

がじまる

2016



今月の特集

生活習慣の改善を心がけましょう

尿路結石



うなぎと枝豆のおこわ



家庭菜園のすすめ



ヘルスアップノート

正しい姿勢と適度な運動を

腰痛対策



イライラを解消しよう



くすりを飲むときに
気をつけたいこと

無料公開健康講座

(in イオンモール沖縄ライカム)



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

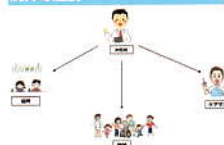
徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

平成 28 年 4 月 22 日から 23 日福岡県の福岡サンパレス福岡国際会議場にて、
第 18 回日本医療マネジメント学会学術総会に、当院から 10 演題を発表しました。



	部署	発表者氏名	口演/ 展示	題名	曜日/時間/会場
1	3S	知花 百合香	口演	医療安全への意識向上を目指した取り組み	23日(土) 13:10~13:45 4F414会場
2	5N	鉢嶺 誌織	展示	院内オムツ統一化への取り組み ～排泄ケアの向上を目指して～	23日(土) 13:10~14:40 2F多目的ホール
3	5N	上原 芳輝	展示	肺膿瘍患者に対して、RSTが介入する ことにより改善した1症例	23日(土) 13:10~14:40 2F多目的ホール
4	工学部	登川 竜児	口演	当院での人工呼吸器関連のインシデント 低減への取り組み	22日(金) 9:00~9:35 F会場
5	リハビリ	赤嶺 昌太	展示	RSTによるチームアプローチにより無気肺の 改善が認められた症例	22日(金) 15:30~16:00 2F多目的ホール
6	MSW	阿嘉 禎貴	口演	当院におけるMSW現状と課題	22日(金) 16:28~17:03 C会場
7	MSW	渡名喜 彩乃	口演	障がいを抱えた患者・家族への支援 ～盲目の妻から各関係者まで～	23日(土) 10:17~10:59 C会場
8	医事課	西宮 潤一	展示	災害時用電子カルテシステムの改善	22日(金) 15:15~15:40 2F多目的ホール
9	医師事務	登川 貴奈子	口演	文書作成日数の短縮についての取り組み	23日(土) 10:17~10:59 H会場
10	医師事務	玉那覇 華世	口演	医師事務作業補助者新人教育を通しての展望	23日(土) 13:45~14:20 D会場

院外の連携



院内の連携



目的

- ▶ 年々相談件数が増加している中で、どのような業務内容が多く、増えているのかを確認する。
- ▶ 急性期病棟のMSWとして求められる役割を明確に、検討し業務改善を図り、入院患者に対しよりよい支援につなげる事を目的とする。

当院におけるMSWの現状と課題

医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 看護部MSWチームリーダー 阿嘉 禎貴 氏



阿嘉 禎貴

MSW (医療相談員)

学会では、「当院における MSW の現状と課題」について発表致しました。当院では年々入院件数も増加し、それに伴い相談件数も増加しております。また退院調整のみならず様々な相談があります。そのためには院内では他職種とのチーム連携、院外では他機関と連携が重要であることを発表しました。100 名以上の会場で発表するのは緊張しましたが、普段できない経験をさせてもらいとても良い経験をさせて頂きました。

また他のブースで発表を聞く中で一番印象的だったのは、福岡県内の病院の規模の大きさとそれに比べ入院平均在日数の短さでした。当院も沖縄県では短いほうに入りますが、福岡県内の病院では 1000 床以上なのに 9.0 日ととても短かったのです。当院でもまだまだ在日数の短縮は可能だと思いました。

今回の経験を糧に、これからも頑張っていきたいです。

まとめ

- ・患者家族、各関係機関と連携し同じ方向性で支援する事が出来た
- ・患者だけでなく、家族も支援する事に臨しさを感した
- ・各関係機関へのアプローチ方法を検討していく必要がある

カンファレンスにより...

- ・妻と各関係者で共通認識ができた為、回復期病棟へ転院調整開始
- ・妻の居場所作り、短期入所を検討
- ・高次の支援相談員と更なる協力体制を構築



はじめに

障がいを持った患者の支援だけでなく障がいを持った家族にも目を向ける必要があり調整が難航した事例である。



障がいを持った患者・家族への支援～首目の妻から各関係者まで～

医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 渡名喜 彩乃 氏



渡名喜 彩乃

MSW (医療相談員)

私は障がいのある患者・家族への支援というテーマで、家族疎遠で障がいを持っている患者だけでなく家族にも支援が必要であるため各機関と連携を図り、転院調整を行ったケースを発表致しました。今後は MSW として障がいのある患者・家族へ更なる支援が出来るよう各機関の役割を理解し、協力が得られるようなアプローチ方法の検討とスキルアップに努めていきたいと思っています。

学会では全国各地の医療従事者が発表していましたが、当院と同じ業務でも各地域で方法や関わる職種が異なる事に驚きました。また、細かい分析、幅広い視点で述べられた意見に今後の業務にどう反映させていくか考える機会になりました。学んだ事を含め、今回の経験を業務へ生かし、地域に根差したより良い支援を行えるよう励んでいきたいと思っています。

まとめ

- ・今回中継防災訓練に初めて参加することにより災害時に備える意識を高めることができた。
- ・病院全体の防災意識を高める為、全職員が参加できるように、継続的な訓練の実施が必要である。
- ・そして、災害時の患者把握が適切かつ迅速にできる電子カルテシステムの更新が必要である。

課題

- ・今後タブレット端末 (Wi-Fi) を活用し電子カルテシステムとの連携を検討。
- ・小型軽量 持ち運びが便利。
- ・タッチ操作なので使いやすい。
- ・テンプレート化しスピーディーな
- ・顔写真や顔模範的な写真の添付。



