

がじまる

2016



📄 今月の特集

あなたの眼は大丈夫？

白内障



秋なすとれんこんのマーボーあん



簡単にできる防災対策



ヘルスアップノート

失った歯を取り戻す最新の治療法

インプラントって？



肩こりに効くツボ



くすりが飲みづらいとき

南海トラフ地震想定訓練



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

全体ブリーディングを行い3隊DMATが「静岡県立清水病院」へ、病院支援・搬送目的で移動。



PM1:41 静岡県立清水病院着。同病院支援と患者搬送チームに分散し活動を行う。



PM5:00 訓練終了。



政府主催大規模訓練に参加したのは今回が初めてで、事前に内容がわからない中での訓練でしたが、訓練が終わり課題が明確になりました。この経験を生かし今後派遣要請があった場合にも自信を持って災害現場に向かえるよう努力したいです。

今後も引き続き、甚大な災害発生時に一人でも多くの命を救うため継続的に活動を行っていきます。

関係機関

内閣官房、内閣府、警察庁、消防庁、厚生労働省、国土交通省、海上保安庁、防衛省

概要

平成28年8月5日正午頃、南海トラフ地震が発生

訓練実施場所

・被災地域：山梨県、静岡県、愛知県、三重県

・SCU（航空搬送拠点臨時医療施設）：小瀬スポーツ公園（山梨県）、静岡空港、浜松基地（静岡県）、名古屋飛行場（愛知県）、いなべ総合病院（三重県）

・被災地外広域搬送拠点：花巻空港（岩手県）、東京国際空港（東京都）、岐阜空港（岐阜県）、松山空港（愛媛県）

DMATとは

DMATとは「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Team の頭文字をとって略してDMAT（ディーマット）と呼ばれています。

医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。



大規模災害地震時医療活動訓練における DMAT 訓練に参加

8月6日(土)に政府主催大規模災害地震時医療活動訓練に当院 DMAT が参加しました。
この訓練は南海トラフ地震を想定し、具体的な応急対策活動に関する計画等に基づく大規模地震時医療活動に関する総合的な実働訓練を実施して、当該活動に係る組織体制の機能と実効性に関する検証を行うとともに、防災関係機関相互の協力の円滑化を図る目的で行われました。



訓練内容

8月5日正午頃南海トラフ地震が発生。静岡県内西部を中心に震度7を観測し、建物倒壊・津波浸水・土砂災害・火災などにより大きな被害が発生したとの想定で、山梨県、静岡県、愛知県、三重県から DMAT 要請を受け、当院 DMAT は正午航空機にて出動。



那覇空港

8月6日 AM8:20 参集拠点である静岡空港 SCU へ参集。



静岡空港 SCU



静岡空港 SCU DMAT 本部



レンタカーで移動

AM9:30 静岡空港 SCU 本部より「藤枝市中部健康支援センター」へ指令を受ける。



藤枝市中部
健康支援センター



DMAT
調整本部



DMAT 調整本部にて指令を受ける

AM10:05 支援センター着。調整本部より情報収集し「静岡県立総合病院」へ更に移動。



静岡県立総合病院



情報収集

AM11:40 静岡県立総合病院着。

目黒の秋刀魚



目黒の SUN まつり (さんま祭り) Taken on September 16, 2012 t.ohashi

「秋刀魚は目黒に限る」

とは皆さまご存知、江戸落語『目黒の秋刀魚』の殿様の台詞ですね。とはいえ落語なんて聞かないという方もいらっしゃるでしょう。念のために申しますと、ある秋の一日、殿様が馬の早駆けをされました。一行が、当時は江戸の郊外だった目黒に到着したのは、ちょうどお昼時分のこと。そこで近くの農家で食事をする事になり、生まれて初めて秋刀魚を食べた殿様は、以来その味を忘れることができません。

