

# がじまる

2016



今の特集

個性の一つと理解して、ともに歩みましょう  
**アスペルガー症候群**



ヨーグルトムース



汗と日焼けを防いで夏美人



ヘルスアップノート

進行は遅らせられる！

**老眼を予防しよう**



むくみを解消しよう



くすりはいつ飲むの？

## 2016 美ら島レスキュー



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

# 2016 美ら島レスキュー に参加



7月20日(水)～21日(木)陸自第15旅団主催の災害対処机上訓練及びSCU訓練に当院DMATチームが参加しました。この訓練は沖縄県における地震及び津波を想定した災害訓練で、県をはじめ行政機関や市町村及び指定公共機関が参加し、災害時における初動対応や救急医療の場面における図上訓練及び実働訓練を実施することで、関係機関相互の連携や災害対処能力の向上を目的として行われました。

今回の訓練は、本島南東100kmの琉球海溝内でマグニチュード8.8の地震と、約5mの津波が発生。死者・負傷者・要救助者が多数発生した想定での訓練でした。初日は発災直後の初動活動、2日目は24時間経過後の対応の訓練を実施。当院DMATは、DMAT調整本部での活動でしたが、情報伝達の不備や指示命令系統で苦慮し、本部運用の難しさがわかった訓練となりました。

当院ではこのような訓練に積極的に参加し、災害時に迅速な対応ができるようこれからも様々な訓練に参加し頑張っていきたいと思っております。



時間	発	受	内容
10:35	初め		SCU本部と豊見城HP連絡開始
10:56	ハリ鍋	大城	手配原 245番をポストに搬送→5 10:51 5時 (11時)
11:06	SCU本部		SCU車2 搬2 豊見城への搬送依頼
11:10	豊見城HP		SCU車2 搬2 搬送依頼
11:18	防災医	林	普賢院を1911 SCU施設の調整と 400名
11:25	同席		本島近海に津波発生 6.8M
11:30	SCU	初め	11:00 SCU本部からSCU車2搬1搬2
11:32	初め		SCU車2 搬2 搬送依頼
11:40	南都監	同席	
11:45	陸自	初め	SCU本部と豊見城HP連絡開始 SCU本部からSCU車2搬1搬2
12:02	ハリ鍋	大城	総合訓練終了後12:05 豊見城 12:05 12:05 SCU本部からの依頼
12:10	SCU	初め	南都監からSCU本部に搬1搬2 搬送依頼 DMAT 279-9 → SCU (豊見城SCU)

## 沖繩市消防とドクターカー訓練を実施

7月20日(水) 沖繩市消防本部にて、沖繩市消防とのドクターカー訓練を実施しました。

消防及びドクターカーに新しいメンバー加入も考慮し、今年度第1回目は基本的な手順を確認するため「40代男性が自宅にてCPA(心肺停止)」の設定で行いました。訓練はブラインド型(想定内容付与なし)で行い、1症例目は救急隊が先着。救急隊によって家族から状況把握や概要聴取などが行われ、その後ドクターカー側も現場にて合流し活動。2症例目は同じ症例で、救急隊とドクターカー同着。各自役割分担を明確に活動ができるかを行いました。

沖繩市消防とのドクターカー活動は、今年で10年目を迎えました。これまでに行った訓練及び活動によって、訓練は予想していた以上にスムーズな活動が行えました。

訓練終了後には、訓練中除細動を中止してCPR継続の指示がありましたが、救急総合診療部の友利隆一郎先生による中止の理由説明などもありました。消防病院側からも多くの質疑も交わされ、とても良い講義となりました。

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えます。



## 救急総合診療部勉強会



1年次研修医 宮里允宏

7月7日(木)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年次研修医宮崎允宏先生による「ACLS(二次救命処置法)」についての発表となりました。

BLS(一次救命処置法)は人工呼吸、心臓マッサージによる心肺蘇生法からはじまりましたが、近年は除細動までもその範疇に入るようになりました。ACLSは気管挿管、薬剤投与といった高度な心肺蘇生法を示しますが、心停止時のみならず重症不整脈、急性冠症候群、急性虚血性脳卒中の初期治療までを網羅したものへと進歩してきています。

宮崎先生はまずはBLS、次にACLSを行いその手順を説明。モニター装着後波形によって各アルゴリズム(治療手順)を細かく示し、その後症例を上げシュミレーションを行い

ました。シュミレーションでは、スムーズな活動が出来なかったりし、状態原因検索で苦慮されましたが、指導医からの助言もあり有意義な勉強会になりました。

今回の勉強会に参加した救急隊からは、シュミレーションでホットラインを受けている医師が原因検索のため救急隊から必要な情報を収集している白熱した演技に、ホットラインで伝えるべき内容が今後の治療にとっても重要なのだという事と、その情報を的確にうまく伝えなければならないことをシュミレーションを通し理解できたと意見もありました。

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えます。

# 睡蓮

日本人はモネが好きなのでしょう。印象派を標榜して、「光の画家」と呼ばれる独特の世界が我々日本人の感性にフィットするのでしょうか。

現に『モネ展―「印象、日の出」から「睡蓮」まで―』が、昨年9月から12月まで東京都美術館で開催され、その後、福岡、京都を廻って、この夏は新潟で催されています。

モネといえば誰もが『睡蓮』を思い浮かべる

でしょう。モネが1899年から描きはじめた

睡蓮を主題とした作品は、約200点が残されているそうです。モネは自らの屋敷に日本風の庭園を造り、敷地内を流れる川を利用した池に睡蓮を植え、その水面を描き続けました。

