

# がじまる

2016



今の特集

知らないうちにストレスが溜まっていませんか？

**自律神経失調症**



ハーブバターのチキンカツ



食品を安全においしく保存する



ヘルスアップノート

早期発見のチャンス！

**健康診断のコツ**



頭痛を緩和するツボ



くすりの飲み方

## 平成28年度 入社式



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](mailto:daihyo@cyutoku.or.jp)

おきなわ徳洲苑	☎(098)931-1215	徳洲会伊良部島診療所	☎(0980)78-6661
徳洲会ハンビークリニック	☎(098)926-3000	宮古島徳洲会病院	☎(0980)73-1100
与勝あやはしクリニック	☎(098)983-0055	石垣島徳洲会病院	☎(0980)88-0123
よみたんクリニック	☎(098)958-5775	徳洲会新都心クリニック	☎(098)860-0755
グループホーム美ら徳	☎(098)931-1223		

# 新病院移転開院



4月2日(土)に新病院移転開院のテープカットを執り行いました。

伊波潔院長は、「新病院を作るときめてから、ようやくこの日が来ました。建物は新しくなりましたが、中身も充実しなければなりません。地域住民から信頼される病院づくりをこれからも頑張ってください。」と挨拶しました。

当院は職員一同力を合わせ、地域住民が安心して暮らしていけるよう頑張っていきたいと思えます。今後とも当院をどうぞ宜しくお願いたします。



## 新築移転での患者搬送

4月1日(金)移転開院の日、早朝5時から入院患者様を新病院へ搬送を行いました。担送患者105名を救急車11台で搬送。搬送計画では午前5時搬送開始、午後1時搬送終了の予定でしたが、5時開始の9時40分終了。4時間30分で安全かつ迅速に搬送することができました。ご協力頂きました皆様のおかげです。救急車を快く貸して頂きました中頭病院様、ハートライフ病院様、屋宜原病院様、豊見城中

央病院様、そして救急車と救急救命士学科の教員・学生を派遣して頂きました学校法人 SOLA 沖縄学園様、救急車と隊員を派遣して頂きました沖縄市消防本部様、徳洲会グループから救急車とドライバーを派遣して頂きました鹿児島の大隅鹿屋病院様、南部徳洲会病院からは医師、看護師、コメディカル等、約140名の応援者と救急車を派遣して頂きました。本当にご協力ありがとうございました。



学校法人 SOLA 沖縄学園



ハートライフ病院

中頭病院



豊見城中央病院

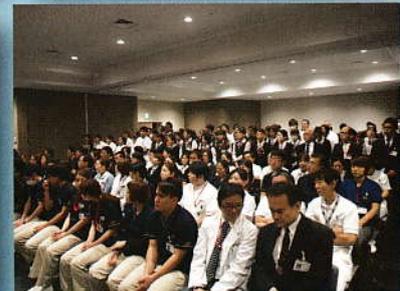
屋宜原病院

# 平成 28 年度 中部徳洲会病院 入社式

平成 28 年 4 月 2 日平成 28 年度の入社式を執り行いました。本年度当院に、医師・保健師・看護師・薬剤師・コメディカル・介護職・事務職に 93 名、おきなわ徳洲苑には、5 名の合計 98 名が新たに仲間入り致しました。

入社式では安富祖久明副理事長はじめ伊波潔院長の祝辞、新入職者の辞令交付を行った後、新入職 98 名の代表として挨拶した看護師桃原梓さんが社会人として何より中部徳洲会病院の一員として、これからの抱負や決意を力強く表明致しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持ち、何事にも果敢に挑戦して頂きたいと思います。「全力投球」で共に頑張りましょう！



「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域住民のために医療人としてこれから頑張っていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。



## 夏も近づく八十八夜

八十八夜は雑節ざっせつのひとつで、立春から数えて八十八日目、春から夏へと変わる節目の日です。今年5月1日が八十八夜にあたります。

雑節ざっせつとは、五節供ごせつぐや二十四節気にじゅうしせつきのように中国伝来のものとは違って、日本人の生活文化から生まれたもので、主に農作業に合わせた季節の目安となっています。

八十八夜について調べてみると、「八十八」を漢数字で縦書にすると「米」に見えることから、農作物の豊作を祈り、農作業の開始の日として神事を催すなど、さまざまな解説があります。

しかし一方で「八十八夜」といえば、夏も近づく八十八夜……という『茶摘み』の歌によって、広く知られているともいえそうですね。

この日の朝に手摘みで摘んだお茶は上等とされ、「新茶」「八十八夜の茶」として喜ばれています。

ところで「せっせっせいのよいよい」と囃して始まる『手遊び』を思い出される人も、多いのではないのでしょうか。

夏も近づく八十八夜

野にも山にも若葉が茂る

あれに見えるは茶摘みじゃないか

あかねたすき  
茜禪せぜんに菅すげの笠

ふたりいれば道具がなくても楽しめる単純な遊びですが、伝承によっては複雑な手がついていることもあるようです。ほかに、『ずいずいずっころばし』『山寺和尚さん』『おちゃらかほい』『みかんの花咲く丘』『アルプス一万尺』などいろいろありますが、ふだんの生活の中で手遊びする子どもをみかけることは、すっかり無くなってしまったように思われます。