結果

- ・トリアージポストで紙カルテを備病者に添付各エリアへ搬送のみになりました。
- ・トリアージポスト及び、各エリアからの本室への搬送者数、区分の報告ができた。
- ・本部では、搬送者の把握が困難となった。

訓練時間2時間、受け入れ搬送者数27名。

はじめに

当院は、沖縄県中部地区の急性期病院であり現在中部徳洲会病院の取得を目指している。地域災害拠点病院取得に向け、平成27年度中部徳洲会病院に併設し搬送受け入れ病院として参加した。

受け入れ時、適切な患者把握ができないと緊急に治療を必要としている患者を見逃す可能性がある。

訓練に参加し、浮かび上がった課題点を報告する。



西宮 潤一

医事課

学会では、昨年行いました沖縄県防災訓練に被災者の受け入れ訓練を発表しました。訓練では院長・看護部長・事務部長・DMAT を含め約 60 名の職員が参加し、大規模災害に対する防災意識が高まったと考えられます。防災訓練を振り返ると、トリアージポストでの患者と紙カルテ番号の設定が上手くできず、救護所と本部間でも患者情報の連絡・報告がスムーズにできなくなりカルテのミスマッチが発生してしまう状況でした。災害時においても一人ひとりの患者状況把握が必要であり、紙カルテの運用改善が望まれる結果となりました。

新病院では地域災害拠点病院の取得を目指しているところです。電機供給源も 2 系統を採用し、停電で電子カルテが停止することなく運用が可能となりました。電子カルテを用いての被災患者数やトリアージの状況、救護処置、各検査エリア、対策本部や各部署での患者把握が容易となり、さらにタブレットを用いた患者登録 (受付) やカルテ運用ができるシステムを構築し、人手が足りない場所への確かなスタッフの投入ができるよう検討している所です。今回の防災訓練に参加することにより職員一人ひとりが問題点を考えることができ、病院全体の防災意識が高まったと思います。



虹は七色？

赤橙黄緑青藍紫の「虹は七色」と、私たちは習って来ましたが、「虹は七色」と表現したのはニュートンで、太陽光を分解したときに音階の七（ドからシの七音）に合わせたとも、また、完成や全体を表わす七（神が宇宙の創造とその後の休息に費やした七日間）に準えたかったと推測されるとも、いわれているようです。

日本では明治初期の小学校の教科書に「虹ハ

太陽ノ光ノ水蒸気ニ映ジタルモノニシテ、其色七アリ」とあり、その色は「紫色・紺色・淡青・緑色・黄色・樺色・赤色」と記されているそうです。しかし江戸時代の文献にははっきりした記載はなく、「虹ニハ三様ノ色ヲアラワス也」と述べて、「赤・枇杷色・青黄」の三色しか認めていないと、何かで読んだ記憶もあります。

一方アメリカで1941年に発行された教科

書には、虹の絵に七つの色の名が書き込まれているが、「藍が虹の色の一つに数えられることがあります。でも、藍は赤味がかった青なので、あなたが特に「青と藍の両方を、虹の色として数えたい」と思わなければ、藍を数える必要はありません」（つまり「虹は七色」という意見もあるが、六色で問題はない）と、ただし書きが添えられていた、という記述がありました。

現在、「虹は七色」と解釈しているのは日本やオランダなどで、アメリカやイギリスでは六色、フランスやドイツでは五色ですが、中には四色、三色、あるいは二色や八色と認識している国や地域、民族もあるそうです。

そもそも虹は、くっきりと色が分かれているわけではなく、次第に色が変わっているため、どこからどこまでを一色と言うかで、色の数は変わってきます。また色は人によって見え方が変わる上に、それら個々を識別する言葉（色の名称）をどれだけ共有しているかという問題も関わって来るのではないのでしょうか。

古来、日本人は色に対して繊細だったようで、一口に赤といっても、赤、紅、茜、丹、朱、緋、樺などがあり、さらに紅にも赤紅、紅赤、韓紅、真紅、深紅、紅緋等々多彩な表現がありますが、さて、皆様はどれくらいご存知ですか？

ところで7月16日は「7・16」Ⅱ「七色」で、虹の日だそうですね。

左上にうつすらと、もう一つの虹がかかっているのが分かりますか？
明るい方を主虹、暗い方を副虹と呼びますが、光の入射角が違うため主虹と副虹では色の並び順が逆になります。



生活習慣の改善を心がけましょう

尿路結石



尿路結石とは腎臓から尿道までの間に結石ができる病気で、上から腎臓結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石に分けられます。その患者数は年々増加しています。

結石の出来る原因には、食生活やストレス、生活習慣、遺伝や体質など、多くの因子が関係していると考えられますので、日常生活を改善して、その発生を予防することが重要です。

尿路結石とは

血液中の老廃物を濾しとり、尿として体外へ排泄する器官を泌尿器系といいます。泌尿器系は、腎臓↓尿管↓膀胱↓尿道の順に4つの器官から構成されており、これらをまとめて尿路とよびます。腎臓で血液が濾過されて生じた尿は膀胱で蓄えられ、ある程度溜まると尿意を催し、尿道から体外へ排泄されます。1日の尿量は1.5ℓ前後です。尿はふつう弱酸性で、その成分は水が95%、残りの5%は固形物です。固形物には尿素や尿酸、ナトリウム、カリウムなどが含まれます。通常、これらの固形物は尿に溶けた形であり、腎臓から尿道へスムーズに流れます。しかし、固形物が尿に溶けず、小さな結石になってしまうと、尿道をスムーズに流れず、途中で詰まってしまいます。これを尿路結石といいます。

