

がじまる

2016



今の特集

その予兆、見逃していませんか？

脳梗塞



たいと春野菜のサラダ仕立て



ユニバーサルデザイン



ヘルスアップノート

目的別入浴法で温浴効果アップ！

入浴の活用



坐骨神経痛・ぎっくり腰の緩和



かかりつけ薬局を持とう

中部徳洲会病院 4月1日移転開院



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 〒901-2393 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 (098)932-1110(代) FAX (098)931-9595(代)

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

竣工祝賀会・内覧会・一般見学会を開催

4月1日当院は、旧所在地の沖縄市に隣接する北中城村に移転開院しました。それに先立ち3月19日(土)には竣工祝賀会と内覧会、20日(日)には一般見学会を開催しました。

新病院でも徳洲会の原点である救急医療に注力するため、移転を機に屋上ヘリポートを設置しドクターヘリなどの受け入れをスタート。また救急センターを拡張したりし救急機能の強化を図っております。地域の中核病院として今後も地域医療に貢献していきます。



ハイブリット手術室



神事



鈴木隆夫理事長



安富祖久明副理事長



伊波潔院長



ヘリポート



土謝御龍太鼓



喜舎場青年会



検診センター



PUAHINANO



祝賀会

第 30 回日本がん看護学会学術集会にて発表

2月20・21日千葉県幕張メッセ国際会議場コンベンションホールにて、新垣さおり（がん化学療法認定看護師）が発表しました。



看護師 新垣 さおり



日本人の2人に1人はがんに罹患し、3人に1人はがんで死亡する時代です。がんは依然として国民の死亡原因の1位です。また近年がん治療法はめざましく進歩し、がんと診断されても治療が望めるケースも多く、長期に治療を受ける患者様は、がん再発・転移を宣言され、不安や様々な症状に悩まされる現状にあります。

今回私たちは第30回日本がん看護学会学術集会で「外来における終末期乳がん患者への看護支援を通して」を口演発表しました。医療現場の中で、看護師は終末期患者の看護支援に無力感に苛まれ支援を見直したことで、患者様やご家族に寄り添った看護支援が重要だったことや、チームの調整役でもありました。医師・看護師だけでは、全人的医療を提供することは難しく、他の専門職種との連携に加え、継続的に看護支援を提供しなければいけないことを再認識しました。

今後も、看護師はより質の高い診療ができるように患者様・ご家族にどう支援できるかを考え、病状だけではなく患者様個々の背景も考慮した支援を提供できるよう「思いに寄り添える看護」を提供したいと思います。

当院ではこれからも災害に強い病院づくりを目指していきます。

がん化学療法認定看護師 新垣 さおり

第 21 回日本集団災害医学会総会で発表

2月27～29日山形国際交流プラザ山形ビッグウイングにて第21回日本集団災害医学会総会が行われ、当院から災害対策委員会の久手堅秀誓（理学療法士）が発表しました。



理学療法士 久手堅 秀誓



沖縄県防災訓練に参加して

当院は平成27年9月5日に行われた沖縄県防災訓練に傷病者受け入れ病院として参加しました。今回の訓練では院内での受け入れ訓練、災害対策本部立ち上げ訓練、トリアージ訓練など多岐にわたる訓練を行いました。その中でも受け入れ時に重要であるトリアージ（選別）について着目しました。訓練は予想した以上に比較的スムーズに進行することができました。その要因としては受け入れ時の一次トリアージ（START法）の判別が的確であったこと、その後の診療の流れをスムーズに行えたことが考えられました。この的確な判断を可能にしたのも、日頃救急外来やDr.car出動など救急の第一線で活躍しているスタッフの働きが大きかったためだと思います。

当院は平成28年4月以降の災害拠点病院取得を目指しています。近年、自然災害など予期せぬ災害が起こり想像以上の被害が発生しています。東日本大震災から5年が経ちますが、まだあの衝撃的な映像は皆さんの記憶に残っている事だと思います。首都直下型地震や南海トラフ地震など、近い将来に起こるとされている自然災害が予想されています。沖縄県がその災害による被害を受けないとも限らず、十分な備えが必要です。災害拠点病院取得に向けてもそうですが、近隣地域、ひいては沖縄県を守るためにも、今後は平時からの継続した訓練が必要であり課題でもあります。皆さんも他人事だと思わずに是非災害について考えてほしいです。

理学療法士 久手堅 秀誓





緑の桜

去年の春 逢へりし君に恋ひにてし

桜の花は迎へけらしも

若宮年魚麻呂

桜といえば桜色、つまり淡いピンク色の花を誰もが想い浮かべるでしょう。しかし実際にはほとんど白に近く、中には濃い桃色や寒緋桜のように赤い桜もあります。ところで黄色や緑の桜があることをご存知でしょうか。黄色い桜は