幼児教育やボランティアの場などでは、積極的に取り入れられたりもしているようですが、例えばおばあちゃんから孫へと世代の橋渡しをする形で伝えられて来たこれらの『手遊び』は、大切にしていきたいものだ、ふと思いました。新茶の季節です。『茶摘み』の歌を歌いながら、子どものころを思い出して、家族や友人と『手遊び』をしてみませんか？

知らないうちにストレスが溜まっていませんか？

# 自律神経失調症

## 自律神経失調症

過労  
ストレス  
不眠  
心配  
更年期障害



現在、国内で自律神経失調症と診断された患者数は約65万人といわれ、さらに頭痛、肩こり、不眠、イライラ、食欲不振、めまいなどが、実は自律神経失調症の症状であると気づかないでいる患者は、その10倍に及ぶともいわれています。思い当たる人は早めにかかりつけ医に相談して、さっそく今日から生活習慣を改めましょう。

脳から出る命令を伝える経路には、運動神経と自律神経があります。運動神経は意思によって骨格筋の運動を調節する神経ですが、自律神経は意思とは無関係に働き、環境が変化しても身体内部の環境を一定に保つための神経で、内

## 自律神経とは

臓や血管、ホルモンの分泌などに関わります。

自律神経には**交感神経**と**副交感神経**の2つの神経があり、交感神経は身体を活動・緊張状態に高め、副交感神経は身体を休息・リラックス状態に落ち着かせます。激しい運動をしているときや集中して仕事や勉強をしているときは交感神経が、食事中や入浴・睡眠中は副交感神経が無意識に働いています。ふだんはこの2つの神経が互いにシーソーのようにバランスを取りながら、身体を調整しているのです。**自律神経失調症とは、この2つの神経のバランスが保てなくなってしまう状態をさします。**

## 発症の原因

自律神経失調症の原因の一つはストレスです。強いストレスを受けると、身体は交感神経の働きを高めて緊張状態を高めようとします。ストレスを受け続けると、交感神経が過剰に働き続けて緊張状態が維持されます。すると身体を休息・リラックス状態にする時間が減り、交感神経と副交感神経とのバランスが崩れてしまうのです。

また、性格的な要因も大きいと考えられます。几帳面で完璧主義な人、頑固で融通の利かない人、内向的で自己嫌悪しやすい人、取り

## 交感神経と副交感神経

### 自律神経

呼吸・血液循環・消化などを無意識のうちに調整



### 交感神経

(活動・緊張)

- 脈拍が速くなる
- 収縮する
- 上昇する
- 拡大する
- 運動抑制する
- 気管支が緩む
- 亢進する

### 副交感神経

(休息・リラックス)

- 脈拍が遅くなる
- 拡張する
- 低下する
- 縮小する
- 運動亢進する
- 気管支が収縮する
- 低下する

越し苦勞をしやすい人は、そうでない人に比べてストレス耐性が弱いいため、自律神経失調症になりやすいといえます。そのほか、環境の大きな変化、性ホルモンの減少、偏った食生活や夜更かしなども発症の原因となることが知られています。

## 症状

自律神経は全身の器官に作用しているため、バランスが崩れると全身の機能が障害され、身体中に症状が出るようになります。症状の強さや期間などには個人差がありますが、一般的な症状は図版③の通りとなります。なお、自律神経失調症と間違えやすい病気の一つに仮面うつ病があります。

## 治療

自律神経失調症と診断された人に対しては、**心と身体の両面からアプローチすることが大切**です。一般的に薬物療法および心理療法が行なわれますが、原因は人によってさまざまなので、それぞれの原因、症状に適した治療法が選択されます。

### (1) 薬物療法

自律神経の中枢に作用して安定を図る自律神経調節薬、緊張を緩和させて不安を和らげる抗不安薬、自律神経のバランスを整えるビタミン剤、更年期でホルモンバランスが崩れた女性に対してはホルモン剤など、症状に合わせた内服薬が処方されます。また漢方薬にも効果があることが知られています。

## 自律神経失調症の症状

- 疲れやすい
- 頭痛
- めまい
- 疲れ目
- 耳鳴り
- のどの異物感
- 肩こり
- 胸の痛み
- 背中・腰の痛み
- 腰痛
- 便秘、下痢
- 頻尿
- 不安感
- 手足の冷え・ほてり
- 意欲や集中力の低下
- だるい
- 微熱
- 不眠
- 多汗
- 吐き気
- 食欲不振
- 動悸
- 更年期障害
- 月経痛
- むくみ
- イライラ