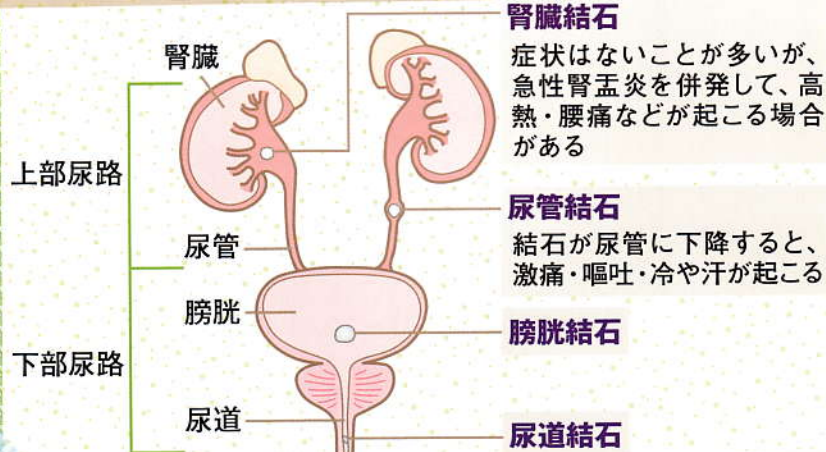
現在、尿路結石は泌尿器科の外来における疾患の中で最も頻度の高い疾患で、30〜60歳代の男性と、閉経後の女性に多いことが知られています。男女比は2.5対1で男性に多く発生します。結石は生じた位置によって上部尿路結石（腎臓結石、尿管結石）と下部尿路結石（膀胱結石、尿道結石）とに分けることができますが、発生頻度では上部尿路結石が圧倒的に多く、全体の95%を占めています。尿路結石は男性の10人に1人が、その一生の間に罹患するとも言われています。

結石生成の原因および症状

(1) 結石の種類

結石の成分で最も多いのはシュウ酸カルシウムやリン酸カルシウムなどのカルシウム結石で、結石全体の約80%以上を占めます。腎臓で血液が濾過された際、尿中に過剰に排泄されたカルシウム

尿路結石の発生部位と症状



が飽和状態となると、シュウ酸やリン酸などと結合して結晶になります。微小な結晶であればそのまま尿中に排泄されますが、結晶が大きくなってしまうと尿の流れを滞らせてしまいます。カルシウム結石以外には、尿酸結石、シスチン結石、感染結石などがありますが、このうちカル

シュウム結石と尿酸結石の人は、健康な人に比べて尿がやや酸性に傾いているとの報告があります。

(2) 結石生成の原因

結石の原因には、遺伝因子と環境因子があり、これらの相互作用が結石を生じさせると考えられています。

環境因子では最近、**食生活の欧米化による肉類の過剰摂取**が指摘されています。肉類を過剰摂取すると体内でシュウ酸が過剰に生成され、尿中に出てきます。これが尿中のカルシウムと結合し、結石となって尿管を詰まらせます。

その他の原因として、薬の副作用によるもの、他の病気の合併症によるものなどもあります。

(3) 症状

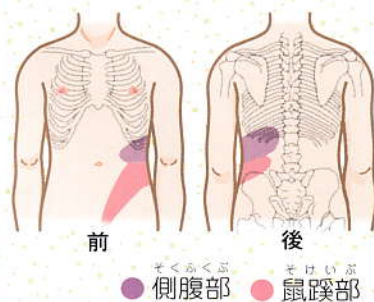
結石は、腎臓にある間はほとんど痛みを感じませんが、**尿管へ移動すると「七転八倒の苦しみ」とも称される激痛を発するようになります。**これは他の部位の結石ではみられません。激痛の理由は、尿管に結石が詰まると尿の圧力が高まって尿管がけいれんを起こし、神経を刺激するためと考えられています。

痛みは一般に脇腹や背中周辺とされますが、あまりにも激しい場合は、痛みの部位を特定できないことも多いようです。その他にも、吐き気、冷や汗、血尿、頻尿、残尿感などの症状がみられます。

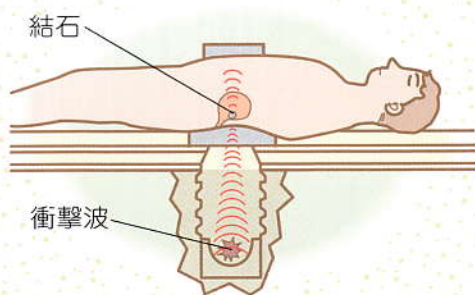
尿路結石の主な症状

- 脇腹周辺の激しい痛み
- 吐き気・冷や汗
- 血尿
- 頻尿・残尿感

結石のある部位によって症状は異なるが、上記のような症状があれば尿路結石が疑われる



痛みが発生しやすい部位



体外衝撃波結石破碎術の仕組み

治療法

尿検査、X線撮影、超音波、末梢血液検査などが行なわれ、結石症と診断された人に対して治療が行なわれます。

(1) 保存的治療

結石が小さい場合は自然排石が期待できます。水分を多めに摂取し、軽い運動を併せて行ない、

排尿時に結石を排泄させます。ただし、その際に激しい痛みを伴うことが多いため、鎮痛薬や鎮痙薬、排石促進薬などが処方されます。

シュウ酸

シュウ酸はホウレン草などの植物に含まれる「あく」の成分です。水に溶けるとカルシウムやマグネシウムなどと結合して結晶化する性質を持ちます。通常、食物中のシュウ酸は腸の中で他の食物中のカルシウムやマグネシウムなどと結合し、結晶となって便中へ排泄されますが、肉類などの動物性タンパク質を過剰に摂取すると、体内にシュウ酸が過剰に産生されます。血液中に増えたシュウ酸が腎臓で濾過され、尿中に排泄されると、そこで出会ったカルシウムと結合し、結晶となってしまう、尿路結石が生じてしまいます。

今月の気になる用語

あらゆる生活習慣を見直して、 尿路結石の予防を心がけましょう

(2) 積極的治療

結石が大きい場合は、体外衝撃波碎石術（ESWL）が行なわれます。これは体外から結石に焦点をあて、衝撃波エネルギーを当てて結石を小さく砕き、尿と一緒に排出させる方法です。身体への負担が少なく、日帰り治療も可能なため、積極的治療の第一選択となっています。