ある日、親戚筋の大名に招かれ、「お好みの料理をお申し付け下さい」といわれた殿様は、すかさず秋刀魚を注文しました。大名はあわてて最上級の

秋刀魚をとり寄せました。しかしお体に障って(さぶ)は一大事と、充分に蒸して小骨も一本一本丁寧に抜いて出しました。

「これが秋刀魚と申すか。間違いではないのか? いずれより取り寄せたのじゃ?」

「日本橋、魚河岸にござります。」

「それはいかん。秋刀魚は目黒に限る。」

漸し手によつては若干の異同もありますが、概ね、このような内容です。

さて、品川区目黒駅前商店街振興組合青年部(通称「め組」)では〈目黒のさんま祭り〉を、毎年催しています(ちなみに、現在の目黒駅の住所は品川区になります)。そこでは岩手県宮古産の秋刀魚がふるまわれ、「目黒のさんま寄席」も開かれます。今年は9月4日(日)に開催が予定されています。

一方、駅を挟んで西にあたる目黒区側では、目黒区民まつり実行委員会の主催で〈目黒区民まつり〉(目黒のSUNまつり)が、今年は9月18日(日)に開催の予定です。こちらは宮城県気仙沼市から届く秋刀魚がふるまわれ、落語をはじめ、様々なイベントが計画されています。

そういえば今年は秋刀魚の漁獲量が激減しているという報道が耳に入ってきました。何かと難しい問題もあるようですが、秋の味覚を代表する秋刀魚が、「殿様」の口にしか入らない高級魚になったりしないことを願っています。

あなたの眼は大丈夫？

白内障

白内障は、レンズの役割をする水晶体が白く濁る病気です。その原因の大半は加齢によるもので、早ければ40代で発症し、80歳以上ではほとんどの人が発症しているといわれます。世界的には眼病による失明率の1位を占めていますが、国内での白内障による失明率は3%程度といわれ、そのほとんどが適切な診断を受けないまま放置したことによるとされます。

眼のかすみや視力の低下などを感じたら、早めに眼科を受診するようにしましょう。



眼の構造と水晶体

眼はものを見るための器官です。人の眼に入ってきた光（可視光線）は角膜と水晶体を通ったときに屈折して、硝子体（しょうしだい）を通じて網膜に届きます。網膜の表面には光を感じる細胞が多く存在しており、この細胞で受け止められた光が像として捉えられ、視神経によって脳で認識されます。

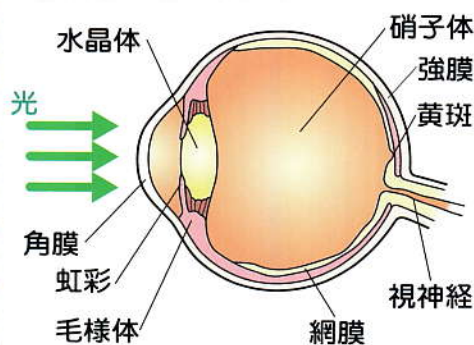
白内障とは

白内障は、加齢とともに水晶体が白く濁り、視力が低下する病気です。早い人では40歳くらいから、80歳を超えると症状の差はあってもほとんどの人が発症するといわれています。

水晶体はタンパク質と水で構成されます。通常水晶体は透明ですが、加齢や紫外線に長期間さらされるなどさまざまな影響を受けると、このタンパク質が変化して白く濁っていきます。その結果水晶体全体が濁り、光が十分に通れなくなると、

水晶体は眼のレンズともよばれ、光を屈折する役割があります。入ってくる光の量は虹彩によって調節され、水晶体自体の厚さは毛様体（もうようたい）によって調節されます。

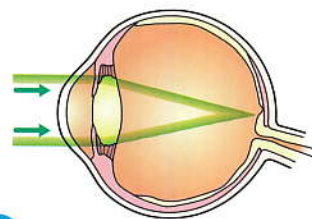
眼の構造



白内障になると

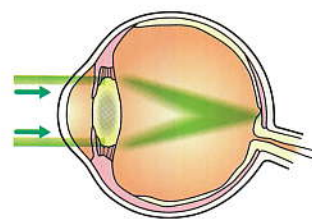
正常

水晶体は光をよく通す



白内障

水晶体が濁り、光を十分に通さない



種類

(1) 加齢性白内障（老人性白内障）

白内障の大半を占めるものです。これは白髪や肌のシワと同じように老化と共に生じる変化ですが、最近では、パソコンやスマートフォンで目を酷使している30代や40代などの若年層でも発症するケースが増えています。