鬱金、緑の桜は御衣黄などと呼ばれています。

一昨年の春、皇居の桜が一般公開されました。

ある朝、ふと思いついて出かけた私は、運よく

1時間も待つことなく坂下門を潜ることが出来、

江戸城跡のお花見を楽しみました。決められた

コースの出口となる乾門の手前を右に折れて、

東御苑に抜けて、出逢いました。その御衣黄に。

ほとんどの人が素通りしていたのは、すでに

充分に桜を堪能してしまっただけでしょうか。

その花が花らしくない緑なので若葉と見分けが

つかなかったからかも知れません。しかし私が

夢中になって写真を撮りはじめたので、帰りの

足を早めていた人も立ち止まり、頭上を見上げ、

写真に納めはじめました。

八重咲きの爽やかな緑色の御衣黄は、やがて

紅が挿して来るそうですが、この日の御衣黄は

蕾こそ赤味がかっていましたが、花びらに紅は

見られませんでした。しかし東御苑の御衣黄を

見るだけでしたら並ぶ必要はありません。大手

門から廻ればすぐに対面できます。

東京では浜離宮恩賜庭園や新宿御苑などにも、

大阪では造幣局の桜の通り抜けにも、御衣黄を

見ることが出来るそうです。聞けば北海道でも

京都でも、国内百ヶ所以上で逢えるそうです。

世の中に たえて桜のなかりせば

春の心はのどけからまし

在原業平

今年の桜は平年よりやや早めだそうですね。

福岡は3月19日、東京は21日に開花、札幌では

4月29日という予報です(3月10日現在)。開花

期間の短い桜の花が1ヶ月以上も楽しめるのは、

南北に細長い日本列島ならではのことでしょ

う。できるなら私も、1ヶ月をかけてゆっくり桜を

追いかける旅をしてみたいものです。

その予兆、見逃していませんか？

脳梗塞



現在、日本人の死因の第4位が脳卒中（脳の血管の病気）で、そのうちの約6割が脳梗塞です。脳の細胞は再生しにくいので、一度死んでしまった細胞は機能を再生させることはできません。そのため、命は助かって後遺症が残る場合が多いのが脳梗塞の特徴です。脳梗塞には前触れの症状（TIA）が知られています。疑われる症状が見られた場合には一刻も早い診断と治療開始が求められます。躊躇せず救急車を呼びましょう。

脳梗塞とは

脳梗塞とは、脳の血管が細くなったり血管内に血栓（けっせん）が出来ることで血液の流れが滞り、脳の細胞に酸素や栄養が送られなくなると細胞に障害が生じる病気で、血管や血栓の状況によって3つのタイプに分けられます（図版①参照）。

脳梗塞の前触れ

脳梗塞が起こりやすい季節は夏と冬で、夏は多量の汗で、冬は乾燥した外気によって体から水分が失われて、血液の流れが詰まりやすくなります。また脳梗塞の4割は睡眠中に起こることも知られています。これは睡眠中に汗をかき、体内の水分が失われるためです。

脳梗塞の前触れとして、TIA（一過性脳虚血発作）が知られています。TIAは一時的に脳卒中のような症状が出現します（次頁図版②参照）が、長くても24時間以内に症状が消えてしまうため、「気のせいかな」と感じてそのまま放置してしまう人が多いのが実状です。

しかし最近の研究報告では、TIAが出現した人の10～15%が3ヵ月以内に脳梗塞になることが明らかになりました。TIAが出現、または疑われる場合には速やかに専門医を受診し、予防的治療を行なうことが必要です。

症状が出現した時点では、TIAか、それとも本物の脳梗塞かは区別できません。気になる症状が出現した場合は、可能な限り早く専門医による診断と治療を受けることが大切です。

なお、脳梗塞を判断する方法にFASTテストと呼ばれるものがあります（次頁図版③参照）。

脳梗塞 ～タイプ別の原因と症状～

（図版①）

ラクナ梗塞 （小梗塞）

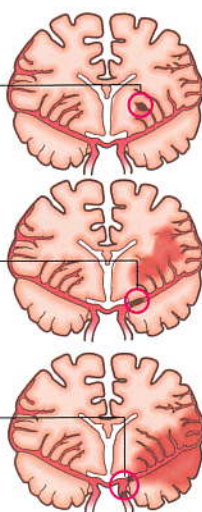
脳の細い血管が狭くなり、血液が詰まって起こる脳梗塞。日本人に多く見られる。

アテローム血栓性梗塞 （中梗塞）

脳の比較的太い血管が狭くなり、血栓ができる。

心原性脳塞栓症 （大梗塞）

心臓にできた血栓がはがれ、血液によって脳に運ばれて、脳の比較的太い血管を詰まらせて起こる。



★軽症であることが多いが、気づかぬうちに多数の梗塞が来て、認知症の症状が現われることがある。

原因：高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙など。
症状：運動麻痺や感覚障害が中心。

★TIA 症状が前触れとして現われる。

原因：動脈硬化など。
症状：運動麻痺や感覚障害。失語、失行（服が着られないなど）、失認（簡単な計算ができない、左右がわからない）など。

★急激に症状が現われる。

原因：不整脈や心筋梗塞など心臓病の持病を持つ人にみられる。
症状：半身麻痺、感覚障害、失語、失行、半盲（視野の半分が失われる）、共同偏視（両目が左右どちらかを向いたままになる）、意識低下など。

ぜひ参考にしてください。

診断と治療

脳梗塞かどうかは、頭部CTやMRI、胸部X線撮影、血液検査などの臨床検査、心電図などを通じて行なわれます。時間が経つと脳梗塞が起きている部位が広がり、脳細胞の正常な機能が失われていきます。一度死んでしまった脳細胞は機能を再生させることができないため、一刻も早い診断と治療開始が求められます。

脳梗塞と診断された場合（急性期）は、薬による内科的な治療が中心となり、発症のタイミングなどにより以下の薬が使われ分られます。

①血栓を溶かす薬…発症後間もない場合（6時間以内）、②血液の凝固を防ぐ薬…ある程度時間が経った場合（48時間以内）、③脳を守る薬…脳梗塞によって脳の細胞が障害されると活性酸素などの有害物質が生じて症状を悪化させるため、これらを除く薬が投与されます。