陽射しや天候の具合で刻々と変化する水面に浮かぶ可憐な花。それが睡蓮だったのです。よく「蓮と睡蓮の違いは」と聞かれることが

ありますが、「牡丹と芍薬」もそうですが、その植物の生理を知っていれば、たとえば花や葉の形の違いを較べなくても、一目で分かります。

蓮は葉も花も水面から立ち上がって、かなり高い位置に開きます。睡蓮は、葉も花も水面に浮かんでいます。それゆえ水面の移ろいを描くモネには、さながら水面と一体となった睡蓮の彩りが、よいアクセントとなったのでしよう。もしもこれが蓮だったらどうでしょう。水面は葉の蔭に隠れて、水面の移ろいを楽しむことは難しかったのではないのでしょうか。

もっとも、何事にも例外はつきもので、熱帯性の睡蓮は花が水面から立ち上がって咲きます。さらに、インドの神々の世界では（仏教でも）蓮の花には重要な意味が託されていて、混沌とした水の中から立ち上がって、さながら形ある秩序を生み出す世界の象徴とされるのですが、その神々の坐す蓮花座が、水面に浮かんだ姿で描かれていることも多いのです。

睡蓮は英語で「water lily（水の百合）」です。蓮の花は「lotus flower」ですが、「lotus」は蓮も睡蓮も指していて、本来はギリシア神話で惚れ薬とされた蓮の実をさしたようですね。

睡蓮の花も蓮と同じく早朝に開いて午後には閉じる花。暑い夏、早起きをすれば、清々しい水面の花が、ひとときの涼を感じさせてくれることでしょう。

熱帯植物園（温室）に咲く熱帯性の睡蓮。花は水面から立ち上がり、紫の色が鮮やか。



# 個性の一つと理解して、ともに歩みましょう アスペルガー症候群

アスペルガー症候群は、興味や対人コミュニケーションに特異性が認められる障害で、脳の前頭葉にある社会的活動を調節する部位に機能障害があると考えられています。

アスペルガー症候群の人は、その長所をうまく引き出せば高い能力を発揮することができます。周囲が正しい理解を示し、適切な接し方を心がけてサポートすることが重要です。



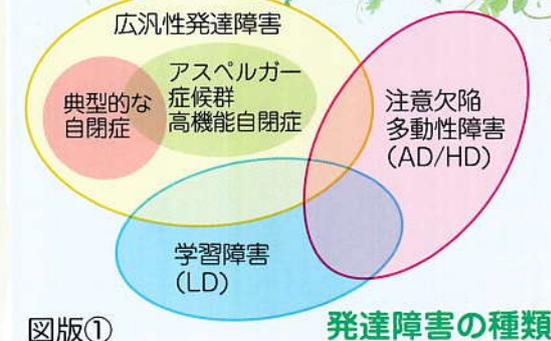
## 発達障害について

発達障害は生まれつき脳の機能の一部に障害があり、通常と異なった発達をするため、その際立った特性が低年齢から発現するものです。一人で複数のタイプの発達障害を抱えるケースがあるため、同じ障害がある人同士でも症状が

異なることもあります。

発達障害は、大きく分けて(1)広汎性発達障害、(2)学習障害、(3)注意欠陥多動性障害があり、アスペルガー症候群は(1)に属します(図版①)。広汎性発達障害は社会的な行動をうまく取れない発達障害の一つで、次の3つが主な特徴です。

- ・コミュニケーションが困難である
  - ・対人関係が困難である
  - ・強いこだわりと興味がある
- ほかにも、感覚が過敏である、想像力が欠如



図版①

発達障害の種類

## サリーとアンのテスト



① サリーとアンは仲良し。サリーはかごを持ち、アンは箱を持っています。



② サリーはクレヨンをかごに入れて、部屋を出ました。



③ アンはクレヨンを箱に移しました。



④ サリーがクレヨンを取りに部屋に戻って来ました。

### 質問

部屋に戻って来たサリーは、クレヨンはどこから探すでしょう？

- かごの中  箱の中

図版②

しているなどの報告もあります。多くの場合は知的能力に障害はありません。

## アスペルガー症候群の特徴

アスペルガー症候群(以下、アスペルガーと記述)では言語発達の遅れなどはなく、子供のころは気づきにくいのですが、成長するにつれて対人関係やコミュニケーションの困難さが見えはつきりしてきます。アスペルガーの人たちには、主に次のような特徴が見られます。

### (1) 想像力の欠如

**相手の立場になって物事を考えることが苦手**です。この傾向を調べるには、有名な「サリーとアンのテスト」(前頁図版②)があります。

一般には、サリーはアンがクレヨンを箱に移したことを知らないで、「かごの中から探す」と答えます。しかしアスペルガーの人では、「箱の中から探す」と答えるケースが多くなります。「クレヨンが箱の中に移った」という事実のみに関心が向き、サリーの状況を想像できないため、このように答えてしまうのです。

### (2) コミュニケーション能力の欠如

いわゆる「**行間を読む**」**ことも苦手**です。例えば家で留守番中に電話がかかってきて、「お母さんはいますか」と聞かれたとします。アスペルガーの子の多くは「います」と答えてしまいます。相手の言葉が「いま、お母さんは家にいますか」であると解釈することができず、額面通りに受け止めるため、「私にはお母さんがいます」という意味で返答をしてしまうのです。

他にも、「お昼を食べに行こう」と言われて「お昼は食べられない」と返答したり、「たくさん食べるとブタになっちゃうよ」と言われて「ヒトがブタになるわけがない」と真面目に答えたりします。このように相手の言葉を額面通り受け