### 精神的ストレス

人間関係、仕事、異動など



### 身体的ストレス

けが、腰痛、肩こり、身体(特に骨盤)の歪みなど



### 4つのストレス



薬、化学物質、食べ物(辛い、甘い)など

### 化学的ストレス



温度、湿度、気圧など

### 環境的ストレス

ストレスは交感神経の働きを高める

図版③

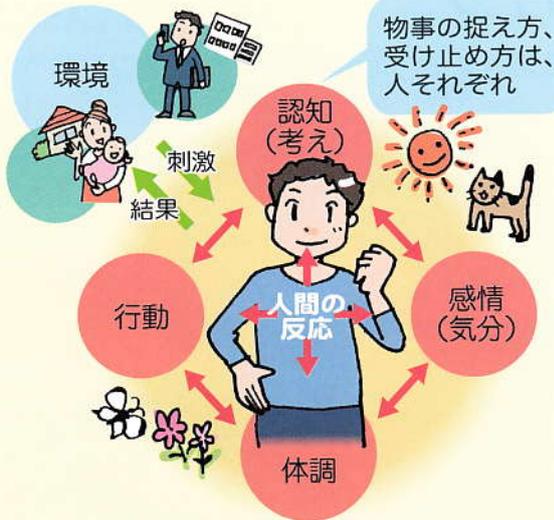
図版②

## 今月の気になる用語

### 仮面うつ病

通常、うつ病患者のほとんどは気分の落ち込み、意欲低下などの精神的症状を訴えますが、まれに痛みや下痢、便秘などの身体的症状を訴える患者もいます。これらの場合、身体的症状が仮面のように精神的症状を隠すことから仮面うつ病とよびます。仮面うつ病の身体的症状は自律神経失調症と非常によく似ていますが、精神的な訴えがやや多く、日内変動がみられる(朝のほうが夜よりも症状が悪い)という違いがあります。ただし一般の人が自己判断することは不可能であり、専門医による正確な診断が必要です。

認知行動療法とはどのような方法？



※認知（捉え方）が変われば感情も変化して、行動や体調にも影響します。認知行動療法は認知（受け止め方、考え方）を改善して心のストレスを軽減する方法です。



▶図版④

原因不明のだるさ、疲労、痛み、イライラ感が  
続くときは、自律神経失調症かも知れません

(2) 心理療法

不安や緊張を和らげ、ストレス耐性を高める取り組みが行なわれます。簡易精神療法や自律訓練法、認知行動療法、交流分析などさまざまな療法があります。このうち認知行動療法は、刺激を受けたときの認知（ものごとの受け止め方や考え方）に問題があると、体や行動面に悪影響を及ぼすという考えに基づき、認知のゆが

自律神経失調症にならないために

み患者自身に気づいてもらい、柔軟性を持った考え方に変わっていくというものです。  
自律神経失調症は誰でもおこりうるものですが、**日常生活において心身のバランスを大きく崩さないように心掛けておけば予防できます。**以下のことを普段から心がけましょう。

(1) ストレスをためない

ストレスの全くない日常生活はありません。読書、音楽、旅行、ショッピング、適度な運動など自分に適した解消法を見つけて定期的に実践しましょう。

「〜でなければならぬ」「〜すべきだ」といった考え方はストレスを強くする要因の一つです。「〜でも構わない」「〜できたらいいな」くらいの気持ちで、上手にストレスと向き合いたしう。悩みや相談事などを本音で話せる相手を見つかることも大切です。

(2) 十分な睡眠をとる

交感神経の働き過ぎは自律神経失調症の原因なので、副交感神経の働きを高めることが必要です。睡眠によって脳を十分に休めることで、自律神経の乱れを防ぐことができます。ぬるめの入浴なども副交感神経の活動を促進するのでおすすめです。

(3) 規則正しい生活習慣

不規則な生活は無意識のうちに身体へ負担をかけ、その結果、自律神経失調症を招くケースがよく見られます。毎日早寝早起きを心掛け、1日3食を規則正しく食べるよう心掛けましょう。糖分や脂肪、アルコールの摂りすぎは胃腸に対して過剰なストレスを招くので禁物です。



# 食べる健康づくり

## ハーブバターのチキンカツ

【調理時間】 30分  
【カロリー】 1人分：535kcal

とり肉は体を作る良質のたんぱく質を含み、アスパラガスは抗酸化作用のあるカロテンなどが豊富です。淡白なむね肉に、香り豊かで濃厚なハーブバターがよく合います。

### ● 作り方 ●

- 1 アスパラガスは根元のかたい皮をむきます。パプリカは薄切りにし、塩少々をふります。クレソンはざっと洗って水につけます。
- 2 とり肉は、全体が1cmくらいの厚さになるよう包丁で切り開き、1枚を縦に2等分します。
- 3 バターは室温にもどします。バジルは細かくきざみ、にんにくはすりおろし、バターと混ぜて〈ハーブバター〉を作ります。
- 4 肉に塩、こしょうをふり、片面に3を塗ります。
- 5 アスパラガスを肉の長さに合わせて切り、肉の中央にのせます。肉の両端を合わせ、3が出てこないよう、つまようじで3~4か所ぬうようにとめます。〈衣〉(材料参照)を順につけます。
- 6 揚げ油を中温(160~170℃)に熱し、5を5~6分揚げます。最後に火を強め、カラリとしたらとり出します。つまようじを抜いて皿に盛り、水気をきったクレソンとパプリカを添えます。



