下、抗利尿ホルモン分泌不足）
- ⑥ 薬剤（利尿剤）
- ⑦ 水分の過剰摂取
- ⑧ 心因性

過活動膀胱は尿が十分に溜まっていけないのに膀胱が勝手に収縮してしまい、急に尿意を催して我慢できなくなる病気で、日本では800万人以上（40歳以上の8人に1人）が罹患しているといわれています。また脳卒中やパーキンソン病など、脳の

脊髄の病気や損傷による神経障害の症状として起こることもあります。

ただし実際には原因が特定できないケースも多く、前立腺肥大症や骨盤底筋のゆるみなどの併発によって、さらに症状が悪化することもあります。

前立腺肥大症は男性特有の病気で、肥大化した前立腺が膀胱や尿道を刺激することが頻尿の原因となります。60歳以上の男性の2人に1人は、その症状が認められます。

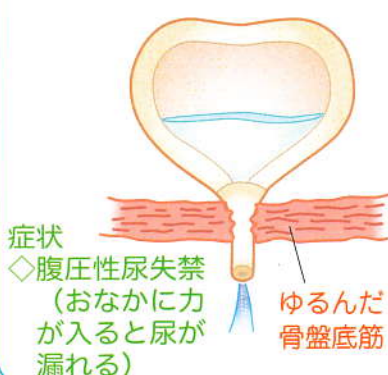
骨盤底筋のゆるみによる尿漏れや頻尿は女性特有のもので、妊娠や出産、運動不足、加齢による筋肉の衰えなどに起因します。

なお膀胱や尿道などには問題がないにも関わらず、トイレが気になって何回もトイレに行ってしまう心因性の頻尿もあります。

膀胱が過剰に働く過活動膀胱



骨盤底筋のゆるみ



前立腺肥大症



トイレが近くなったと感じることはありませんか。排尿回数は個人差がありますが、昼5回・夜0〜1回が成人の平均的な回数で、昼8回・夜2回を超えたあたりが頻尿の目安とされます。1日に10回以上トイレに行ったり、夜中に何度も尿意を催して目が覚めてしまうという場合は、早めに泌尿器科の専門医を受診することをおすすめします。

頻尿チェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 昼間、8回以上トイレに行く | ☐ おなかに力を入れないと尿が出にくい |
| ☐ 就寝中、尿意で2回以上目が覚める | ☐ おなかに力が入ると尿が漏れる |
| ☐ 急に尿意を催し、我慢するのが難しい | ☐ 排尿後も残尿感がある |
| ☐ 尿の勢いが弱い | ☐ 排尿後2時間以内に再びトイレに行く |
| ☐ 排尿中に尿が途切れる | ☐ トイレの回数が多いので外出を控えて |
| ☐ 一度に少ししか尿が出ない | しまう |

思いあたる項目が多いほど、重症度が高いとされます。
チェックが多い人は早めに病院で診断を受けましょう。

頻尿対策

【膀胱訓練】計画的に尿意を我慢するトレーニング

- ① 尿意を感じてもすぐにトイレに行かず、肛門や尿道にグッと力を入れて5分程度我慢する。
※トイレに行きたいという気持ちを紛らわして他のことを考えたり、ゆっくり深呼吸したりするといいいでしょう。
- ② 5分間我慢できるようになったら、10分、15分と我慢する時間を延ばしていく。
- ③ 2～3時間に1度の排尿を目標に。

【骨盤底筋体操】尿道を締める力を回復するトレーニング

- ① 仰向けに寝て足を肩幅に開き、両膝を軽く立てる。
※椅子に腰掛け、床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばした姿勢で行なっても、同様の効果があります。
- ② 体の力を抜いて、肛門と膣を引き締める。
- ③ ゆっくり5つ数えたら力を抜く。
- ④ ①～③の動作を5分程度
／1日2～3回行なう。