## アスペルガー症候群の人の特徴

- 行間の意味や曖昧さを読み取るのが苦手
- 相手の気持ちが分からない
- 表情を変えず淡々と話す
- 回りくどい説明をする
- 仕事の優先順位をつけられない
- 予定通りにいかないと、パニックを起こす
- 接客や人づきあいは苦手
- 数字や規則性に強いこだわりがある
- パソコン作業は得意



- ざわざわしていると、音を聞き分けられない
- 理論は得意だが、実技は苦手
- 冗談が通じない

取り、ストレートに答えるという特徴がみられがちです。そのため集団での作業やチームワークは非常に苦手です。また、曖昧な表現や適当な指示をされると混乱に陥ってしまいます。

また、**自分の関心・興味に関して非常に雄弁になりやすい**傾向もあり、相手

### (3) 強いこだわりと興味

**興味や行動の範囲が極端に狭く、いったん興味を持つととことん熱中します。法則性や規則性のあるもの、パターン化されたものを好み、その法則や規則が崩れることを嫌う傾向があります。**例えば、クルマのナンバーや時刻表などの細かな数字の情報を異常なほど暗記している、日々の計画が決まっただけで予定がずれるとパニックに陥る、赤が好きでいつも服は赤でなければダメ、といったケースです。

向もあり、相手  
が全く無関心な  
話題でも、自分  
の関心・興味を  
一方的に話し続  
け、夢中になっ  
て話が止まらな  
くなるといった  
事例が多く見受  
けられます。

## 今月の気になる用語

### 自閉症

自閉症は広汎性発達障害のひとつで、①他人との社会的関係の形成の困難さ、②ことばの発達の遅れ、③パターン化した行動と特定のものへの強いこだわりの3点を特徴とする行動障害です。先天的な脳の機能不全が原因であり、3歳までにはその症状が明確になります。同じ広汎性発達障害の一つであるアスペルガー症候群との最も大きな違いは言語と知能の発達状況で、自閉症では言語と知能の発達の遅れがみられるのに対し、アスペルガーでは言語は正常で、知能は正常かそれ以上であることがしばしばです。

# アスペルガー症候群は個性の一つです

周囲の正しい理解とサポートで、高い能力を発揮できます

## アスペルガーの人と上手に付き合うために

現在、アスペルガーの治療法はありませんが、社会生活を送りやすくするために、心理療法などを行なう場合もあります。ただし、アスペルガーは、むしろ個性と捉えるとよいかもしれせん。周囲の人がアスペルガーの特徴を正しく理解し、活かすことができれば、その個性はむしろ強みにすることもできます。例えば、

- ・こだわりが強い
- ↓好きな仕事に集中して取り組む
- ・規則性を好む
- ↓パソコンでのプログラミングなどが得意
- ・ストレートに表現する
- ↓嘘をつかない
- ・集団での作業が苦手
- ↓一人で仕事ができる

といった形です。

また、曖昧な表現や適当な指示にせず、明確な表現・指示をすればアスペルガーの人も理解

できます。具体的には以下のような表現です。

「昼までにこの仕事を終わらせて」

↓「12時までに書類30部を用意して提出して下さい」

「最後までに終わらなさい」と言うなら「11時45分までに終わらなかつたら、その時点で、できた部数を言ってお下さい」

このように、周囲の理解のもとにその長所をうまく引き出せば、ふつうには出せないような高い能力を発揮することもできます。著名人の

「最後までに終わらなさい」と言うなら「11時45分までに終わらなかつたら、その時点で、できた部数を言ってお下さい」

このように、周囲の理解のもとにその長所をうまく引き出せば、ふつうには出せないような高い能力を発揮することもできます。著名人の

## アスペルガー症候群の人が得意な仕事・苦手な仕事

### 得意な仕事

- ・ 1つのことに集中できる
- ・ 数字や規則性を扱う
- ・ 目に見えるものを扱う

#### 事務職

コンピュータ・プログラマー  
デザイナー  
アニメーター  
エンジニア  
器具の修理士  
銀行の出納係  
在庫管理者  
アナリスト  
物理学者  
統計学者  
研究者



### 苦手な仕事

- ・ 臨機応変な対応を必要とする
- ・ 同時に複数の作業を必要とする
- ・ 目に見えないものを扱う

#### 営業職

接客業  
ホテルの受付  
電話オペレーター  
航空管制官  
交通・運輸関係



中にもアスペルガーであることを公表している人がいますが、いずれも特定の分野において高い能力を発揮し、実績を残しています。冒頭にも述べたように、アスペルガー症候群は先天性の機能障害であり、環境やしつけは全く関係ありません。必ずしも診断や治療を必要としませんが、もし身近にアスペルガーの疑いがある人は、**精神科などを受診して、社会的不適応を防ぐためのカウンセリングを受けることをおすすめするという方法もあります。**

根本的な治療法はありませんが、周囲の人がアスペルガーを正しく理解し、適切な接し方を心がけてサポートすることで、その能力を発揮できる環境を作って、共に歩むことが大切です。



# 食べる健康づくり

## ヨーグルトムース キウイ添え

【調理時間】25分  
(冷やし固める時間は除く)  
【カロリー】1人分：181kcal

ヨーグルトは乳酸菌を多く含み、腸内の善玉菌を増やすので、腸の働きを整えたり、免疫力を高める効果が期待できます。その他にも、骨を強くするカルシウムや、からだの代謝を助けるビタミンB<sub>2</sub>も豊富です。