結石予防のポイント

尿路結石は生活習慣病と多くの共通点があるため、日頃から生活習慣の改善を図り、発生を予防することが大切です。

特に次の点を意識しましょう。

(1) 水分を十分に摂る

十分な水を摂れば、尿量も増えます。尿量が増えることで尿路中に結石が生じるのを防ぐことができます。食事以外で1日2ℓ以上水分を摂るよう心掛けることが大切です。

ただし、腎臓が悪い人や高血圧の人では水分の摂りすぎが好ましくない場合もあるので、念のため、どの程度水分を摂取して良いか、かかりつけ

医に相談しましょう。

(2) バランスのよい食事を摂る

食生活の偏りにより、肉や塩分、脂肪を過剰に摂取する人では結石の生成が促進されることが分かっています。特に肉は尿を酸性にし、カルシウム結石や尿酸結石の発症リスクを高めます。これらの摂りすぎに注意し、魚や大豆、野菜や果物、乳製品などを積極的に摂って、バランスの良い食

尿路結石にならないためには...

■就寝前など、1日に2ℓ以上の水分を摂る

■酸性尿になりやすい食べ物（結石のもととなる結晶ができやすくなる食べ物）を避ける

- × 肉、卵
- × コレステロールを多く含む食品
- × シュウ酸を多く含む食品
ホウレンソウ、ダイコン、ナスなど
- × プリン体を多く含む食品
ビール、数の子・いくら（魚卵類）など

■酸性尿を抑える食べ物を摂取する

- 野菜、海藻、果物、豆腐など

■抗酸化物質を含む食品を摂取する

- お茶、青魚、ブルーベリー、大豆、かぼちゃ、にんじん、バナナなど



生活を心がけましょう。特に野菜や果物、海藻類は尿をアルカリ化するのでおすすめです。

また食後にすぐに寝てしまうと、尿中のシュウ酸濃度が高いまま尿路内に放置され、結石ができやすくなります。食後、睡眠まで最低3時間は空け、睡眠前にも水分を摂るようにしましょう。

(3) 適度な運動

ウォーキングや軽めのジョギング、縄跳びなど、軽度の運動を行なうと、結石が砕けやすくなります。(1)、(2)と合わせてこれらの運動を取り入れれば、相乗的な予防効果が期待できます。ただし持病のある人は、どの運動が無理なく行なえるか、かかりつけ医に相談することが大切です。



食べる健康づくり

うなぎと枝豆のおこわ

【調理時間】50分（米の浸水時間は除く）

【カロリー】1人分：512kcal

うなぎはビタミン・ミネラルを豊富に含む、栄養満点な食材。特に疲労回復効果のあるビタミンB1が多いので、夏の暑さで疲れた体にもおすすめです。

●材料●（2人分）

うなぎのかば焼き…大1枚（150g）

枝豆（冷凍でも）…10さや（40g）

もち米…米用カップ1（150g）

うなぎのたれ…大さじ1/2

A 酒…大さじ1/2

しょうゆ…小さじ1

水…100ml

粉さんしょう…少々



【カメラマン】対馬一次

●作り方●

① もち米は洗って、たっぷりの水に1時間以上つけます。

② 枝豆は熱湯でゆでて、さやから出します。うなぎは縦半分に切ってから、1.5cm幅に切ります。

③ もち米の水気をきって、炊飯器に入れます。Aを加えて、通常の炊飯モードで炊きます。炊きあがったら全体を混ぜ、うなぎと枝豆をのせ、約10分むらします。器に盛り、粉さんしょうをふります。

<電子レンジでも作れます>

大きめの耐熱容器に、水気をきったもち米、Aを入れ、ふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで約6分加熱します。底から大きく混ぜ、ラップをして、さらに約3分。再び全体を混ぜ、うなぎを加えて、さらに約3分加熱します。枝豆を加え、ざっくり混ぜます。

【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。夏のおすすめは、「お料理教室の先生がつくった本格ビーフカレー」。国産牛肉と、じっくり炒めたたまねぎのうまみ、深みのあるスパイスの味で、大人も満足できるレトルトカレーです。



お薬の

なぜ?なに?



くすりを飲むときに 気をつけたいこと

くすりを飲むときは、以下の点に気をつけましょう。

(1) 用法・用量を確認

食前や食後といった飲むタイミングや量、服用期間を確認して、必ず守りましょう。

食事が不規則なときは、時間を決めて多めの水で飲んで下さい。ただし、糖尿病のくすりのように食事をしないで飲んではいけなくすりもあります。

(2) 飲み合わせに注意

ほかのくすりや食品との飲み合わせで、くすりの効き目が強くなりすぎたり、弱まったりする場合があります。

ほかの病院で処方されたくすり、市販薬、健康食品やサプリメントなどを併用する場合は、特に注意が必要です。

(3) コップ1杯の水、または 白湯で飲む

危険を伴う場合がありますので、以下のくすりはカッコ内の

もので飲まないで下さい。

かぜ薬（コーヒー、コーラ）、胃薬（炭酸飲料）、降圧剤（グレープフルーツジュース）、抗菌薬や抗生物質（牛乳、ヨーグルト）、睡眠薬（アルコール）。

飲み忘れたときはどうすればよいか、錠剤を砕いて飲んでもよいかなどは、くすりによって対応が違ってきます。

いずれの場合も自己判断はしないで、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

長生き の秘訣

向学心を大切に

身体を使わなければ体力が衰えるのと同様に、頭も使わなければ衰えて行きます。脳には約1,000億個の神経細胞がありますが、それらは生まれたときから毎日死んでいき、20歳を過ぎると加速して1日に10万個ずつが死ぬといわれています。