※頻尿の原因に何らかの病気が関係している場合、上記の運動が適さないことがありますので、必ずかかりつけ医の指導のもとに行なって下さい。

※いずれも効果が出るまでには3ヶ月ほどかかるといわれています。よくなったと感じても気長に続けましょう。

頻尿の治療

何らかの病気が原因の場合はその治療が必要です。例えば過活動膀胱

の治療法としては、排尿筋の収縮を抑える薬物療法のほかに、機能の弱まった膀胱や骨盤底筋を鍛えるなどの行動療法があります。

左図に膀胱訓練と骨盤底筋体操を紹介しますが、必ずかかりつけ医に相談して、指示を仰ぎながら気長に取り組んで下さい。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

生活習慣の改善

生活習慣を見直すことで、頻尿の緩和に役立てましょう。

◆**水分の摂取に注意**：水分を摂り過ぎないように。利尿作用のある酒・紅茶・コーヒー・緑茶なども控えましょう。ただし水分の摂取を控え

すぎると、体内の老廃物がうまく排出されなくなるので注意が必要です。

◆**身体（特に下半身）の冷えに注意**：入浴の際は38～40℃のぬるめのお湯に30分前後、半身浴がおすすめです。全身の血行がよくなることで、頻尿の緩和が期待できます。

◆**軽い運動を毎日実行**：軽いウォーキングなどを毎日行ない、体のむくみを軽減しましょう。適度な運動によって質のよい睡眠を得ることも有効です。





1 年次研修医 高橋啓先生

1 年次研修医 青木智之先生

1 年次研修医 辺土名克彦先生

1 年次研修医 新垣裕太先生

1 月 29 日に救急総合診療部による定例の勉強会を開催しました。今回は 1 年次研修医高橋啓先生、青木智之先生、辺土名克彦先生、新垣裕太先生による「中毒」についての発表となりました。

中毒とは、生体内に入った薬物・毒物や生体内の代謝産物によって病態や機能障害が生じることで、経過から慢性と急性とに分けられます。毒物には摂取後すみやかに効果が現れるものもありますが、長い時間がたってからでなければ効果が現れないものもあります。シアン化ナトリウムやサリンなどは、摂取・暴露後にすぐ症状が現れ、量によっては数分以内に死亡するため、早期の治療が必要となります。

また中毒量ですが、どんな物質であっても大量に摂取すれば有害作用を示すようになります。通常は比較的少量でも身体に害を及ぼすものを毒物または毒素といい、中毒を

起こす最低量のことを中毒量と呼びます。しかしながら、中毒量は解毒作用の個体差や状態により大差があり、皮膚症状にでる場合でも個体差があります。救急外来では様々な症状に対応できるよう勉強がとても重要であると講義しました。

私たちはいかなる厳しい状況でも医師として、看護師として、コメディカルとして、救急救命士として誇りをもってよい仕事を行いたいと切に願っています。自分のおかれた状況の困難さに打ち勝ち冷静にベストを尽くすためにはエビデンスに基づいて標準化された手順とそのたゆまない訓練が必要です。

当院では日頃からこのような勉強会を近隣消防と交え積極的に開いております。地域住民が安心して暮らせるような医療が提供できるよう、これからも頑張っていきたいと思っております。



おきなわマラソン大会に
救護班として参加

2 月 21 日(日)第 24 回おきなわマラソン大会が沖縄市の沖縄県総合運動公園陸上競技場を発着点に開かれました。大会当日の天候は快晴で、最高気温が 20 度を超え 2 月の気温としてはかなり高く、日差しも強くとても暑い日となりました。競技はフルマラソンと 10 km コースが行われ、フルマラソンでは制限時間 6 時間 15 分以内に 8,918 人がゴールし完走率は 78.71%、10 km コースは 2,015 人で完走率は 88.45%でした。

毎年当院は救護班として参加しており、今大会は医師 3 名、看護師 8 名、搬送係 2 名が救護処置にあたりました。救護所では、脱水・全身けいれん・気分不良の症状や切創の処置等で 9 名を救護処置しました。今回は暑い天候でしたが重症の方は少なく、無事に終えることができました。