### ●材料● (4人分)

- プレーンヨーグルト…200ml
- ゼラチン…小さじ2 (6g)
- 水…大さじ2 (30ml)
- A [生クリーム…100ml
- 砂糖…30g
- キウイフルーツ…1/2個
- ミントの葉…適量

### ●作り方●

- ①ゼラチンは分量の水にふり入れ、15分以上おきます。湯せんにかけて、溶かします。
- ②キウイは、5mm厚さのいちよう切りにします。
- ③ボールにAを入れ、氷水にあてながら、泡立器でとろりとするまで泡立てます。
- ④3にヨーグルトを加え、1を少しずつ加えながら混ぜます。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。キウイをのせ、ミントの葉を飾ります。



【カメラマン】大井一範

【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)

ベターホームの通販サイト「ネットショップ」が8月にリニューアル！ 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などを販売しています。

## なぜ？なに？

### くすりはいつ飲むの？

薬を飲む時間には、主に次の3つがあります。

#### (1) 食事を基準に

##### ①食前(食事の20～30分前)

食べものや胃酸の影響を避けたい薬、食事による血糖値を下げる薬などは、食事の前に服用します。

##### ②食間(食事の約2時間後)

食事と食事の間(食事中という意味ではありません)。空腹

時に飲むと吸収が良い薬、胃の粘膜を保護するための薬など。

##### ③食後(食事が終わって20～30分後まで)

飲み薬で最も多いのが、このタイプです。食後は胃の中に食べたものがあるため、胃への刺激が少なくなります。食べものと一緒にのほうが吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などが挙げられます。

#### (2) 指定された時間に

「○時間おきに内服」「○時に

内服」と指定される場合があります。検査前投与の薬は、服用時間を間違えると検査ができない場合があります。

#### (3) 症状が出たときに

症状が出たときに飲むもので頓服薬と呼ばれています。痛み止めの一部などが該当します。

なお、指定されたタイミングに飲み忘れた場合は自己判断せず、事前に医師や薬剤師に確認しておきましょう。



# 長生きの秘訣

## 症状から知る病気 腹痛

急な腹痛に襲われたときは、どうすればいいでしょう。暴飲暴食やストレスなどが原因の際は、ほとんどの場合しばらくすると自然に痛みが治まったり、服薬や点滴で緩和されます。しかし腹痛は様々な病気の症状としても起こり、痛む部位や痛み方は原因によって様々です。

以下の場合には緊急治療を必要としますので、ただちに医療機関を受診して下さい。

### (1) 虫垂炎(盲腸)

- ズキズキと激しい痛みがみぞおちに始まり、右の下腹部へ移動する。
- 痛む部分を押さえて手を離すと、痛みが強くなる。

- 発熱、食欲不振、嘔吐、下痢などの症状が現われる。

### (2) 腸閉塞(イレウス)

- お腹が張り、突然の激しい腹痛、嘔吐。
- 強い痛みがキリキリ起こり、しばらくすると少し和らぐという状態を繰り返す。

### (3) 急性胆管炎

- 右の上腹部が痛む。
- 寒気を伴う発熱、黄疸。
- 意識障害や血圧低下。

### ◆ほかにも

急性膵炎や急性腹膜炎、胆石症、尿路結石、または胃がんや大腸がん、女性の子宮外妊娠や卵巣腫瘍捻転などでも、腹痛は起こります。

### ◆特に危険な腹痛の症状

- ・急な激痛
- ・嘔吐、吐瀉物に異臭
- ・冷や汗、高熱、顔面蒼白
- ・お腹全体が硬くなる
- ・不正出血、下血、血便
- ・呼吸や脈拍が速くなる
- ・血圧低下
- ・意識低下



腹痛の相談はまず消化器内科になりますが、原因によっては外科や婦人科での受診・治療が必要となる場合があります。何科を受診すればよいか分からない場合は、病院の総合案内で詳しく症状を伝え、どの科を受診したらよいか相談しましょう。