脳梗塞にならないために

最初に述べたように、脳梗塞は体内の水分が失われることが発症の引き金になります。夏や冬は特にそうですが、ふだんから寝る前に十分な水分を摂ることを習慣にしましょう。

FASTテスト

(図版③)

Face

Speech

Arm

Time

ひとつでもあてはまれば
脳梗塞の疑い！

①Face（顔の麻痺）

口を広げてイーと言い、口角の片側が上がらない場合は要注意。

②Arm（腕の麻痺）

掌を上にして両腕を肩の高さまで上げて目をつぶってキープ。片腕が下がってきたら要注意。

③Speech（言葉の障害）

短い文章をはっきりした言葉で言えなければ要注意。



④Time（時間との勝負!!）

上記3つのテストのどれか1つでもできなければ、すぐに救急車を呼ぶ。

脳梗塞の前兆（TIA）

(図版②)

運動障害

体の片側に力が入らず、握った物を落としてしまう。

感覚障害

体の半分（顔を含む）が痺れる。

言語障害

呂律が回らなくなる。
言葉が出なくなる。
相手の言うことをよく理解できない。

視覚障害

物が二重に見える。
片側の視野が欠ける。

バランス障害

ふらつく。
めまいがする。

※上記の症状がTIAか本物の脳梗塞かは区別できません。

脂質異常症 (高脂質症)

脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質の値が高くなった状態です。血液中の脂質が過剰になると血管の壁に付着して固まり、血管の内腔が狭くなります。その結果血流が悪くなり、場合によっては血流が止まってしまいます。脳細胞は、たとえわずかな時間であっても血液が滞ると機能に影響をもたらすため、血流を悪くする脂質異常症は脳梗塞の発症をもたらす非常に大きなリスクといえます。

今日の気になる用語

脳梗塞で倒れた人がいたら

脳梗塞を疑われる症状が確認されたら、落ち着いて以下の対処を行なって下さい。

(1) 救急車を呼ぶ

意識がない、あるいは大きないびきをかいている場合は重症と考えられますので、119番に連絡します。その際、救急車が到着するまでの処置を確認しましょう。以下は基本的な対処法です。

(2) 救急隊員が処置しやすいところへ運ぶ

移動の際に患者を立たせると脳の血流が減少するので、必ず寝かせたまま運んで下さい。

(3) 枕はせず、あおむけに寝かせる

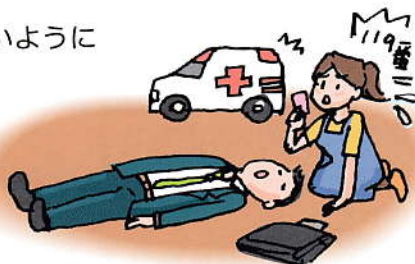
ネクタイやベルトをゆるめ、襟元を広げましょう。時計・眼鏡・入れ歯などは外して下さい。

(4) 呼吸が苦しそうなときは顎が上がるようにする

畳んだタオルなどを背中の下に入れることで、気道が確保されます。

(5) 吐きそうなときや吐いたときは、麻痺がある方を上にして横むきに寝かせる

嘔吐で気道が塞がれないようにします。



脳梗塞を予防する食材

※塩分を控え、こまめに水分を摂り、積極的に下記の栄養素を取り入れましょう。

◆EPA・DHA【アジ、サバ、サンマ、イワシ、マグロ、ブリなど】

血中の脂質を減少させ、動脈硬化や血栓予防に効果。

◆ナットウキナーゼ【納豆】

血栓の原因となるタンパク質（フィブリン）を溶かす。

◆食物繊維【きのこ類、海藻類、こんにゃく、野菜類、穀類など】

腸でコレステロールの吸収を抑え、血中の脂質を減少させる。

◆オレイン酸【オリーブ油、ごま油、菜種油など】

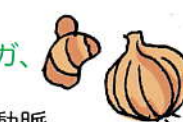
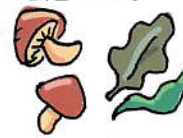
血中の悪玉コレステロールだけを減らす。

◆タウリン【イカ（特にスルメイカ）、カニ、タコ、カキ、アサリ、ホタテなど】

コレステロールや血圧を下げ、動脈硬化や血栓予防に効果。

◆硫化アリル【ニンニク、タマネギ、ショウガ、ネギ、ニラ、ラッキョウなど】

血液をサラサラにして、高血圧や糖尿病、動脈硬化の予防に役立つ。



※脳梗塞は自覚症状がないまま進行して突然発症する恐ろしい病気ですが「予防できる病気」です。日常生活でできることから始めていきましょう。

顔・腕の麻痺、言葉の障害が一つでもあれば、
脳梗塞の疑いがあります

また脳梗塞の危険因子として、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、喫煙、飲酒、ストレスなどが挙げられています。食事や運動など生活

習慣を改善して、これらの危険因子を一つでも減らしていけば、脳梗塞の発症リスクを減らすことができます。また、既に高血圧、糖尿病、

脂質異常症の診断を受けている人は、治療を継続することが脳梗塞の予防につながります。他にも、不整脈の一つである心房細動は高齢者に多く、脳梗塞の原因になることが分かっています。心房細動は心電図による検査で容易に見つけられるので、定期的にかかりつけ医を受診し、検査を行なって脳梗塞の発生予防を心がけましょう。