【カメラマン】 大井一範

### ● 材料 ● (4人分)

- |                |              |
|----------------|--------------|
| とりむね肉…2枚(400g) | 〈衣〉          |
| 塩…小さじ2/3       | 小麦粉…大さじ2     |
| こしょう…少々        | とき卵…1/2個分    |
| グリーンアスパラガス…4本  | パン粉…カップ1     |
| 〈ハーブバター〉       | 揚げ油…適量       |
| バジル…1枝(5g)     | クレソン…2束(80g) |
| にんにく…1片(10g)   | パプリカ(黄)…1個   |
| バター…30g        | 塩…少々         |

【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！



## お薬の

# なぜ？なに？

### くすりの飲み方

薬の効果を十分に、かつ安全に得るためには、その服用法を正しく守りましょう。

(1) **タイミング** 「食前、食後、食間」など、決められたタイミングで飲みましょう。

**食前**は食事の30分ほど前、**食後**は30分ほど後に、**食間**は食事中ではなくて食事の2時間ほど後に、**就寝前**は寝る30分ほど前に服用して下さい。解熱

剤や咳止めなどの**頓服**は、症状が出たときに飲む薬です。

(2) **量** 症状が重く(あるいは軽く)感じたからといって、自己判断で量を増減してはいけません。また、薬を飲み忘れた場合、その分をまとめて飲むのは危険です。気づいたら医師や薬剤師に相談しましょう。

(3) **方法** 薬はコップ1杯の水、または白湯で飲むのが原則です。アルコールやジュースなどで飲むと、求める効果が得ら

れなかったり、副作用の危険が高まる場合があります。

(4) **期間** 自己判断せず、指示された期間内は服用を続けましょう。

(5) **飲み合わせ** 他の薬と一緒に飲むと危険、あるいは効果がなくなってしまう薬があります。同じ理由から、服用期間中は摂取が制限される食品がある場合もあります。

医師や薬剤師の説明をよく聞いて、正しく服用して下さい。

# 長生きの秘訣

## 症状から知る病気 頭痛

日本では15歳以上の3人に1人が頭痛に悩まされているといわれています。中には命に関わることもありますので、軽く考えるのは危険です。

### 【慢性頭痛】

#### (1) 偏頭痛

□ズキンズキンと激しく痛む  
□片側が痛み、動くと悪化する  
**【対策】** 患部を冷やして安静にする。入浴・運動・マッサージなどは厳禁。

#### (2) 緊張型頭痛

□頭全体が締め付けられるように鈍く痛む  
□肩や首にこりがある  
**【対策】** 入浴や蒸しタオルなどで肩や首を温め、ストレッチや

マッサージで緊張をほぐす。

#### (3) 群発頭痛

□目の奥が抉られるように痛む  
□身体の片側だけに涙や鼻水、汗、目の充血などがある

**【対策】** 規則正しい生活を送り、飲酒・喫煙は控える。

#### 【薬物乱用頭痛】

□月に15日以上頭痛がある  
□月に10日以上、3ヶ月以上、頭痛薬の服用を続けている  
※頭痛薬を服用しすぎると神経細胞が過敏になって頭痛回数が増え、さらに薬を服用するという悪循環が生まれます。

**【対策】** 痛みが続く場合は市販薬に頼らず、医療機関を受診する。医療機関で処方された

薬も用法・用量を守る。

#### 【危険な頭痛】

□突然の激しい痛み  
□意識が遠のく  
□手足のしびれや痙攣、激しい嘔吐や高熱を伴う

**【対策】** クモ膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの危険があるので、至急、医療機関を受診する。

#### 【そのほか】

飲酒、気温や気圧の変化、ストレス、生理痛、睡眠不足や過多、かぜをひいたときなどにも頭痛は起こります。しかしこれらの頭痛は原因が分かりやすいので、適切に対処すれば、症状を改善することができます。