## 今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

夏本番の8月。暑さに負けて夏バテ気味の日もあるでしょう。お出かけの際は水分補給を忘れず、紫外線対策をしっかりとしましょう。

 <p><b>牡羊座</b> 3/21~4/19生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>開運期。前向きな気持ちで過ごしましょう。陽気な人と一緒に行動すると運気アップ。交際費が増えそう。限度額を決めておいて。</p> <p>★公園</p>	 <p><b>天秤座</b> 9/23~10/23生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>変化の多い時期。心の準備をしておいて。グループ活動にツキあり。積極的に交流を。ネット通販を使うとお得に買い物できそう。</p> <p>★公民館</p>
 <p><b>牡牛座</b> 4/20~5/20生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>慎重に動きたい時期。無理は禁物です。身近な人に感謝の気持ちを伝えと吉。収支のバランスをマメにチェックしましょう。</p> <p>★スーパーマーケット</p>	 <p><b>蟹座</b> 10/24~11/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>安定運。地道な努力が実を結ぶでしょう。緊張感が漂う暗示。自然体を心がけて。家計を見直すと吉。堅実な計画を立てて。</p> <p>★図書館</p>
 <p><b>双子座</b> 5/21~6/21生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>意欲的に動ける時期。趣味を楽しむとラッキー。友達運が好調。会話が弾んで和みそう。散財しがち。少額でも無駄遣いは禁物。</p> <p>★喫茶店</p>	 <p><b>射手座</b> 11/23~12/21生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>集中力アップ。やるべきことを一気に仕上げて。趣味のサークルや勉強会に参加すると吉。誘惑が多い時期。浪費しないよう気をつけて。</p> <p>★運動場</p>
 <p><b>蟹座</b> 6/22~7/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>停滞運。焦らずマイペースで過ごしましょう。頑固になりがち。周囲への気配りを忘れずに。貯蓄運が好調。イザという時に備えておいて。</p> <p>★銀行</p>	 <p><b>山羊座</b> 12/22~1/19生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>一進一退の運気。よく考えて行動しましょう。低迷中。ひとりで過ごす時間が増えそう。大金が動くかも。慎重な決断を心がけて。</p> <p>★自宅</p>
 <p><b>獅子座</b> 7/23~8/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>好運気。明るい笑顔が幸運を呼びます。好感度アップ。リーダーシップを発揮して。低迷中。お金をきちんと管理しましょう。</p> <p>★美容院</p>	 <p><b>水瓶座</b> 1/20~2/18生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>追い風が吹く兆し。何事も順調に進みそう。好調。気の合う人と一緒に出かけると吉。セールで散財する暗示。買い物は計画的に。</p> <p>★化粧品店</p>
 <p><b>乙女座</b> 8/23~9/22生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>夏バテにご用心。のんびり過ごしましょう。口は災いの元。失言しないよう要注意。リサイクル運が好調。中古品の活用が吉。</p> <p>★寺社仏閣</p>	 <p><b>魚座</b> 2/19~3/20生</p>	<p>総合運 交際運 金運</p> <p>順調。健康的な生活を心がけると運気アップ。イライラする相手とは距離を置くのが正解。美容や健康に関する出費が増えそう。</p> <p>★薬局</p>



太陽がまぶしく輝き、まさに夏本番。心がはずむ時季ですが、朝の洗濯干しやゴミ捨てなどの少しの間にも日焼けが気になる季節になりました。気がつけば汗がしたり、人と会うときに気になってしまふ方もいるのではないのでしょうか。

また紫外線対策は女性だけのものではありません。紫外線はシミやシワなどのほか、白内障や皮膚炎、皮膚ガンなどの原因になることもあります。屋外での活動時はもちろん、屋内でも窓からの陽射しで浴びている紫外線。太陽光に含まれる紫外線には殺菌や除菌効果、ビタミンDの生成の促進、またうつの予防というメリットもあり、1日15分程度の日光浴は良いといわれている面もあります。が、強烈な紫外線が注ぎ込むこの時季には特にケアが欠かせません。この夏は汗や紫外線と上手につき合い、夏をすてきに楽しみましょう。

## 汗を防ぐ

### 1) 上半身の汗を抑える

両胸の上から脇の下の部分を手で圧迫して下さい。交感神経を刺激することで汗が止まります。両掌でしっかり圧迫します。

着物の帯でワキの下あたりをキツく締めるという方法で、舞妓さんも活用しているようです。

### 2) リンパ節を冷やす

首、ワキ、太腿の付け根など、リンパ節のある場所をジェルシートや冷やしたペットボトルなどで冷やすと体温を下げる効果があります。特に首の後ろを冷やすと、顔の汗に効果的です。

### 3) 食事に気をつける

豆類に多く含まれるイソフラボン<sup>①</sup>は発汗を抑え、汗をさらさらにする効果があります。また夏野菜を摂取すると体に熱がこもりづらくなります。

ただし本来、汗は体温調節をするために必要なものです。必要以上に汗をかかないようにしてしまふと汗腺の働きが鈍くなり、かえってニオイの発生源となる不純物を含んだ汗をかくことになってしまいます。もともと汗自体にニオイはなく、皮膚の表面の細菌と汗が触れることでニオイが発生します。ニオイ対策にはまず清潔にすることですので、特に細菌が繁殖しやすいワキや足の指の間は特に丁寧に洗いましょう。またあまりにも大量の汗をかく場合は、多汗症のほか、糖尿病や甲状腺疾患、自律神経失調症、更年期障害の可能性もあります。何もしてないのに大量の汗をかいたり、暑くないのに汗の量が増えた場合は医師に相談してみることをおすすめします。



## 陽射し対策

### 1) 日傘や帽子、サングラス、ストールで紫外線から肌を守る

紫外線対策には色の濃いグッズを選びましょう。できるだけ全身を紫外線から守ることが重要です。普段の洋服も濃いめの色の服を着る方が紫外線対策にはおすすめです。またサングラスは色の濃さでなく紫外線カットのレンズを選ぶとよいでしょう。

### 2) 日焼け止めは重ねづけ

お化粧の際は日焼け止め→化粧下地→ファンデーションの順で塗ります。また日焼け止めはSPF、PAの数値に関わらず2~3時間ごとに塗り直します。顔への塗り直しは日焼け止め効果のあるフェイスパウダーを使用するとよいです。室内にいても紫外線は降り注いでいますので油断せずに日焼け止めを塗ることをおすすめします。

### 3) 食事で肌へのダメージを回復

抗酸化作用や、コラーゲンの生成を促進する作用などを持つビタミンA、C、Eを効果的に摂ることで、紫外線に負けない体質を作りましょう。特にトマトは美肌効果が期待できます。