網膜に正確な像を作りだせなくなります。初期のうちには濁りの範囲が小さく、特に目立つた症状はみられませんが、範囲が広がると、目がかすみ、ぼやけて見える、二重・三重に見える、眼鏡が合わなくなる、光がまぶしくなるなどの症状が現われます。遠くのものが見えにくくなり、近視が進行したように感じることもあります。

白内障・自己チェックシート

ものの見え方で、思い当たるものをチェックしてみましょう。

似たような項目もありますが、あまり深く考えずに直感でチェックして下さい。

- ☐ 眼が見えにくく、日々の生活が不自由。
- ☐ 眼が疲れやすい。
- ☐ 左右の眼の見え方の差が大きい。
- ☐ 見えにくい方の眼が、良い方の邪魔をしているように感じる。
- ☐ 霞がかかっているようで、うっとうしい。
- ☐ つまづいたり転ぶことが増えた。
- ☐ 階段が怖い。
- ☐ テレビの字幕が見えにくい。
- ☐ 拡大鏡がないと新聞が読めない。
- ☐ 晴れた日はまぶしさやかすみで見えにくい。
- ☐ 晴れた日は色入りの眼鏡が必要。
- ☐ 屋外で人の顔が分からないときがある。
- ☐ 暗くなると自転車に乗るのが不安。
- ☐ 眼鏡では視力が確保できないと言われた。
- ☐ 自動車の免許更新が視力で不合格。
- ☐ 手元用眼鏡を使っても見える方の眼で新聞が読めない。
- ☐ 手元用眼鏡を使っても手先の作業ができない。
- ☐ 手元用眼鏡を使っても新聞が読みづらい。
- ☐ 手元用眼鏡を使っても細かな数字や記号を読み間違える。
- ☐ 見やすくなるなら手術を受けたいと思う。

該当項目が…

【3個以内】眼を休めることを考えましょう。眼鏡を使っている人は、ちゃんと合っているか、検査を受けてみましょう。

【4～9個】生活に支障が出てきています。早めに眼科医に相談しましょう。

【10個以上】外出は危険です。早急に眼科を受診して、手術を受けることを考えましょう。

(2) 先天性白内障

生まれながら水晶体が濁っているもので、遺伝または子宮内感染を原因とします。特に子宮内感染の例として、妊娠3か月までに風疹に感染すると、全白内障（水晶体全体が白く濁ってしまう）になるおそれがあります。

(3) 外傷性白内障

眼のけがや、眼に入った異物などによって生じるものです。

(4) 併発性白内障

他の病気に伴って発生する白内障です。眼の病気ではブドウ膜炎、緑内障、網膜剥離などを生じた場合になりやすいといわれています。また全身性疾患として糖尿病やアトピー性皮膚炎によって

白内障を生じることもあります。

(5) その他

ステロイド剤や向神経薬などの薬物を長期間使用した際、稀に副作用としてが生じることがあります。また強い赤外線や紫外線などの放射線などが原因となることもあります。これらの場合は原因を除去することで治るケースが多いようです。

検査

帯状の光を眼に当て、水晶体の傷や炎症、白濁の度合いなどを調べる「細隙灯顕微鏡検査」が行なわれます。また白内障では進行とともに視力の低下もみられるため、矯正視力検査も併せて行なわれます。