以前は、加齢とともに筋肉は衰えて再生しないといわれてきましたが、現在では年齢に関係なく、鍛えれば発達することが医学的にも証明されています。それは脳の細胞にも同じことがいえます。

脳は前頭葉から老化していきます。前頭葉は額の後ろあたりに位置していて、記憶力だけで

なく、思考、意欲、感情、性格、理性といった「人間らしさ」を司っています。

趣味を増やし、美味しいものを食べ、新しいことに挑戦するなど、好きなことや楽しいことを増やすことで意欲が湧いて、前頭葉が鍛えられます。

新しい世界を体験することが脳への刺激となって、若さが保たれるという仕組みです。

不得意分野や未経験の分野に積極的に挑戦する習慣のない人は、脳的能力が低下するといわれています。常にワンパターンの生活をしていると、ときめきや刺激がないため、脳の一定箇所だけが働くことで脳内の血流

が悪くなり、脳が疲れて怒りっぽくなったりもします。

日ごろから五感を研ぎ澄ましてコミュニケーションを図り、新しいことに挑戦しましょう。疑問に思ったことはすぐに調べたり誰かに聞くなどして、その場で解決をすることを心がけましょう。忘れてしまったことは諦めずに、自力で思い出す努力が重要です。

向学心を失わずに生活することが、脳の老化を防ぐ大事な要素となります。



今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ ラッキースポット

梅雨明け間近、夏の訪れを感じる7月。

蒸し暑い日も多いですが、できるだけ快適な環境を整えてさわやかな気分で過ごしましょう♪

 牡羊座 3/21 ~ 4/19 生 総合運 対人運が活発。楽しく会話が弾むでしょう。大事な要件はよく話し合ってください。 交際運 収入と支出のバランスに注目するとグッド。 金運 ★喫茶店	 天秤座 9/23 ~ 10/23 生 総合運 上昇運。何でも積極的に挑戦しましょう。リーダー役を引き受けると良い事がありそう。 交際運 楽しい事や生活に役立つ事への出費は吉。 金運 ★小学校
 牡牛座 4/20 ~ 5/20 生 総合運 ピリピリムード。深呼吸すると心が穏やかに。遅刻に注意。約束の時間を守りましょう。 交際運 節約運が好調。無駄な出費を削ってみて。 金運 ★文具店	 蠍座 10/24 ~ 11/22 生 総合運 運気はスローペース。のんびり過ごしましょう。話がこじれる暗示。事前の根回しを忘れずに。 交際運 急な出費がありそう。準備しておくで安心。 金運 ★坂道
 双子座 5/21 ~ 6/21 生 総合運 レジャー運が好調。旅行を楽しむのも吉。にぎやか。グループでワイワイ楽しんで。 交際運 金欠の暗示。どんぶり勘定は禁物です。 金運 ★公園	 射手座 11/23 ~ 12/21 生 総合運 変化の時期。驚くような出来事がありそう。友達の輪が広がりそう。グループ活動が吉。 交際運 物欲が刺激されそう。吟味して買いましょう。 金運 ★家電量販店
 蟹座 6/22 ~ 7/22 生 総合運 忙しくなる暗示。落ち着いて行動しましょう。家族や親戚と一緒に過ごす時間が増えそう。 交際運 部屋の模様替えやリフォームへの投資は吉。 金運 ★定食屋	 山羊座 12/22 ~ 1/19 生 総合運 穏やかな運気。のんびり趣味を楽しんで。「先生」と呼ばれる人と縁がありそう。 交際運 倅約ムード。壊れた物を修理して使うと吉。 金運 ★屋上
 獅子座 7/23 ~ 8/22 生 総合運 好奇心の赴くまま行動するとラッキー。友達運が好調。楽しい情報に恵まれそう。 交際運 安物買いの銭失いにならないよう注意。 金運 ★書店	 水瓶座 1/20 ~ 2/18 生 総合運 勢いのある運気。フットワーク良く動くと吉。年下の人や外国人と交流するとラッキー。 交際運 趣味やおしゃべりは予算内で楽しみましょう。 金運 ★図書館
 乙女座 8/23 ~ 9/22 生 総合運 運気は一進一退。焦らず行動しましょう。頑固になりがち。人の意見に耳を傾けて。 交際運 貯蓄運が好調。1円でも多く貯金しましょう。 金運 ★広場	 魚座 2/19 ~ 3/20 生 総合運 停滞運。ひとつの事にじっくり取り組むと吉。不信任感が強くなりそう。噂話や悪口は禁物。 交際運 好調。使うより貯める方を優先しましょう。 金運 ★水辺

心地よい生活講座

家庭菜園のすすめ

部屋に閉じこもっていないで、庭の一部あるいはベランダのプランターなどで、野菜を育ててみませんか。手塩にかけた野菜がすすくと育ち、花が咲き、実を結び、収穫して食卓に並んだときの喜びはひとしおです。もちろん、無農薬なので安心して食べられます。

栽培計画を立て、準備して実行に移し、毎日の水やりや肥料の世話などをしながら日々の成長を楽しむことは、心身ともによい刺激となります。実際に五感の刺激とストレスの軽減に効果が認められることから、ガーデンセラピー（ファームセラピー、グリーンセラピー）といった取り組みも行なわれています。

まず手はじめてにプランターを一つ、玄関先でもベランダでもいいので、陽の当たる場所に用意してみましょう。

家庭菜園を楽しもう!!