# おうちで ストレッチ・マッサージ

## むくみを解消しよう

### 水分の代謝をよくしよう

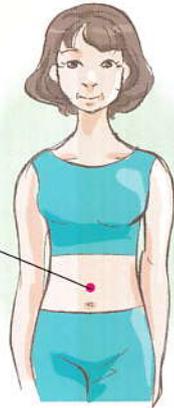
血液は、動脈を通して水分や栄養分を細胞へ供給しています。同時に、細胞内で不要となった水分や老廃物は、静脈やリンパ管を通過して心臓に戻って来ます。しかし何らかの理由で静脈やリンパ管の流れが滞ると、行き場のなくなった水分が皮下に溜まってしまいます。それが、むくみです。汗が出にくく排泄の少ない人ほどむくみやすくなります。放置しておくとお内臓機能や免疫力が低下してしまいますので、水分の代謝をよくする改善策を講じましょう。身体の水はけをよくするツボを刺激すると、効果が期待できます。

### 全身の水分代謝を高める：<sup>すいぶん</sup>水分

水分は、文字通り身体の中の水を分けて、余分な水を体の外に排出する作用があるツボです。体の不要な水分をとってスッキリさせる効果があります。

#### 【ツボの位置】

おへそから指1本分上で、抑えると固くなっているところ。



#### 【ツボの押し方】

人差し指をツボにあて、息を吐きながらゆっくり押す。10回。このツボを温めても効果がある。



### 全身、顔のむくみを解消：<sup>かか</sup>踵下

踵下は膀胱のツボです。身体の余分な水分を排出することで、むくみや内臓機能の回復、免疫力強化に繋がります。便秘がちの人にも効果があり、お肌の調子も整ってきます。

デトックスもかねて、1日の終わりに刺激するといいでしょ。



#### 【ツボの位置】

内くるぶしの下。

#### 【ツボの押し方】

両手で足首を包み、親指を重ねてツボにあてる。息を吐きながら、痛いけど気持ちいいという程度に押す。

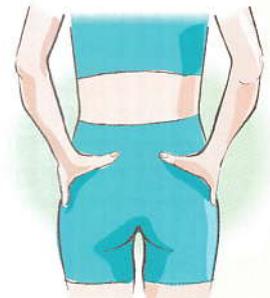
5秒間押して5秒間休む。5～10回。

### 膀胱の働きを活性化：<sup>ほうこうゆ</sup>膀胱俞

膀胱俞は、膀胱炎をはじめ泌尿器系の症状に効果があります。下半身の血行をよくすることから腰痛の治療・予防にもなります。冷えの改善、膀胱炎の予防にも繋がり、便秘の予防・改善にも効果があります。

#### 【ツボの位置】

仙骨（背骨と尾てい骨の間にある逆三角形の骨）の2番目の突起から、指3本分外側。



#### 【ツボの押し方】

腰に両手を添え、ツボに親指をあて、息を吐きながらゆっくり押す。

5秒間押して5秒間休む。5～10回。

私たちの目にはカメラのレンズのような働きをする水晶体という組織があり、遠くを見るときは毛様体筋もうようたいきんという筋肉が緩み、水晶体を薄くしてピントを合わせます。近くを見るときは毛様体筋が収縮し、水晶体を膨らませてピントを合わせます。年齢を重ねると水晶体が硬くなって厚さを薄くできなくなり、毛様体筋も衰えて調節機能が鈍くなるため、近くのものにピントが合わせづらくなって来ます。これが老眼です。「近視の人は老眼にならない」とよく言われますが、老眼は近視とは関係ありません。近視の人は近視用の眼鏡やコンタクトレンズをはずせば近くがよく見えるので、実際には老眼が始まっていても「まだ自分は

## 日常生活での老眼予防対策

### (1) バランスの取れた食事を摂る

バランスの取れた食事を摂ることを心がけ、目によいとされている栄養素を積極的に摂取しましょう。

**ルテイン**：強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去して水晶体を守る。

ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜

**アスタキサンチン**：強い抗酸化作用があり、ピント調節機能を健康に保つ。

サケ、イクラ、カニ、エビなど

**アントシアニン**：強い抗酸化作用があり、毛様体筋の緊張を解きほぐす。

ブルーベリーなどのベリー類、アサイーなど

**ビタミンB1**：目の疲れを和らげ、若々しく元気に維持する。

豚肉、うなぎ、玄米など

**ビタミンC**：水晶体の硬化を防ぎ、白内障を予防する。

ピーマン、パセリ、ブロッコリーなどの野菜

キウイ、グレープフルーツ、イチゴなどのフルーツ

### (2) 目の疲れを取る

目の疲れを感じたら、遠くを見たり、温かいタオルをあてて目の疲れを取りましょう。特にデスクワークをしている場合は1時間に1回は背伸びをして身体全体の血行をよくし、十分な睡眠をとることが大切です。

### (3) 照明に気をつける

部屋全体だけでなく、見る対象（作業の手もと）との両方を明るくして下さい。照明器具には適量数が表示されていますが、高齢者の場合には1ランク上のものがおすすめです。

### (4) 紫外線を避ける

水晶体が硬くなる要因に紫外線による活性酸素の発生があります。サングラスや帽子を着用して、目を守りましょう。

### (5) 毛様体筋を鍛える

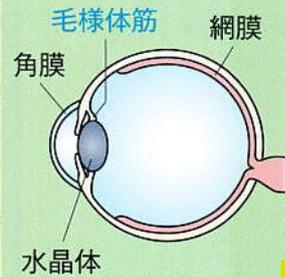
毛様体筋が衰えると、水晶体の厚さを調整できなくなります。左頁のトレーニングを行なって、視力の回復や老眼の予防を図りましょう。