食べる健康づくり

たいと春野菜のサラダ仕立て

【調理時間】20分 【カロリー】1人分：179kcal

旬の春野菜から、食物繊維がたっぷりとれるサラダ。歯ごたえのよい野菜と淡泊な味わいの鯛に、ゆずこしょう入りのドレッシングがよく合います。

●作り方●

- 1** うどは4cm長さに切り、皮を厚めにむきます。縦半分に切り、薄切りにします。酢水（材料外：酢大さじ1＋水カップ2）にさらし、水気をきります。
- 2** たけのこは、穂先は縦半分に切って薄切りに、根元はうどと同じくらいの大きさに切ります。熱湯でさっとゆで、冷水にとります。ざるにあけて、水気をきります。
- 3** にんじんは皮をむいてせん切りに、レタスは食べやすくちぎります。両方一緒に冷水に放し、パリッとしたら水気をきります。
- 4** ドレッシングの材料を合わせます。
- 5** たいは、3～4mm厚さのそぎ切りにし、皿に並べます（薄く切りにくいときは、ラップに包んで10分ほど冷凍庫に入れてから切ります）。1、2、3を一緒に盛り合わせ、木の芽を散らします。ドレッシングを回しかけ、たいで野菜を巻くようにして食べます。



【カメラマン】大井一範

●材料●（4人分）

たい（刺し身用）
…2さく（200g）
うど…1本（300g）
ゆでたけのこ…100g
春にんじん…4cm（30g）
レタス…3～4枚

木の芽（あれば）…5～6枚
〈ドレッシング〉

酢…大さじ2
ゆずこしょう…小さじ1
しょうゆ…小さじ2
砂糖…少々
油…大さじ2・1/2

【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)

ベターホームのお料理教室春開講クラスは5月開講です。初心者向けのコースから和食の基本、魚のおろし方、パン、お菓子、和菓子まで様々なコースがあります。男性限定のコースは、シニア世代にも人気。料理をするのは初めてという方も、同世代の男性同士、気兼ねなく通えます！

なぜ？なに？

お薬の

かかりつけ薬局を持つ

病院の前にはたくさんの薬局があります。しかし診療科が限定されている病院の「門前薬局」では、決まった科目の薬を扱うことが主流になりがちです。そこで地域の人たちと緻密な関係を築く「かかりつけ医」と同様に、「かかりつけ薬局」を持つことが推奨されています。かかりつけ薬局では、以下の対応を受けることができます。

- ①さまざまな医療機関の処方薬も、服用中の市販薬も、併せて管理してもらえます。
- ②ひとりひとりの薬歴を作ること、複数の医療機関からの薬の重複や危険な飲み合わせがないかをチェックして、飲み残しや飲み忘れについてもサポートしてくれます。
- ③在宅療養中は訪問サービスを受けることも出来ます。

かかりつけ薬局は「保険薬局、処方せん受付、基準薬局」など

の表示を確認の上、身近な場所にみつけましょう。そこで信頼できる「かかりつけ薬剤師」を指名することができます。

かかりつけ薬剤師との間には同意書を交わすことが必要で、特定の薬剤師から指導を受けることにより若干の負担が派生します。しかし、処方医と連携して一元的・継続的に服薬状況を把握、指導してもらえますので、ぜひ、かかりつけ薬局・薬剤師を持つようにしましょう。



長生きの秘訣

気持ちの切り替え上手に

「長生きの秘訣」は身体とともに心が健康であることが大切です。

つらいことがあったとしても、引きずらずに前向きに、早めに気持ちを切り替えることが心の健康には不可欠です。実際に「長生きをする人は、人生のさまざまな試練に対して視点を变えて乗り越える能力が高い」という報告があります。人生を楽しんでいないと感じている男性は、人生を楽しんでいると感じている男性と比べて、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などによる死亡率が2倍も高まるそうで、人生の捉え方次第で健康にも大

きく関わってくることがわかります。

自分はそんなに前向きにはなれない、という方は**まずは毎朝、鏡に向かって笑顔を作ってみましょう。**すると脳ではとくに楽しいことがなくても、セロトニン神経が活性化し、ストレスを和らげ、免疫力も向上します。毎日そうしているうちに、自然と日々楽しい気持ちが高まってくるでしょう。