## 今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

新緑が美しい5月。バラやシャクヤクなど見頃を迎える花も多いですね。さわやかな季節を満喫しましょう♪

 <b>牡羊座</b> 3/21～4/19生	総合運 交際運 金運	のんびりムード。マイペースでいきましょう。懐かしい人と再会できそう。旧交を温めて。食費が増える暗示。予算を決めておくと安心。 ★宝石店	 <b>天秤座</b> 9/23～10/23生	総合運 交際運 金運	不安な運気。ストレスを溜めないように。噂話を気にしないで。悪口も禁物です。節約運アップ。固定費を見直すとき吉。 ★地下の店
 <b>牡牛座</b> 4/20～5/20生	総合運 交際運 金運	運気は上昇中。積極的に活動すると吉。単独行動にツキあり。人に流されないで。欲張ると損。打算的にならないよう要注意。 ★駅	 <b>蠍座</b> 10/24～11/22生	総合運 交際運 金運	変化の多い運気。落ち着いて動きましょう。親しい人とペアで行動するとラッキー。急な出費がありそう。準備しておくとき吉。 ★洋品店
 <b>双子座</b> 5/21～6/21生	総合運 交際運 金運	平穏な運気。読書や音楽鑑賞を楽しむとき吉。心の友に恵まれそう。ゆっくり語り合っ。安物買いの銭失いにならないよう気を付けて。 ★楽器店	 <b>射手座</b> 11/23～12/21生	総合運 交際運 金運	運気は低迷中。細かい事を気にし過ぎないで。人の欠点だけでなく長所にも注目してみて。順調。必要なものをお得な値段で購入できそう。 ★薬局
 <b>蟹座</b> 6/22～7/22生	総合運 交際運 金運	転換期。ビックリするような事が起こるかも。人の輪が広がりそう。マメに連絡を取ると吉。快調。通信販売でお得に買い物できそう。 ★美容院	 <b>山羊座</b> 12/22～1/19生	総合運 交際運 金運	開運期。おしゃれをして出かけましょう。人気運アップ。いつも明るい笑顔を心がけて。交際費が増えそう。他を節約して調整を。 ★公園
 <b>獅子座</b> 7/23～8/22生	総合運 交際運 金運	落ち着いた運気。生活リズムを整えましょう。肩書だけで人を判断しないよう気をつけて。貯蓄運が好調。怪しい投資話にはご用心。 ★役所	 <b>水瓶座</b> 1/20～2/18生	総合運 交際運 金運	穏やかな運気。食事は野菜中心の和食が吉。家族や親戚と一緒に過ごす時間が増えそう。親しい間柄でもお金の貸し借りは禁物。 ★雑貨店
 <b>乙女座</b> 8/23～9/22生	総合運 交際運 金運	発展運。ストレッチや体操を日課にすると吉。専門家に相談すると役立つ情報を得られそう。必要なものにはしっかり投資しましょう。 ★図書館	 <b>魚座</b> 2/19～3/20生	総合運 交際運 金運	活発な運気。クチコミ情報を活用すると吉。グループ活動が吉。協力し合ひましょう。散財の暗示。無駄づかいしないよう注意。 ★公民館

# 心地よい

# 生活講座

食品を安全に  
おいしく保存する

昨今ではさまざまな機能を備えた冷蔵庫が普及していますが、何でもただ冷蔵庫に入れさえすれば安心とはいえません。

肉や魚は買ってきたらまず冷蔵庫に入れましょう。すぐに食べない場合は冷凍保存がおすすですが、一度解凍すると品質が低下したり、食中毒の原因となる細菌が増える可能性があるため、再冷凍は避けて下さい。野菜は収穫後も呼吸したり水分を排出したりしているので、それらの活動を抑えながら栄養分を保つ工夫が必要です。果物はエチレンガスを出して追熟しますので、エチレンガスをたくさん出す果物とそうでないものとは別々に保存しましょう。

食品を安全に美しく保存するには、それぞれの特性に合った保存法を考えることが重要です。以下にそのいくつかを紹介しましょう。

## 食材のおいしさ・新鮮さを失わないように保存する方法

### 野菜・果物

- ◆ 青菜類や根菜類は根の部分を下にして、立てて保存しましょう。
- ◆ キャベツやレタスは芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ビニール袋に入れ、芯が下になるように保存します。
- ◆ 使いかけの野菜や果物は、切り口をぴったりラップで包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存します。

### 〈エチレンガス〉

- ◆ リンゴ、モモ、アボカド、メロン、ナシなどはエチレンガスを多く放出して、他の果物や野菜の傷みを早めます。冷蔵庫に入れる場合はビニール袋に入れて、口をしっかりと閉じましょう。
- ◆ 追熟させたい果物と上記の果物を一緒にビニール袋に入れておくと、追熟が早まります。



◆ タマネギやジャガイモなどは冷蔵庫に入れず、風通しのよい日陰で常温で保存します。

- ◆ メロン、パイナップル、モモ、柑橘類なども常温、または野菜室で保存して、食べる1時間くらい前に冷蔵庫に移して冷やすといいでしょう。



### 肉・魚介類



- ◆ 買ってきたら、まず冷蔵庫に入れましょう。すぐに食べない場合は1回で使う量を小分けにして、なるべく空気が入らないようにラップして冷凍します。

- ◆ 魚は流水でよく洗い、内臓や鰓えらを取り、水気を切ってラップに包んで空気に触れないように保存しましょう。

- ◆ パック詰めされたものの汁が、他の食品に付かないように注意しましょう。

- ◆ 自然解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫の中で解凍します。再冷凍はしないようにしましょう。

## 食品を安全に保存するには

- ◇ 生の食品と加熱済みの食品は別々に扱きましょう。
- ◇ 安全な温度で保存しましょう。
  - ・ 保存するときは素早く冷却して(5℃以下が理想)、冷蔵庫内でも長時間は保存しないようにしましょう。
  - ・ 加熱調理は食べる直前まで60℃以上に保ち、調理済みの食品は室温で2時間以上放置しないようにしましょう。