治療法

白内障かどうかは、眼科で簡単な検査を受けることですぐにわかります。白内障と診断された場合には、薬物による治療と手術のいずれかが選択されます。

(1) 薬物療法

眼のかすみ等の症状が日常生活に

緑内障

白内障には「白そこひ」、緑内障には「青そこひ」の別名があり、両者は名称は似ているものの、全く違う病気です。緑内障は視神経が障害される病気で、房水（眼の中の水）が排出されにくくなり、眼圧が上昇する、視野が狭くなってしまふ等の症状がみられます。緑内障の患者に対しては、房水の産生を抑え、排出を促進する点眼薬の投与や、手術によって房水を排出する等の治療が行なわれます。白内障手術を行なう際に眼圧を下げることもできるため、白内障と緑内障の手術を同時に行なうこともあります。

？ 今月の気になる用語 ？

目がかすむ、ぼやけてみえる こんな症状が続くようなら白内障かも知れません！

支障をきたさない場合、グルタチオンやピレノキシンの点眼による治療が選択されます。ただしこれらの薬はあくまでも進行を抑えるもので、白濁した水晶体を透明に戻す作用はありません。

(2)手術

白内障の症状によって日常生活に支障をきたしてしまった場合は、外科的手術が選択されます。現在最も一般的な手術として「超音波水晶体乳化吸引術」が知られています。これは白濁した水晶体を超音波で破碎し、吸引して取り除いた後に、人工の水晶体（眼内レンズ）をはめこむものです。なお、白内障の手術は大きな病院だけでなく、一般の眼科でも広く行なわれており、手術時間は早ければ10〜20分程度です。また最近では入院を必要としない日帰りの手術も普及しています。

白内障にならないために

先に述べたように白内障の原因の大半は加齢性のものであり、いずれ年とともに生じるものです。ただし早期に発見し、症状に合わせて適切な治療を行えば、視力を維持または改善できる良性の

白内障にならないために

◆生活習慣病の改善

バランスの取れた食事を規則的に摂る。
適度な運動を習慣づける。
十分な睡眠を取る。
禁煙する。
お酒は適量を守る。



◆酸化の防止

抗酸化作用のある栄養素を摂取する。



◆紫外線避ける

外出時には、つばの広い帽子やサングラスを着用するなどして、直射日光が眼に入らないように注意する。



(1)生活習慣の改善

糖尿病などの生活習慣病が白内障のきっかけになることがあります。日常生活において食生活や運動習慣などに留意し、生活習慣病にかからない

日常生活で注意すべき事項には、次のようなものがあります。

病気ですので、決して慌てる必要はありません。少しでも症状が気になったら、かかりつけ医に相談することが大切です。

(2)酸化の防止

よう気を付けましょう。

体内の活性酸素の増加が、水晶体に含まれるタンパク質を酸化させると考えられています。緑黄色野菜など、抗酸化作用をもつ栄養素を多く含む食品を積極的に摂取することが大切です。

(3)紫外線避ける

赤外線や紫外線などの放射線を浴び過ぎると、白内障になりやすくなります。特に最近、地球上に降り注ぐ紫外線の量は増えているため、直射日光が眼に当たると白内障のリスクは高まるといえます。眼に入る紫外線を防ぐために、サングラスをしたり、麦わら帽子のようにつばの広い帽子を被ることをおすすめします。



食べる健康づくり

秋なすとれんこんのマーボーあん

【調理時間】30分

【カロリー】1人分：207kcal

なすに含まれる紫色の色素「ナスニン」には、体のサビを防ぐ抗酸化作用があるといわれています。ナスは油と相性がよく、揚げると鮮やかな紫色になり、うまみも増します。

●作り方●

- ① なすはへたを落とし、大きめの乱切りにします。れんこんは皮をむき、なすと同じ位の大きさの乱切りにし、水にさらして水気をふきます。
- ② 深めのフライパンに約2cm 深さの揚げ油を入れ、160～170℃に温めます。①のれんこんとなすの白い部分が薄茶色になるまで揚げてとり出し、油をあげます。
- ③ **B**、**C**はそれぞれ合わせます。
- ④ フライパンに油大さじ1/2を温め、**A**を弱火で炒めます。豆板醤とひき肉を加えて強火でパラパラになるまで炒めます。**B**を加えて沸騰したら、②を入れます。**C**を加え、とろみがついたら火を止めます。