また周りと比較したりせず、考えても仕方のないことは考えない、無理をしすぎずできないことは他人に頼る、物事を長期的に、大らかに捉える、という

ことも気持ちの切り替え上手には必要です。

余計な心配をしなければ、自分がやりたいと思うことに存分に取り組むこともでき、健康長寿で充実した生活が送れます。そしてもちろん身体の面から心

の健康をサポートするため、健康に気を使った食事、運動を生活の中に少しずつ取り込むことが必要です。なによりも**自分のために、心と身体**



今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

ぽかぽか陽気の4月。春の始まりを感じて気持ちが明るくなる季節ですね。
天気の良い日はお花見に出かけましょう♪

 山羊座 3/21～4/19生	総合運 交際運 金運	穏やかな運氣。ストレッチで体をほぐすと吉。明るく笑顔であいさつすると好感度アップ。必要のないものを買ひ込まないよう要注意。 ★レストラン	 天秤座 9/23～10/23生	総合運 交際運 金運	心配事が増える暗示。適度に気分転換を。人から悩みを相談されそう。秘密厳守です。リサイクルが吉。不用品を有効活用して。 ★病院
 牡牛座 4/20～5/20生	総合運 交際運 金運	発展期。やりたいことに挑戦しましょう。リーダーシップを発揮すると信頼度アップ。焦りは禁物。購入や契約には時間をかけて。 ★公園	 蠍座 10/24～11/22生	総合運 交際運 金運	忙しくなる時期。用事に優先順位を付けて。人をつなぐ仲介役として活躍できそう。収入と支出のバランスを重視すると吉。 ★公民館
 双子座 5/21～6/21生	総合運 交際運 金運	不安定な運氣。優柔不断にならないように。思いやりのある人とご縁あり。親しく付き合えそう。金銭感覚がルーズになりがち。散財に注意。 ★銭湯	 射手座 11/23～12/21生	総合運 交際運 金運	緊張感が漂う時期。肩の力を抜きましょう。人に厳しく忠告しすぎると煙たがられます。節約運が好調。小銭貯金を始めると吉。 ★図書館
 蟹座 6/22～7/22生	総合運 交際運 金運	にぎやかな運氣。仲間との交流が増えそう。みんなで誘い合ってお花見に出かけると吉。通信販売で散財の暗示。衝動買いにご用心。 ★家電店	 山羊座 12/22～1/19生	総合運 交際運 金運	レジャー運が好調。趣味を楽しむとラッキー。年下の人達と積極的に交流するとグッド。誘惑が増えそう。財布の紐を締めましょう。 ★コンビニエンスストア
 獅子座 7/23～8/22生	総合運 交際運 金運	安定期。人から頼られることが増えそう。年長者の経験談から大事なことを学べそう。銀行口座の残高をマメにチェックしましょう。 ★寺社仏閣	 水瓶座 1/20～2/18生	総合運 交際運 金運	アットホームな運氣。部屋の模様替えが吉。親しい人と一緒にのんびり過ごすグッド。自炊の回数を増やすと節約に成功しそう。 ★喫茶店
 乙女座 8/23～9/22生	総合運 交際運 金運	活発な運氣。足腰を鍛えると吉。楽しい誘いがありそう。思いきり楽しんで。散財の暗示。限度額を決めておくと安心。 ★郵便局	 魚座 2/19～3/20生	総合運 交際運 金運	うれしいニュースが飛び込んでくるでしょう。友達運が好調。マメに連絡を取ると吉。買い物ではクーポン券を活用するとラッキー。 ★小学校



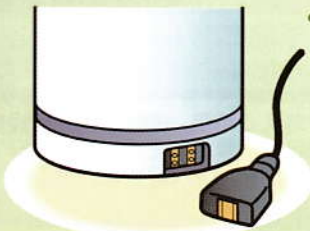
ユニバーサルデザインとは、年齢、性別、国籍、文化、言語、個人の能力等に関わらず、「できるだけ多くの人が利用できるように、製品、建物、環境をデザインすること」と、アメリカの故ロナルド・メイスが1985年に提唱した考えです。これは、バリアフリーが「障害を取り除く」という意味で高齢者や障害者を対象としているのとは、根本的に異なる考えです。

ユニバーサルデザインの思想は、自治体が積極的に進んでいる街づくりのほか、企業でも製品の開発や商品化に取り入れていますので、各家庭で使う身近な電化製品や文房具などにも普及して来ました。さらに教育の現場や食品開発にもその思想が取り入れられています。誰もがより安全で快適な生活を送れる社会を目指して、様々なユニバーサルデザインの取り組みが広がっています。

ユニバーサルデザインの7つの原則

- 1 【誰もが公平に利用できること】 エレベーター、手すり、自動販売機の操作部分の高さなど
- 2 【自由度が高いこと】 多機能トイレ、右効きでも左利きでも使える道具など
- 3 【使い方が簡単ですぐわかること】 わかりやすい表示や説明、押しボタンなど
- 4 【必要な情報がすぐ理解できること】 視聴覚などに障害があっても理解できる表示や説明など
- 5 【うっかりミスや危険につながらないこと】 ノンステップバス、誤進入防止ブザーなど
- 6 【少ない力で楽に使用できること】 大きな押しボタン、レバー式やセンサー式の蛇口など
- 7 【使いやすい広さがあること】 多機能トイレ、車椅子のままで利用できる車など

身近なユニバーサルデザインの例



マグネットコンセント

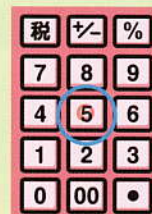
抜き差しに力を必要としません。コードに引っかかってもすぐ抜けるため（人も電化製品も）転倒の原因にならず、安全です。



ボディソープ シャンプー リンス

シャンプーやリンスの容器

ボトルの側面やポンプの頭などに触れるだけで識別できるので、便利です。



電卓やキーボードのホームポジション

電卓の「5」やキーボードの「F」と「J」に突起がついています。タッチタイピングをする人や視力に障害のある人は、この突起に触れることで「いま、指がどこの位置にあるか」が判断できます。



ピクトグラム（絵文字）

子どもや外国人でもひと目で理解できます。

教育の場でのユニバーサルデザイン

さまざまな理由で支援が必要な児童生徒には【ないと困る支援】で、かつすべての児童生徒にとって【あると便利な支援】を行なうため、授業環境や指導方法を工夫する研究会が立ち上げられ、実践に移されています。