### (6) ストレスを溜めない

ストレスは眼にもよくありません。ストレスを感じたら自分なりの方法で早めに解消しましょう。

もうようたいきん

**毛様体筋**：水晶体を調節して、ピントを合わせる筋肉。遠くを見るときは毛様体筋が緩んで水晶体が薄くなり、近くを見るときは収縮して水晶体は厚くなる。



## 老眼を予防しよう

進行は遅らせられる！

老眼は誰にでも起こる目の老化現象です。例えば新聞を読むときに以前よりも目から離さないと読みづらくなり、ふと新聞から目を上げると、窓の外の風景がはつきり見えて来るまでに時間がかかるようになります。40歳ごろから始まって65歳くらいまで進行しますが、トレーニングすることで、老眼を予防したり進行を遅らせることができます。

老眼ではない」と思ってしまうことが多いようです。

老眼の症状が出始めたら

老眼という老化現象ですので、認めたくないかもしれませんが、しかし症状が出始めているにもかかわらず裸眼で近くのものを見続けていると、眼精疲労が重なって、頭痛や肩こり、食欲不振や吐き気などの症状が出てくることもあります。

「老眼かな?」と思ったら、まず眼科医を受診しましょう。きちんと検査をしたうえで、視力低下が他の病気によるものか、老眼によるものかの診断を受けて下さい。

老眼鏡を作るときは眼科医の処方箋を持って眼鏡店に行きましょう。定期的に眼科医を受診して検眼を受け、そのときの目の状態に合った老眼鏡を使用することが大切です。

なお老眼の治療には、レーシック治療（レーザーによる）や、CKとと呼ばれる矯正手術などもありますので、眼科専門医と相談して対応しましょう。

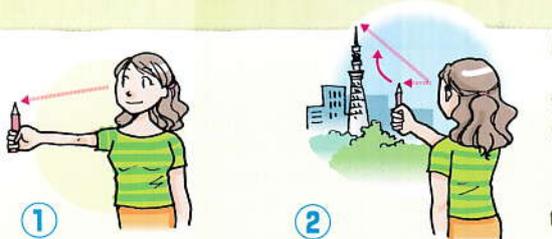
老眼予防トレーニングを始めよう

目の老化を予防したり進行を遅らせたりするには、水晶体の厚さを調節する毛様体筋を鍛えることが有効です。以下の目の体操を1日に数回（パソコン作業などをしているときは1時間に1回程度）行ないましょう。

(1) 遠く&近くを眺める

- ①ペンを持ち、まっすぐ腕を伸ばして、ペンの先を2~3秒見つめる。
- ②外の景色など、遠くを2~3秒見る。

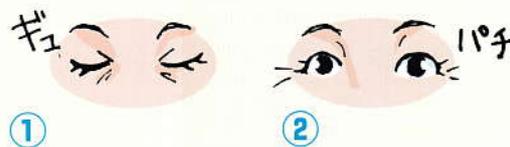
①②を交互に3セット



(2) 目を開く&閉じる

- ①目をギュッと閉じる。
- ②閉じた目をパッと見開いて2秒キープする。

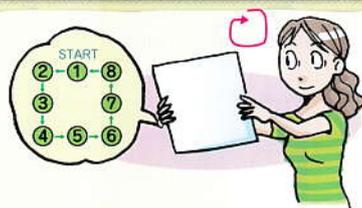
①②を交互に3セット



(3) 眼球をまわす

- 顔は動かさないようにして、眼球だけを①上→②斜め左上→③左→④斜め左下→⑤下→⑥斜め右下→⑦右→⑧斜め右上へと、ぐるっと回す。

①~⑧の一回りを3セット



ヘルスアッププラス Health Up PLUS

スマホ老眼に注意

人の目は、近くを見る方が疲れやすい構造になっています。スマートフォンはパソコンよりさらに至近距離で、長時間凝視してしまいがちなので、老眼のようにピント調節機能が働かなくなってしまうます。これがスマホ老眼です。

スマートフォンを朝から見続けていると夕方にはピント調節機能が衰え、1週間続くとかなり低下するという報告があります。ふだんから目を休めることを心がけましょう。

なお、人は無意識に1分間に約20回まばたきをしています。画面に見入っていると1分間に約5回と、極端に少なくなります。ドライアイも目の老化を促進させてしまいますから、まばたきで目に潤いを運ぶことも有効な予防になります。



# 外来表

## 内科

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○		○	○	○	
16:00~19:00	○	○	○	○	○	

初診外来・・・月～土 8:30～12:00

紹介内科外来・・・月～土 9:30～11:30/午後

二次検診外来・・・月～土 8:30～11:00

内科・リウマチ外来・・・火 9:00～11:00

禁煙外来・・・月・火・木・金 9:00～9:30 / 金 13:30～14:00

腎臓内科専門・・・水 9:00～11:00

総合診療・・・火・木・金 9:00～12:00

糖尿病外来・・・月 8:30～11:30 (予約のみ)・12:00～15:00 (予約のみ)

糖尿病 生活習慣外来・・・月 14:00～16:00 / 火～木 9:00～12:00

血液内科外来・・・木 9:00～11:30

循環器新患外来・・・月～土 9:00～12:00

循環器専門・・・月～土 8:30～12:00 / 火 13:00～14:30 / 木 13:30～16:00

不整脈外来・・・火・木 8:30～11:00

ペースメーカー外来・・・水 14:00～16:00 / 土 9:00～11:00

呼吸器専門・・・月・木・金 9:00～11:00

無呼吸症候群専門・・・水 1回 / 毎月 (要確認) 9:00～11:00

消化器専門・・・月～金 9:00～12:00

主治医意見書外来・・・月～金 14:00～16:00

IBD 外来・・・金 11:30～12:00

ダイエット外来 (生活習慣病)・・・火 再診のみ 14:00～16:00 水 14:00～18:00

※ダイエット外来の初診は、第1・第3 (火) にて対応いたします。

成人のワクチン接種・・・火・水 14:00～15:30 (要予約)