# おうちで ストレッチ・マッサージ

## 頭痛を緩和するツボ

### 偏頭痛にマッサージは危険！

頭痛には、いろいろな原因とタイプがあります。頭全体が締め付けられるように鈍く痛む緊張型頭痛の場合は、肩や首周りのマッサージを受けることで血行が促進され、筋肉がほぐされて痛みが緩和されます。しかしズキンズキンと脈打つように激しく痛む偏頭痛の場合は、血流が促進されることで痛みが増すために、マッサージが逆効果をもたらす危険性があります。

偏頭痛の場合はマッサージを行わず、安静にして、ここで紹介するツボを刺激してみましょう。

### 頭痛に特効のツボ：天柱<sup>てんちゅう</sup>

天柱は首の裏側にある代表的なツボの一つです。頭痛に特効のツボで、自律神経失調症や精神疲労・ストレスなどにも効果があります。



#### 【ツボの位置】

首の後ろで中央のくぼみ（盆のくぼ）の両脇にある太い筋肉の上端の、左右の外側のくぼみ。耳の後ろ、髪の毛の生え際あたり。

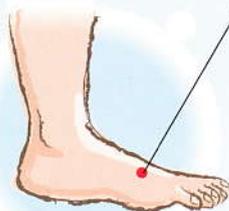


#### 【ツボの押し方】

親指をツボにあてて頭を前後に動かし、頭の重さを利用してツボを刺激する。痛くない程度に4～5秒押し続けて離すのを5～10回繰り返す。

### 頭痛（特に偏頭痛）の緩和に効果のあるツボ：足臨泣<sup>りんぎゅう</sup>

足臨泣は頭痛全般、中でも偏頭痛に効果があるツボです。ほかにも腰をひねったときの痛みや、足がつったとき、眠気覚ましなどにも効果があります。



#### 【ツボの位置】

足の甲で、小指と薬指の間に指を当てて、2本の骨の間を足首の方に向けてなぞっていくと、骨と骨の合流点の手前で、指が止まる場所。



#### 【ツボの押し方】

両手の親指を重ね、徐々に体重をかけるようにして押す。2～3秒強く押して1秒休むのを3分間ほど繰り返す。反対の足の臨泣も、同様に行なう。

※いずれも原因の改善ではなく、痛みを緩和する即効性を重視したツボです。症状がひどい場合は早めに内科あるいは脳神経外科を受診しましょう。最近では頭痛外来を設けている病院もありますので、頭痛に悩まされている人は専門の担当医師に相談してみましょう。頭痛にはいくつかのタイプとその複合型のものがあり、タイプによって対処法が違って来ます。「頭痛くらい」と軽く見ると危険です。中には命にかかわるものもありますので、判断が難しいときには迷わず医療機関を受診して下さい。

## 健康診断を受ける目的

健康診断の目的は病気の早期発見と予防にあります。「これといった症状がなく、健康に自信がある人」でも、自覚症状がないからといって必ずしも健康とはいえません。生活習慣病やがんなどは、初期には症状のないことが多いからです。

近年では医療技術の進歩に伴い、多くの病気は早期に治療を開始することで、治る可能性が高まって来ました。隠れていた病気を発見できれば早期の段階で治療を開始できるので、肉体的、時間的、そして金銭的にも負担を大きく軽減できます。

毎年、定期的に健康診断を受けて自分の身体の現状を正しく把握することで、病気の早期発見に役立てましょう。

## 健康診断を受けましょう

- ◆職場などで受診する機会のない人は、地域の自治体や保健センターに問い合わせしてみましょう。多くの場合、無料または少額の負担で、基本的な検査を受けることができます。
- ◆病院などの医療機関に個人的に申し込んで受診する場合、健康保険の適用外になります。費用についてはあらかじめ確認しておきましょう。



- ◆受診日時とコースを予約したら注意書をよく読み、検査前の食事や飲酒などに関する指示をきちんと守りましょう。



- ◆結果通知を受け取ったら、基準値と比べて自分の身体の状態を確認しましょう。基準値内でも、前年の数値と比べて大きな増減のある場合は要注意です。



- ◆再検査の判定を受けたら、必ず受診しましょう。ほんとうに病気があるかを詳しく検査して、病気の早期発見・早期治療に役立てることに、健康診断の意義があります。

- ◆結果通知はファイルにまとめて保存しましょう。過去のデータと比較することで、経年変化や日常生活の問題点などが見つけやすくなります。

## 健康診断のコツ

早期発見のチャンス！

春は健康診断の季節です。1年に1回は健康診断を受けて「いまの自分の身体の状態」をしっかりと把握しましょう。隠れた病気を早期に発見するのはもちろん、毎年定期的に健康診断を受けて身体の変化を知ることが、病気の予防につながります。