食品のユニバーサルデザイン

日常の食事から介護食にまで広く使える調理加工食品。日本介護食品協議会では、ユニバーサルフードとして、咀嚼・嚥下力の程度に合わせて「容易にかめる・歯ぐきでつぶせる・舌でつぶせる・かまなくてよい」の4段階区分を表示しています。

おうちで ストレッチ・マッサージ

坐骨神経痛・ぎっくり腰に効く マッサージ

手をあてて癒すのが「手当」

子どものころ、けがをすると手をあてて「痛い痛い、飛んでいけ」としてもらったことはありませんか？ これはただの気休めではないようで、「相手に触れることで脳が刺激を受けて癒しのホルモンが放出され、痛みが軽減する」という研究成果が発表されています。

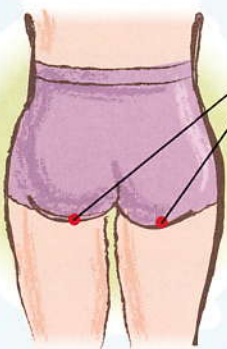
触れてもらうことで心も体も癒され、幸せな気持ちになります。マッサージをすれば相手とコミュニケーションが生まれ、筋肉と心の緊張をほぐすことが出来ます。セルフマッサージだけでなく、身近な人とお互いにマッサージすることで、よりよい関係が築けるでしょう。

坐骨神経痛の緩和：承扶^{しょうふ}

坐骨神経は下半身の筋肉を支配する神経で、人体の中で最大の神経です。腰から臀部、太ももの後ろからふくらはぎ、足の裏から足の指先まで走っています。その神経に沿って痛みや痺れが現われるのが坐骨神経痛です。中でも腰に痛みが出た場合がとくに辛く、腰椎や椎間板の異常が原因となって神経を圧迫することで痛みが走ります。

【ツボの位置】

臀部と太ももとの境で、左右の臀部のちょうど真ん中のポイント



【ツボの押し方】

親指を除く4本の指で左右の臀部を掴み、中指を使って押す。左右同時に、5秒強く押し続けるのを5回。



ぎっくり腰や腰痛の緩和：腰腿点^{ようたいてん}

筋肉疲労や骨格の歪み、あるいはいきなり動くなどして腰に一度に負荷がかかったときなどに、急激な痛みが現われるのがぎっくり腰です。くしゃみをしたとき、体をひねったとき、床に落ちた物を拾ったときなど、日常のふとした動作でも発症のきっかけとなります。ぎっくり腰は高齢者に限らず、若い人にもよくみられます。

【ツボの位置】

1つは、人差し指の骨と中指の骨がV字型に交わるポイント。もう1つは、薬指の骨と小指の骨がV字型に交わるポイント。



【ツボの押し方】

親指を反対の手のツボに当て、指の股からツボにかけて押す。痛みを感じる方のツボを中心に1～2分マッサージする。激しい腰痛のときは、数10秒間強く押し続け、少し離し、また押すことを数回繰り返す。ツボを押しながら、腰を左右に動かしてみると、効果が実感できる。



※いずれも原因は種々ありますが、症状がひどい場合には早めに整形外科を受診しましょう。原因によっては内科での検査・治療が必要となる場合もあります。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

入浴の活用

目的別入浴法で
温浴効果アップ！

シャワーを浴びるだけの人に比べると、毎日湯船に浸かっている人の方がよく眠れる割合が高いというアンケート結果があります。さらに自分の健康や幸福を実感している人も多いそうです。入浴には健康に有効な作用がありますが、熱いお湯とぬるいお湯ではその作用は正反対になります。目的に合った効果的な方法で、毎日の入浴を楽しみましょう。

入浴の3つの効果

入浴には、温熱・水圧・浮力の3つの作用があります。入浴の各効果を上手に利用して、健康な生活を送りましょう。

◆温熱作用

毛細血管が広がって新陳代謝が高まり、体内の老廃物や疲労物質が除去され、疲れが取れます。

①高温浴（42～44℃）交感神経が活発になり新陳代謝が促されるので、心身ともに活動的になります。

②微温浴（35～38℃）副交感神経が働いて、心身ともに安らぎます。肩こりや腰痛の緩和にも効果的です。

◆水圧作用

脚には全血液の3分の2が集まっていますが、その血液が水圧によって押し戻され、心臓の働きを活発にして、血液の循環を促します。また腹部に受ける圧力で横隔膜が押し上げられ、肺の容量が少なくなります。これを補おうとして呼吸数が増えることで心肺機能が高まり、全身の血行がよくなります。

◆浮力作用

浮力を受けて身体を支えている筋肉や関節の緊張がほぐれ、心身ともにリラックスできます。



【全身浴】

首まで深くお湯に浸かることで、温熱・水圧・浮力の3つの効果を最大限に活かすことができます。



【半身浴】

心臓への負担が少なく、身体の芯から温まることができ、足のむくみや疲れの解消にも効果的です。



【足浴・手浴】

手軽に足や手をお湯に浸けるだけでも、効果が期待できます。

湯温：37～40℃ 程度のぬるま湯

時間：10分程度

洗面器にぬるま湯を入れ、足首（または手首）を浸けましょう。お湯の中で足（手）の指を動かすと、より効果的です。

※お湯が冷めたら注ぎ足し、入浴後はしっかりと水気を拭き取って下さい。

※お年寄りや体の不自由な方などで手足を動かしにくい場合には、蒸しタオルを手足に巻くなどで「足浴」や「手浴」ができます。

目的別入浴法

高齢者や高血圧の人には、心臓への負担が少ない半身浴がおすすめです。時間のないときや体の不自由な人には、手浴や足浴という方法もあります。

目的に合った入浴法

♡ ストレスを解消したいとき

40℃程度のややぬるめのお湯に10分程度、ゆったりと浸かりましょう。

ぬるめのお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、ストレスで活性化されていた交感神経の働きが抑えられて、心身が鎮静化されます。