1 何を栽培するかを決める

- ・種まきや苗の植え付けは、それぞれの野菜に適した時期を選びましょう。
- ・7月に植え付けられる野菜は、コマツナ、ミズナ、ニンジン、スティックセニョールなど。8月になると、キャベツ、ジャガイモ、葉ネギ、タマネギなどの植え付け時期になります。

2 プランターの準備

- ・実もの野菜や根菜類には深めのプランターを用意して、日当たりの良い場所に置いて下さい。
- ・底に荒い小石（鉢底石）を敷き、培養土をたっぷり入れます。培養土は肥料の混ぜ込んであるものもあり、家庭園芸用に「軽い土」も市販されています。

3 苗を求める

- ・初めての場合は種から育てるより、発芽した苗から始める方が安心です。緑の濃い、しっかりした苗を求めましょう。ひょろひょろに伸びてしまったものは避けて下さい。

4 毎日の世話

- ・水やりを欠かさないことが第一です。プランターでは土が乾きやすくなりますので、夏場には朝だけでなく、夕方にもたっぷり水を与えて下さい。根腐れの原因となりますので、受け皿に溜まった水はすぐに捨てましょう。夏場の日中の水やりは土の温度の急上昇を、冬場の夜間の水やりは土の凍結を招いて、いずれも根に負担をかけますので、避けて下さい。

5 受粉

- ・トマトやナスなどの実もの野菜では、受粉の手助けをした方が良い場合があります。午前中に筆などを使って、花粉を雌しべに付けましょう。

6 収穫

- ・成長を見極めて、みずみずしいうちに収穫しましょう。放っておくと葉が黄色くなったり硬くなったり、実ものでは完熟して破裂したりする場合があります。

※わからないことや心配なことは、園芸店やホームセンターなどで相談するとよいでしょう。

栽培するものに適した用土や肥料、家庭園芸用に臭いの少ない肥料も市販されています。

※夏期の植え付けに適した野菜は葉ものが多いようです。夏野菜といえばトマトやナス、オクラ、シシトウ、エダマメ、キュウリ、ゴーヤなどが浮かびますが、これらの植え付け時期は、ゴールデンウィーク前後になります。

年間の予定を考えると、楽しみも増えるでしょう。



おうちで ストレッチ・マッサージ

イライラを解消しよう

神経の興奮を和らげよう

ストレスが溜まると、最初に現われる症状がイライラです。

仕事や人間関係のほか、環境や体調によってもストレスは生じます。ストレスは交感神経に緊張状態を強いるため、アドレナリンの分泌が活発になって興奮状態になります。そこで外からの刺激に過敏になり、イライラしたり感情が不安定になったりするのは、このためです。

イライラを解消するには休息して疲れを取り除くことが第一ですが、ここでは神経の興奮を和らげてリラックスに導くツボを紹介しましょう。

ストレスを和らげる：ろうきゅう 労宮

労宮という名前は「心労の集まる中心」に由来するといわれています。労宮を刺激すると掌の血流がよくなり、身体の緊張が緩和されるため、ストレスを和らげ、気持ちを落ち着かせる効果があります。あがり症の人は緊張を抑えたいときにも効果的です。



【ツボの位置】
掌の中央あたり



【ツボの押し方】

息を吐きながら、親指でグーッと押す。痛いけど気持ちいいという程度の強さで、ゆっくりと。

1回5秒間×5セットを左右それぞれ行なう。

他者（家族や友人など）に押しってもらうとリラックス効果が高まるので、より効果が期待できる。

緊張を解きほぐす：こうかん 行間

行間には心身の緊張を解きほぐして神経の高揚を抑える効果がありますので、不眠にも効果があります。草履や下駄を履いたときにちょうど鼻緒を挟む位置にあるツボなので、むかしの人は自然にこのツボを刺激していたことになります。パソコンを扱うときなどは5本指の靴下にビーチサンダルを履くというのも、おすすめです。



【ツボの位置】
足の親指の付け根と人差し指の付け根の間あたり



【ツボの押し方】

親指をツボにあて、人差し指を足の裏にあてて、2本の指で足を挟むようにして、痛いけど気持ちいいという程度の強さで3～5秒間押して離す。左右それぞれ3～5分間行なう。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

原因が特定出来ない腰痛症

腰痛とは、腰の痛みの総称です。

原因（椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、圧迫骨折など）が特定できればそれぞれに有効な治療法がありますが、腰痛の約85%は原因が特定できない腰痛症（非特異的腰痛）です。これらは画像検査では異常が発見されにくい筋肉や関節、椎間板などに原因があると思われる、中でも筋肉に関係する腰痛が最も多いと考えられています。

しかし腰痛症は深刻な症状に進行するリスクは少ないといわれ、日常生活で適切に対応することで痛みを軽減でき、予防も可能です。ふだんから正しい姿勢を心がけ、背筋を伸ばし、腰と背中、太腿、腹筋・背筋のストレッチを行ないましょう。

正しい姿勢と適度な運動を腰痛対策

腰痛対策

①

正しい姿勢を保つ

正しい姿勢

壁の前に立って「正しい姿勢」を意識してみましょう。

- 頭は上から吊るされているイメージ
- 顎を引く
- 背筋を伸ばす
- おなかに力を入れる
- お尻をすぼめる
- 足は軽く開く
- 膝は伸ばしきらず、自然に緩める

顎を引いて背筋を伸ばし、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁にぴったりと付けて立ちましょう。そうすると腰と壁の間には掌が入るくらいの隙間が出来ます。この正しい姿勢を、ふだんから意識することが大切です。



腰痛対策

②

背を反らす

- ①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②両手をお尻にあてる。
- ③息を吐きながら背を反らす。

このとき顎は引き、骨盤を前に押し込むようにして背を反らす。

膝は伸ばしたまま、股関節や腹筋をストレッチするイメージで行なう。

3秒×10回程度、毎日行なう。



特に前かがみの姿勢やデスクワークのあとに、少なくとも1日1セットは毎日行ないましょう。

ただし、腰から太腿にかけて痛みや痺れが出た場合には中止して、整形外科に相談して下さい。

〔心理的ストレスの解消〕

心理的なストレスも腰痛症の原因となります。ウォーキングやストレッチなどはストレスの解消にも繋がりますので、全身をよく動かすとよいでしょう。

腰痛の原因は年代によって傾向があり、10〜40歳代では椎間板ヘルニア、50〜70歳代では脊柱管狭窄症、70歳以上では圧迫骨折が多くなります。しかし原因が特定できるのは全体の15%ほどで、残りは原因が特定できない腰痛症（非特異的腰痛）と呼ばれるものです。日常の注意や予防体操で、腰痛症の予防や痛みの軽減に取り組みましょう。