これからも当院では地域での健康増進やスポーツに貢献できるよう協力していききたいと思います。

検査室と透析室で火災訓練を実施



検査室での火災実地訓練

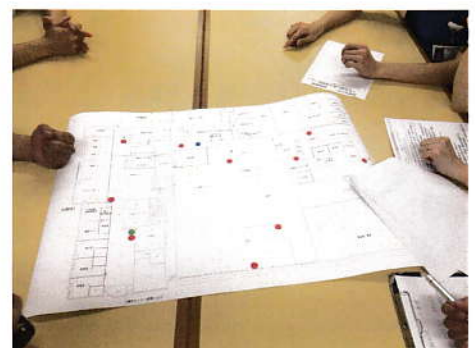


透析センターでの机上火災訓練



災害対策委員会主催で2月4日(木)に透析室で机上火災訓練を、2月6日(土)に検査室で火災訓練を実施しました。訓練の目的は、日常より防火に努めるとともに、室内に多種多様、数多くの機器がある検査室で火災時に対し被害を最小限にすることと、透析室では火災発生時に透析中断の判断をどのようにするのか、またどのような方法でどのような避難経路で避難するのかを考え、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、また火災発生時の避難経路や避難方法を決めておくことや役割分担を決めて周知しておくことがとても重要です。当院は患者様の安全第一を考え、いざという時のために行動できるよう、今後もこのような訓練を実施していきたいと思っています。



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

生活便利帳

洗濯物の色移りを防止するコツ

最近の衣類は昔に比べて色落ちしにくくなって来ましたが、でも、油断していると洋服を台無しにしてしまうことがあります。洗濯物の色移り対策を、いくつか紹介しましょう。

(1) 仕分けをして洗う

色の濃いものと薄いものは分けて洗いましょう。何度も洗濯機を回すのが大変でしたら、例えば今日は白いものを洗う日、明日は色物を洗う日と1日交代にするのもいいでしょう。

(2) 常温の水で洗う

水温の高い方が汚れを落とすには効果的ですが、色落ちもしやすくなります。色落ち対策としては、お風呂の残り湯を使うのは避けましょう。

(3) ネットを使う

洗濯中に衣類が絡み合わないよう、ネットを使って白いものと色物を分けることでも、色

移りが緩和されます。

(4) すぐに干す

濡れたままの衣類が触れ合わないよう、洗濯が終わったらすぐ干すようにしましょう。

(5) その他

洗濯時の水は多めに、洗濯機の回転は緩やかに、時間は短めにするよう心がけ、洗剤は中性洗剤を使いましょう。

衣類は裏返しにして洗い、裏返しのまま干しましょう（摩擦と紫外線を避けます）。

Tシャツなど綿素材の服には水2ℓに対して塩を大さじ2杯ほど加えて下さい。毛や絹素材の服やジーンズの色落ち防止には、100cc程度のお酢を入れて下さい。どちらも染料が繊維に定着して落ちにくくなる効果がありますので、試して下さい。



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	5
			D			
		6		7		
8	9			10	11	
		12		13		14
15				16		
17		18			19	20
		21				

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

【タテのカギ】

1. 式で斉唱、スクールソング
2. 色紙に、皆で一筆
3. 「はい」を仏語で
5. サヤごと茹でます、大豆の青春期？
7. 入れ歯や差し歯など
9. 宝くじで最高の賞
11. 奇数+1
13. 朝の一杯、赤だし美味い
15. ビヨビヨ…将来は鶏
18. LP、天然、フロンもある
20. スパッと切ったら、中にかぐや姫

【ヨコのカギ】

1. ステーキにパツパツ、塩とコレ
4. 祭り囃子のピーヒャラはこの楽器
6. 悪と戦う〇〇〇のヒーロー
8. 美術館の壁にズラーリ
10. αはアルファ。Σは？
12. 生卵入りの〇〇〇ソバ
14. 松に鶴。〇〇にウグイス
15. 〇〇のフリ見て我がフリ直せ
16. お好み焼きにドバドバ
17. クレープは和菓子じゃなくてコレ
19. カラオケで聴かせてよ
21. アタリメともいいます

答えは13ページの下→