♡ 安眠したいとき

就寝2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に20分～30分、ゆっくり入りましょう。

睡眠時には、代謝を下げて脳をクールダウンさせるために深部体温（体の中心の温度。日本人の平均は36.9℃）が下降します。入浴によって深部体温が上昇すると元に戻そうとする作用が働くため深部体温の下降がスムーズに行なわれ、寝つきがよくなるのです。

♡ これから一仕事したいとき

42～43℃のやや熱めのお湯に短時間入りましょう。

交感神経を刺激して血行がよくなり、心身の緊張を高める効果があります。

※朝風呂も目覚まし効果がありますが、起きてすぐの入浴は危険です。特に高齢者および心臓や血圧の持病のある場合は厳禁です。起きて30分～1時間ほど後、コップ2～3杯の水分を摂ってから入浴しましょう。糖尿病や高血圧の人は食後30分～1時間経ってから入浴しましょう。



♡ 足のむくみや疲れを取りたいとき

40℃前後のややぬるめでたっぷり入れたお湯に、深く長く入りましょう。

全身の体表面に水圧がかかることで内臓が刺激されて、全身の血行がよくなります。

♡ 筋肉の疲れを取りたいとき

42～43℃の熱めのお湯に入りましょう。心臓や血圧に問題がなければ一度出て水を浴び、再び入るのもよいでしょう。強めのシャワーを浴びるのも効果的です。

血行をよくして疲労物質を早く取り除く効果があります。



♡ 肌を美しくしたいとき

一番風呂は避け、40℃前後のややぬるめのお湯に入りましょう。長時間入ると肌がふやけて逆効果です。

熱いお湯に入ると肌の老化を早めやすくなります。また、石鹸でこすらず、入浴後はクリームなどで保湿するとよいでしょう。



ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

菖蒲湯、柚子湯

端午の節句には^{しょうぶゆ}菖蒲湯、冬至には^{ゆずゆ}柚子湯といった習慣が古来から伝えられています。サトイモ科のショウブ（アヤメやハナショウブとは別種）には爽やかな香りがあり、腰痛や神経痛等を鎮める効果が期待されます。柚子湯も柑橘系

の心地よい香りが楽しめ、血管が拡張して血行が促されます。いずれも季節感を味わいながらゆったり入浴するための、よい楽しみとなるのではないのでしょうか。

炭酸ガス系の入浴剤は疲労回復に効果があります。重曹大さじ1杯、クエン酸小さじ2杯、塩小さじ2杯を混ぜれば、手作りの炭酸入浴剤の出来上がりです。また、重曹は美肌に効果があります。浴槽に大さじ1杯ほどの重曹を入れてみましょう。





第 35 回沖縄県職域 サッカー大会優勝



2月21日沖縄国際大学グラウンドにて、第35回沖縄県職域サッカー大会決勝戦が行われ、当院サッカー部創立16年目にして初優勝を果たしました。

試合はトーナメント戦で行われ、那覇市消防、琉球銀行、沖縄県庁、沖縄銀行と戦い勝利。決勝戦では社会人リーグにも参加されている沖縄電力と対戦になりました。周囲からは中部徳洲会病院には勝機は無いと言われ実際試合が始まると、予想通り、前半は当院の防戦一方の試合展開でしたが、何とか無失点で切り抜けました。後半から徐々に当院のペースとなり、サイドから崩してくる沖縄電力に上原修平(医事課)を中心としたディフェンス陣がしっかりガードし、攻撃では前泊秀斗(ICU 看護師)を中心にカウンターとミドルシュートを織り交ぜて応戦。後半戦中盤に差し掛かった頃、ミドルシュートを沖縄電力キーパーが弾き、それに詰めていた盛吉大地(5 南看護師)が値千金のゴールを決めると会場がどよめきました。そして、後半の終盤にも、真栄城 太一(3N 看護師)のミドルシュートにキーパーが弾き、小畑慎也(医師)がボールを保持、ラストパスをフリーの比屋根仁(リハビリ)に渡し、無人のゴールに追加点。試合終了間際に沖縄電力も意地の1発で一点差にしましたが、時すでに遅し、中部徳洲会病院が悲願の初優勝となりました。

今回の勝因としては、絶対的な安定感だったディフェンス陣で、平均失点数1点以下のゴールキーパーの新里ジュリアン聖也(医事課)の活躍に尽きると思います。

2016年は王者として追われる立場となりますので2連覇を成し遂げられるよう、より練習から意識を高めていこうと思います。中部徳洲会病院はバレー部だけではないと、示せた第一歩だと思い、このチームを結成して良かったと思いました。

いつも応援してくれているマネージャー、スタッフ、家族には感謝しています。これからもご声援をお願いします。

サッカー & フットサル代表
検査部 小山



いざという時のために
消防訓練を実施

2月25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、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。

訓練は夜間想定で3階センター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行いました。消火・誘導・応援職員の積極的な声掛けがなかったことや、本部では避難者の人数がスムーズに把握できないなどの問題点が多数ありました。また消防による簡易担架の作り方を指導して頂きました。今回上がった問題点は委員会で検証を行い、新病院でもいざという時のためにスムーズな活動できるようにしていきたいと思います。