日常生活での注意点

日ごろの無意識に行なっている動作にも、注意が必要です。

- ・物を持ち上げるときは前かがみを避け、背を伸ばした姿勢でしゃがんで下半身の力を利用しましょう。
- ・高い所から物を取るときは背伸びをせず、踏み台を使いましょう。
- ・立ち仕事をするときは片足を踏み台に乗せるなどして前かがみにならないようにすることを心がけて、腰への負担を軽減しましょう。

- ・長時間運転をするときはシートを立てて腰をまつすぐに。1時間ごとに車外で軽く運動しましょう。

- ・靴はヒールの高いものは避けて、3cm以内に。

- ・布団は柔らかすぎると腰とお尻が沈み、硬すぎると腰椎の前彎ぜんわんがなくなるために、負担がかかってしまいます。適度な硬さが理想です。

腰痛を感じたら、まず整形外科を受診しましょう。内科や心療内科をすすめられた場合には、その指導に従ってください。

腰痛対策

③

腰痛予防体操

✓ 腰と背中ストレッチ

仰向けに寝る。片方の膝かかを抱え、ゆっくり胸に引き寄せて5秒間止め、元に戻す。

次に反対の足でも同様に。

左右各 10 回。

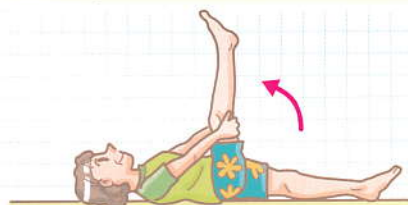


✓ 太腿の裏側のストレッチ

片方の足を抱え、膝を伸ばして垂直に上げて5秒間止め、元に戻す。

次に反対の足でも同様に。

左右各 10 回。



✓ 腹筋のストレッチ

両膝を立て、太腿の上を手を滑らせながら上半身をゆっくり起こして5秒間止め、元に戻す。

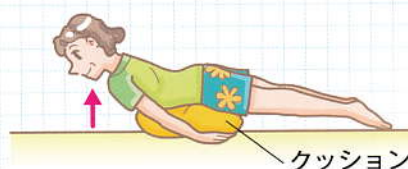
10 回。



✓ 背筋のストレッチ

うつぶせで顎を引いたまま顔と床が 10cm くらいになるまで上半身を起こして5秒間止め、元に戻す。

10 回。



クッション

毎日続けることが大切です。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

膝を鍛えることも重要

身体を支えるためには、膝も重要な役目を担っています。腰痛のある人は膝にも痛みが起りやすいので、腰と膝の両方を鍛えて、バランスのよい身体を保つことが望めます。

膝の痛みの原因としては加齢と肥満、そして

運動不足があげられます。

脚の筋力低下を防いで柔軟性を高めるには、毎日の適度な運動が不可欠です。まずはウォーキングから始めましょう。自転車や水泳などが有効ですが、スクワットをはじめ自宅出来るトレーニングやストレッチもあります。

肥満のある人は体重を減らしましょう。3kg 痩せると、階段を降りるときの膝への負担は約 10kg 減るといわれています。





2年次研修医 青木智之先生

1年次研修医 田中源八先生

6月2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2年次研修医青木智之先生、1年次研修医田中源八先生による「外傷」についての発表となりました。

外傷患者に対しては、まず生命維持のための生理機能を迅速に評価し、必要な治療を直ちに開始します。この手順を「プライマリーサーベイ」と呼び、A：気道、B：呼吸、C：循環の順に評価します。それぞれの段階で異常があれば、気道確保や外傷に対する処置、治療などを行い、迅速にABCの安定化を図ります。さらに、全身の保温をすることも初期診療において重要です。外傷初期診療では生命の安全を確保した上で、身体全体を系統的に検索し、根本的治療の必要性を診断することを「セカンダリーサーベイ」と呼びます。解剖学的な異常に対して本格的な診断を行い、

状態に応じてレントゲン、CTなどの画像診断もなされます。

今回は指導医として救急医や外科医が参加し、青木先生が診療手順を発表。田中先生が外傷初期診療手順のシミュレーションを行いました。田中先生は外傷患者に対して「プライマリーサーベイ」から「セカンダリーサーベイ」を一つ一つ手順を踏みながら開始。時々手順を飛ばしたり時間がかかったりしましたが、最後まで真剣に行いました。指導医からは、「今は時間がかかるかもしれないが、そのような症例を数多く診て経験を重ねていくことで、手順が身に付き時間もかからなくなるようになる。」とのことでした。

当院では日頃からこのような勉強会を開き、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います。

沖縄県ドクターヘリ受け入れ訓練

5月23日当院にて沖縄県ドクターヘリ（浦添総合病院）受け入れ訓練を行いました。

新病院では屋上にヘリポートを完備し、ヘリ搬送による患者受け入れを出来るようにしました。受入・連絡方法、患者情報把握（病状や処置内容）や搬入経路を確認し、これからのスムーズな受け入れができるよう手順を確認しました。



ドクターヘリ専用電話



受け入れ要請



ドクターヘリメンバーと

ドクターヘリとは、救急医療用の医療機器等を装備したヘリコプターで医師及び看護師が同乗し救急現場等に向かい、現場等から医療機関に搬送するまでの間、患者に救命医療を行うことができる専用ヘリコプター。



ヘリポートにて待機



患者搬送



ドクターヘリから患者を降ろす



ドクターヘリからの申し送り



無料

お出かけ出張講座



講師：各科医師、薬剤師、栄養管理士、認定看護師、理学療法士、放射線技師、臨床検査技師 等

〒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
中部徳洲会病院 医療講演担当
「お出かけ健康講座」係り