## 上手に健康診断を受けるコツ

## ◆正しい検査結果を得るためのコツ (検査前の注意点)

- ・激しい運動を避ける  
(守らないと) → GOT、GPT (ともに、肝臓でタンパク質を分解してアミノ酸を作る酵素の数値) が上がることも
- ・検査の10～12時間以上前からは、飲食をしない  
(守らないと) → 中性脂肪、血糖値、尿酸値が上がることも
- ・前日は十分な睡眠を取る  
(守らないと) → 血圧が上がることも
- ・飲食は禁止だが適度な水分は摂る  
(守らないと) → 尿酸値が上がることも
- ・水分を摂る際はジュースなどの糖分を摂取しない  
(守らないと) → 血糖値が上がることも
- ・コーヒーやお茶などのカフェインを摂りすぎない  
(守らないと) → 血圧、心拍数が上がることも
- ・薬やサプリメントの服用は、事前に医師や受診する施設に相談をして、必要最低限のものだけに  
(守らないと) → 検査結果に影響の出る薬もある
- ・検査場に行くときは走らない  
(守らないと) → 血圧、心拍数が上がることも



※検査前1週間ほど禁酒をすると肝機能の検査値がよくなる場合がありますが、普段と違う生活をして一時的に数値を下げてても、健康診断の意味がありません。  
 ※喫煙者は呼吸機能に関する検査を、飲酒する人は肝機能や膵臓機能に関する検査を、また家族にがんの病歴のある人はがんに関する検査を、オプションに選んで受けましょう。

## ◆健診を受けるときのコツ

- ・医療機関で測ると血圧が高くなる「白衣高血圧」がある人  
→ 家庭で測定した記録を持参しましょう。
- ・バリウムを飲んで便秘になった経験のある人  
→ 検査後に出された下剤をすぐに飲みましょう。2～3日しても排出されないときは、検査施設などに相談して下さい。
- ・「力を抜いて下さい」と言われると、逆に緊張してしまう人  
→ 目を閉じて大きく息を吐くと、リラックスできます。

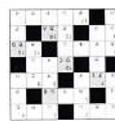
ヘルス アップ プラス  
Health Up PLUS

## がん検診、特定健診など

一般の健康診断を受診する際も、多くの場合は、希望によって検査項目を増やすことができます。がん検診や、生活習慣病を予防するための特定健康診査および特定保健指導なども行なわれていますので、どのような検査がどのよう

な条件で受けられるか、地域の自治体や保健センターなどに問い合わせしてみましょう。

また総合病院などでは、健康診断だけでなく、人間ドックを受けることも出来ます。人間ドックではより高度で精密な検査を受けることが出来、さまざまなオプション検査を追加することが出来ます。ただし、人間ドックは健康保険が適用されないため、基本的には全額自己負担となりますので、事前によく確認しておきましょう。



# DMAT が活動

法人) 及び DMAT (災害派遣医療 チーム) が被災地熊本県阿蘇地方に入り活動を行いました。

## DMAT活動報告

平成28年4月19日～23日



## DMAT隊員



22日活動終了時

◆DMATチーム◆  
阿蘇医療センター

田場: 医師  
有銘: 看護師  
親泊: 看護師  
大城: ロジスティック  
合計4名

## DMAT活動内容

### 1. 阿蘇医療センターの救急外来応援



### 2. DMAT本部活動



## DMAT活動実績

活動期間: 平成28年4月20日～22日  
活動内容: 阿蘇医療センターの救急外来応援  
DMAT本部活動

日付	阿蘇医療センター 救急外来受診者数
4/20	41名
4/21	45名
4/22	34名
合計120名	

阿蘇医療センター: 常時約100名の入院患者(124床)。  
医療圏: 約60,000人  
診療: 救急外来(救急車も含む) 平時の約3倍が受診。

## DMAT派遣先

熊本県南阿蘇村  
長陽中学校(避難所)



長陽中学校内



南阿蘇村長陽中学校

## DMAT派遣先

熊本県南阿蘇村  
阿蘇医療センター



阿蘇医療センター



阿蘇医療センター内  
DMAT本部

## 活動終了



4月23日でDMAT南阿蘇村チームの活動終了。  
怪我や感染もなく、無事に活動を終えることができた。



4月22日で阿蘇医療センターでのDMAT活動終了。  
福岡から陸路車両にて移動したが、無事に活動を終えることができた。

されました皆様へ

した皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と一日も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。

# 熊本地震に TMAT

4月14日の前震・16日の本震が発生し甚大な被害が発生した熊本地震に対し、当院から TMAT (NPO

## 中部徳洲会病院の動き

14日前震後より、医療品の確認・必要物品整理  
主メンバーによりTMATメンバー検討

4月16日16時頃、TMAT本部より  
熊本地震TMAT支援活動派遣可否確認

□TMATチーム  
仲間直崇(医師)  
羽山紗樹乃(薬剤師)  
久手堅秀誓(理学療法士)

待機中

医療ニーズがあれば、TMAT第2陣として  
早ければ19日(火)に派遣要請の可能性あり

沖縄県より要請でDMAT 待機中

□DMATチーム  
田場秀樹(医師)  
有銘政亮(看護師)  
親泊翔平(看護師)  
大城実(ロジスティクス)