救急総合診療部勉強会



1 年次研修医 新里健人先生



2月26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年次研修医新里健人先生による「動物咬傷エマージェンシー」についての発表となりました。

動物咬傷とは、ヒトを含め哺乳類によって咬かまれた傷のことをいいます。イヌやヒトの口腔内は雑菌が多数存在し、また唾液などの消化酵素を含んでいるため、組織の融解・壊死や感染の合併が多く起こります。

最も多いのがイヌで、その次にネコ、ヒトの順になります。イヌは咬む力が強いので、組織の挫滅を伴います。ネコは牙が細くて鋭いため、傷は小さくても奥深く突き立てられるので感染が多く起こります。ヒトの口腔の細菌数は

イヌ・ネコよりも多く、ヒトによる咬傷は感染が多いとされています。

勉強会では、イヌ・ネコ・ヒトそれぞれの咬傷に対する処置や投薬の説明がありました。その後は、沖縄ならではのハブ咬傷についても発表して頂きました。

救急外来では、このような患者様も受診されます。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。

沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

2月24日(水) 沖縄市消防本部泡瀬出張所にて、今年第6回目沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。今回は、過去にドクターカーが実際に出動した症例から2症例をとりあげ行いました。

1 症例目は、「呼吸苦で、意識なし」。現場が遠く救急車内へ収容に時間がかかるという想定で、傷病者の病態観察や現場状況把握をし、現場でどのような処置を行うのか、その処置をどのくらい時間をかけて行うのか、活動のポイントになりました。

2 症例目は、「けいれん発作で、意識なし」。けいれん発作の原因を考えながらの活動が行えるかがポイントで、実際の症例では低血糖からのけいれん発作でした。

活動終了後の救急隊とフィードバックでは、現場において傷病者の状態を安定化させて搬送を行ったほうが良かったことや、低血糖からのけいれん発作も考慮した活動を行ったほうが良かったことなどが挙げられました。

実際の救急活動現場では、様々な状況にも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っていきたいと思います。





生活便利帳

*** 天ぷらのおいしい揚げ方 ***

ふきのとうやたららの芽、こごみ、山うどなど、春は山菜の芽吹く季節です。いずれもカラッと揚げれば香り高い風味が増して独特の苦味も抑えられます。

しかし、カラッと揚げるにはちょっとしたコツが必要です。

◆ごま油をブレンド

揚げ油には、ごま油を少し加えるだけでも風味が高まり、冷めてもおいしい天ぷらが揚げられます。

◆材料は冷たく

衣はできるだけ冷たい水で溶き、薄力粉も揚げる材料もあらかじめ冷やしておく、よりカラッと揚げられます。

◆衣は薄く

衣が厚いと油っぽくなりがちです。厚くしないためには粘りを出さないことが必要なので、衣は使う直前に溶き、混ぜ過ぎないように気をつけましょう。

ただし、かき揚げはばらばらにならないよう、やや厚めに。いもなどの野菜類もやや厚めにするとよいでしょう。

◆一度に揚げ過ぎない

一度にたくさん揚げると油の温度が下がるので、カラッと揚げられません。逆に少な過ぎると焦げてしまいます。鍋の中で、油の表面が見えないほど揚げないように。半分見えているくらいが適量です。

◆衣にビールや酢を混ぜる

水の代わりにビールで衣を溶いてみましょう。あるいは薄力粉1カップ、卵1個に対して酢を小さじ1を加えて冷水で衣を溶くと、サクサクに揚げることができます。

カラッと揚げたら軽く塩を振って、季節感を満喫しながら春の天ぷらを味わいましょう。



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	
			C			
		5		6		
7	8			9	E	10
	11		12		13	
		B				
14			15	16		
		17				18
19				20		

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

【タテのカギ】

- 見わたすかぎり ○○○か雲か？
- 山田くーん、全部取っちゃって
- 中国最後の王朝
- ジャガイモは男爵。ドラキュラさんは？
- あれば苦あり
- アタリメや枝豆、お酒の友
- 建物に挟まれた細い道
- ビー玉やオハジキの材質は？
- 七つの子もやっぱり真っ黒
- リングにぶら下ってやる体操競技
- 歯があるヘアケアグッズ
- 鶴より九千年も長寿

【ヨコのカギ】

- 日本髪にさす髪飾り
- 広場に群れる、平和の鳥
- 人形浄瑠璃の通称
- 捕手のグローブ
- 阿寒湖が湿原が有名、北海道の市
- 新聞は4コマが多いでしょう
- 球場や国会で飛び交う
- 跳ねてますよ、寝グセですか
- 収納棚。マガジン○○○
- カプセルあり錠剤あり
- ないぞないぞ、偽札だ
- みそ汁にサザエさんの妹が！

答えは13ページの下へ

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 エイプリルフル

金

先勝

2 土

友引

3 日

先負

4 月

仏滅

5 火

大安

6 水

赤口

7 木

先負

8 金

仏滅

9 土

大安

10 日

赤口

11 月

先勝

12 火

友引

13 水

先負

14 木

仏滅

15 金

大安

16 土

赤口

17 日

先勝

18 月

友引

19 火

先負

20 水

仏滅

21 木

大安

22 金

赤口

23 土

先勝

24 日

友引

25 月

先負

26 火

仏滅

27 水

大安

28 木

赤口

29 祝・金

先勝

30 土

友引