日程調整可能 演題対応可能
お気軽にお問い合わせください

下記のような出張講座も承っております。

担当：新垣(シンガキ) TEL 098-931-1070(直通)/098-932-1110(代表) FAX 098-931-1129(直通)

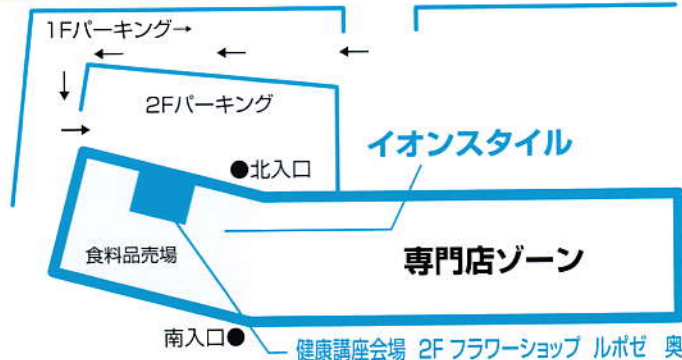
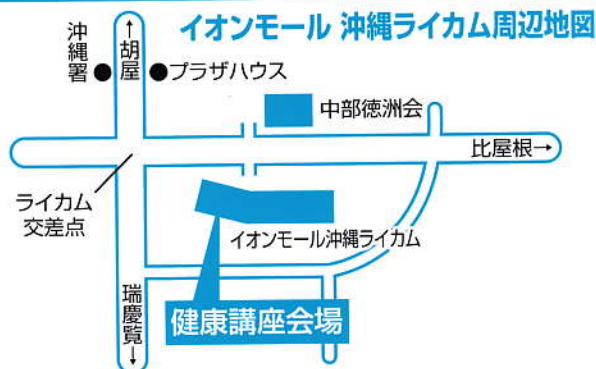
無料公開健康講座

ご予約不要です。当日会場までお越しください。

場所 イオンモール沖縄ライカム
イオンスタイル2階 フラワーショップルポゼ内
講座時間 午後4:30~5:30

無料公開健康講座は下記のアドレスからも参照できます。

http://www.cyutoku.or.jp/service/kouza/kouza_schedule.html





7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 金	先勝
2 土	友引
3 日	先負
4 月	赤口
5 火	先勝
6 水	友引
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 金	先勝
30 土	友引
31 日	先負



生活便利帳

*** ヨモギで防虫 ***

『源氏物語』に「蓬生よもぎふの巻」がありますが、蓬生とはヨモギが生い茂った状態、つまり荒れ果てた状態のことです。しかしヨモギ餅を始め、ヨモギは漢方薬としても重宝され、もぐさにもなり、国産ハーブの代表ともいわれています。今回はヨモギの効果を利用する方法をいくつかご紹介しましょう。

(1) 乾燥して防虫剤

ヨモギを天日てんぴで乾燥して木綿のハンカチなどに包んでタンスに入れると、除湿を兼ねた防虫効果が期待できます。そのまま部屋の隅に吊るしたり置いたりしてもいいでしょう。

(2) 自家製防虫スプレー

乾燥したヨモギの葉 10g を、焼酎 100g に漬け込んで、3週間ほど待って濾過をしたら、ヨモギ防虫剤の出来上がり。スプレー瓶に入れば防虫ス

プレーとして利用できます。また木綿などに染み込ませて身体に塗ると、虫さされにも効果があります。カーテンや網戸に吹きかければ部屋の虫除けになります。

ただし肌の弱い人は少し塗ってみて、赤みやかゆみの出ないことを確認してから使用して下さい。また、薄い色の布や服にはヨモギの色が移る場合もあるので、注意が必要です。

(3) ヨモギ風呂

ヨモギの煮汁を使うか、乾燥したヨモギの葉を布袋などに入れて入浴剤として使います。

血行が促進されるので肩こりや腰痛が緩和され、殺菌作用や止血作用もあってお肌のトラブルにも有効です。

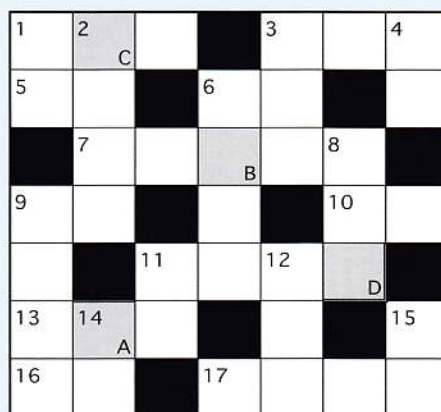
散歩の途中に「自然の恵み」をみつけたら、一度試してみたいかがでしょう。



頭のストレッチ



クロスワードを解いて下さい。A から D に入る文字を並べてできるのは？



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

【タテのカギ】

- カブト虫なのにツノがないのは？
- 国境を越えると、そこはどこ？
- レーンをはずれて、脇の溝にゴロゴロ
- 月のウサギさんが振り下ろす？
- イカ釣り船などの灯り
- コンビ+ひとり
- パチパチ…割れんばかり
- 虫メガネは〇〇レンズ
- 木綿はコットン。羊毛は？
- チャンピオンコーナーの色
- クモはお尻から。蚕は口から

【ヨコのカギ】

- ダテでかけて、知性派気取り？
- エアバンドは奏でるフリだけ
- MONがゲツなら、WEDは？
- かまぼこの下に
- バンドのツアー、行った先で何する？
- のっぺらぼうの麻雀バイ
- ぶっくりホッペの中身はクルミ？
- 羽がないからヒレで飛ぶ
- カラダのツボをキューツ
- シライという技もある体操競技
- うさぎおいし〜♪

答えは13ページの下