沖縄県より要請でDMAT出動命令

18日(月)正式に派遣決定

19日(火)出動

## TMAT・DMAT派遣先・南阿蘇村

赤枠内:  
4/16 M7.3/最大震度6強



## TMAT活動報告

平成28年4月19日～24日



## TMAT隊員



◆南阿蘇村TMATチーム◆  
仲間:医師(中部)  
鈴木:医師(福岡)  
奥村:看護師長(長崎北)  
宇美:看護師長(共愛会)  
斉藤:看護師(湘南鎌倉)  
渡辺:看護師(福岡)  
羽山:薬剤師(中部)  
久手堅:理学療法士(中部)  
合計8名

## TMAT活動内容

1.長陽中(避難所)での診療活動



2.巡回診療



3.施設での看護師当直



4. DVT体操



5.衛生面での介入



## TMAT活動実績

活動期間:平成28年4月20日～23日  
活動内容:長陽中学校(避難所)での診療活動・巡回診療  
施設での看護師当直・DVT予防・衛生面への介入

日付	長陽中学校	巡回診療	合計
4/20	56名	12名	68名
4/21	71名	32名	103名
4/22	53名	7名	60名
4/23	42名	15名	57名
	合計222名	合計66名	総合計288名

長陽中学校:最大900～1000名の避難者あり。  
巡回診療:公民館(避難所)を主に4～8ヶ所巡回。

熊本地震により被災  
このたびの熊本地震により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されま

5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

先負

2月

仏滅

3火 憲法記念日

大安

4水 みどりの日

赤口

5木 こどもの日 立夏

先勝

6金

友引

7土

仏滅

8日 母の日

大安

9月

赤口

10火

先勝

11水

友引

12木

先負

13金

仏滅

14土

大安

15日

赤口

16月

先勝

17火

友引

18水

先負

19木

仏滅

20金

大安

21土

赤口

22日

先勝

23月

友引

24火

先負

25水

仏滅

26木

大安

27金

赤口

28土

先勝

29日

友引

30月

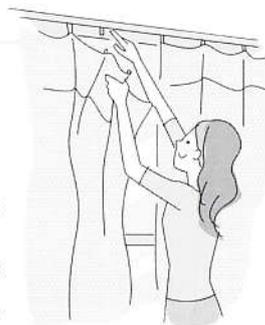
先負

31火

仏滅

# 生活便利帳

## \*\*\* カーテンの掃除 \*\*\*



爽やかな風が通う季節になりましたね。窓を開けて、新鮮な空気を取り込みましょう。

ところで、カーテンの掃除を忘れてはいませんか？ いくつかのポイントをご紹介します。

### 【カーテンの埃】

カーテンの汚れは空気中の埃がほとんどです。カーテンをベランダではたかなどして、こまめに埃を払いましょう。

### 【タバコのおい】

1カップの水にクエン酸を小さじ1杯溶かし、スプレー容器に入れて吹きかけましょう。

### 【カーテンの洗濯】

レースのカーテンは半年に1度、厚手のものは2~3年に1度を目安に洗濯して下さい。

### 【汚れたカーテン】

タバコのヤニで黄色くなったカーテンは、たたくで洗濯機に入れ、全体が浸かるくらいの水

に、塩 1/2 カップを溶かして、2~3時間漬け置きをします。その後、軽く絞ってから通常の洗濯をします。

### 【カーテンレールの汚れ】

カーテンレールは、布にワックスを少しつけて拭くと滑りがよくなります。

### 【カーテンの日焼け】

これからは、日焼けが激しくなる季節でもあります。埃が溜まった部分は特に日焼けしやすくなりますので、日焼け防止のためにも、まめにカーテンの掃除・洗濯を行ないましょう。

ちなみに生地ではウールが、色では白が日焼けしやすく、緑や紫系は褪せやすい色です。日焼けに最も強いのはポリエステルやアクリル地の茶色や黄色系ですので、カーテンを選ぶときの参考にするといいでしょう。



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

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

### 【タテのカギ】

- 鯉のぼりで真鯉の下は？
- 番組の進行役
- こわい顔でバクバク。めでたい舞い
- メリーゴーラウンドに何頭も
- 駅も地下に
- 七五調で、酒よ涙よ男の意地よ〜♪
- 焼売はシューマイ。雲呑は？
- だ、誰か、頭の皿に水を！
- イースター島に立つ石の顔
- 消しゴムも人間も、取れて丸く

### 【ヨコのカギ】

- 相撲で「西」のライバル
- 軍鶏と書く武闘派のニワトリは？
- 春巻に、黄色い香辛料
- 金メダルの順位は？
- 抜けると息が漏れて、発音も不明瞭に
- ロマネ・コンティもあるお酒
- 緑茶の成分で、抗酸化作用がある
- ごんべえさんが獲りそこなった水鳥
- 煙突やラップの芯の形
- イーグルはワシ。ホークは？
- 何℃かな？と見る

答えは13ページの右下