※成人ワクチン接種ご希望のかたは、前もってご連絡下さい。

## 脳神経外科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○	○	○	○	○	○ (9:00~11:30)
13:30~15:00	○	-	-	-	○	-
17:00~19:00	○	○	○	-	-	-

## 泌尿器科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○(9:00~11:00)	○(9:00~10:30)	○	○	○	○(9:00~10:30)
16:00~18:00	-	-	○	○	-	-

## 歯科口腔外科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
14:00~16:30	○	○	-	-	○	-
17:00~18:30	-	○	-	-	○	-

## 整形外科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○	-	○	-	-	-
16:00~18:00	○	-	○	-	-	-

## 形成外科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○ (予約・紹介のみ)	-	-	○ (予約・紹介のみ)	-	-

## 外科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	-

化学療法・・・月～土 8:30～12:00

禁煙外来・・・水・土 9:00～12:00

大動脈瘤外来・・・水・土 9:00～12:00

下肢動脈瘤外来・・・月 14:00～16:00

健康診断外来・・・月～金 14:00～15:30

胆石外来・・・木 14:00～16:00

## 皮膚科

時間	月	火	水	木	金	土
10:00~14:30	-	-	第1・3水曜日 (予約のみ)	-	-	-
16:00~18:30	-	-	第1・3水曜日 (予約のみ)	-	-	-

※皮膚科外来は新患の受付を行っていません。

## 眼科

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:00	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○ (予約のみ)	検査 (予約のみ)	○ (予約のみ)	検査 (予約のみ)	-	-
16:00~18:00	○	-	-	-	-	-

## 婦人科・産婦人科

婦人科・・・月～土 9:00～12:00 (水は再診・健診のみ)

産婦人科・・・月・火・木・金 9:00～12:00・14:00～16:00/ 土 9:00～12:00

## 子宮筋腫・放射線外来

時間	月	火	水	木	金	土
17:00~19:00	-	-	○	-	-	-

## 小児科

時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	-

小児予防接種・・・火・金 14:00～15:00 (要予約)

乳児健診・・・月 14:30～15:30 (要予約)

小児心理相談・・・第2金曜日 10:00～18:00 (要予約)

## 耳鼻咽喉科

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	○	-	-	○

## リハビリ外来

整形外科・・・月～土 8:30～11:00

脳神経外科・・・月～土 8:30～11:00

急な休診もありますので、事前に電話にてご確認をお願いします。  
また紹介に関しては、事前に地域医療連携室まで、ご確認をお願いします。

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

# 生活便利帳

## \*\*\* 缶ドリンクを急いで冷やすには \*\*\*

蒸し暑い夏。キンキンに冷えたビールやジュースがおいしい季節になりましたね。

缶ビールや缶ジュースの一番の飲み頃は6~8℃といわれていますが、冷蔵庫では8℃を下回るまでに4時間、冷凍庫では30分程かかります。しかし、うっかり冷やし忘れていたことはありませんか。今回は、缶ドリンクを早く冷やす方法を紹介しましょう。

### 【氷水の中で缶を転がす】

ボウルに氷水を入れ、缶を入れてクルクル回す。3~5分間。

触れ合う物質はお互いの温度差を無くそうとする性質があるため、常温のドリンクが氷と同じ温度になろうとするという仕組みです。

### 【塩氷水で冷やす】

ボウルに氷水を入れ、大さじ3杯(約45g)の塩を氷にかけ

て缶を入れる。3分間(5分を過ぎると凍り始めるので注意)。缶をクルクル回すと2分間。

氷が水になるときに周囲から奪う融解熱と、塩が水に溶けるときに周囲から奪う溶解熱との相乗効果で温度が下がり、温度が下がっても塩水なので周囲の水が再び凍ることがなく、反応が続くという仕組みです。

なお、冷凍庫で冷やすと味が変わったり、体積が増えて缶が破裂したりする危険もありますので、おすすめはできません。

【冷やした缶ドリンクを室温で長く保冷する】には、凍らせたタオルを巻いておくと、8℃台を2時間ほど保てます。

市販されている保冷バッグに入れるときは、氷水を入れるより、氷だけを入れる方が保冷効果が高くなります。



## 頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからFに入る文字を並べてできるのは？

1	2	C		3	F	4	
5				6			
7		8				9	10
			E			B	
	11				12		
13				14			
			15				16
					D		
17					18		

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

### 【タテのカギ】

- 種飛ばし大会でギネスに挑戦？
- 果物から生まれて鬼退治
- タイガーは虎。ライオンは？
- ともえ投げ、決まった、一本！
- モヤモヤ…ロンドン名物、白い闇？
- ガーッと、頭上を電車が通っていく
- お猿のココは真っ赤っか
- 桃の木山椒の木
- ヤゴの将来。顔のほとんどが目玉！
- 1着でゴール○○！
- パイレーツの乗物

### 【ヨコのカギ】

- レフェリーは行司さん
- アサリより小粒で黒っぽい
- ホクホク、おサツやおジャガ
- 騎乗でウイニングラン
- かあさん、タントンはいい気持ち？
- 御所車をひくのはモ〜いやだ
- キャンドルは芯がなければタダのコレ
- 舞妓さんが、扇を持ってお座敷で披露
- 五十三次ある街道
- は続くよ、どこまでも〜
- 掛け違えて穴一つあまる
- コンコン、美人に化けても目はつり目

答えは13ページのト↓