【カメラマン】大井一範

●材料●(4人分)

なす…4～5個(300g)	サラダ油…大さじ1/2
れんこん…150g	甜麺醤…大さじ2
豚ひき肉…150g	酒…大さじ3
ねぎ(みじん切り)…1/2本	B しょうゆ…大さじ2
A しょうが(みじん切り)…1かけ(10g)	スープの素・砂糖…各小さじ1
にんにく(みじん切り)…1片(10g)	水…カップ1
トウバンジャン	C かたくり粉…大さじ1
豆板醤…小さじ1/2～1	水…大さじ2
	揚げ油…適量

【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)

新刊「忙しくても作れる! 料理教室の先生のアイデアおかず」を発行しました。ベターホームのお料理教室の先生たちが家で作っているおかずのレシピを掲載。`手軽になる。`家計にやさしい。`栄養満点。`な工夫が盛りだくさんです。

なぜ? なに? お薬の

くすりが飲みづらいとき

むせたり喉につかえたりして薬が飲みづらいときの対処法を紹介しましょう。

①粉薬(散剤・顆粒剤)の場合

- ・水またはぬるま湯に溶いて、よく混ぜてから飲む。
- ・オブラートに包み、スプーンに載せてゆっくりと水に浸し、そっとすくい上げて飲み込む。
- ・内服薬用のゼリーに包んで、飲み込む。

ただし漢方薬や胃腸薬の中には香り自体にも薬効が含まれるものがありますので、オブラート等に包む場合は医師や薬剤師に相談してからにしましょう。

②錠剤・カプセル剤の場合

- ・まとめて飲まず1錠ずつ飲む。
- ・①と同じく、オブラートまたはゼリーを使って飲み込む。

【注意】

錠剤やカプセル剤は、身体の中で薬が効果的に作用するようにコーティングされているの

で、自己判断で錠剤を砕いたり、カプセル剤の中身を取り出して服用することは避けて下さい。

薬によっては飲みやすい状態(形状や大きさ)に処方してもらうことが出来る場合もあります。口の中ですぐ溶けて、水なしで飲める**口腔内崩壊錠**という**こうくうないほうかいじょう**ものも普及しています。

薬を飲むことに辛さや負担を感じた場合は、医師や薬剤師に気軽に相談してみましょう。



長生きの秘訣

恋心で若返る

近年の研究では、認知機能や学習機能を向上させる神経成長因子の分泌が「恋のときめき」によって促進されることが分かっています。つまり、「恋のときめき」は認知症になるリスクを低下させ、若返りに貢献してくれるのです。

最近恋に落ちたカップルは、恋人がいない男女より神経成長因子の血中濃度が約40%高く、「ときめき」が高いほど、その濃度も高かったそうです。しかしつきあい始めて2年以上経つと、その濃度は半分以下に下がるともいわれます。また現実にも恋をしていなくても、アイドルや俳優にときめいたり、新しい

経験を重ねたり趣味に熱中することでも、アンチエイジング効果が得られるようです。

恋心に限らず、**他人と交流を持つことは重要**です。例えば、同居者以外との交流を週に1回以上持っている高齢者は、要介護や認知症のリスクが低いという報告もあります。

まずは身近なところで、いつもより丁寧に髪を整えたり、念入りに歯を磨いたりしてみましよう。そしてお気に入りの服を着てみたら……どうでしょう？ 爽やかな気持ちになって、ちょっと外出してみたくありませんか？ そして、外に出てみると新しい出会いや発見があるかも

知れません。また、誰かに会うことを考えることでも、身だしなみやおしゃれに気を使ってみたくなるものです。

長年連れ添ったパートナーとも、あえておしゃれをして外で待ち合わせをしてみてもいいでしょう。恋人時代のデートコースをたどる思い出の再現デートもいいかもしれません。

あるいは憧れのスターの映画やドラマのロケ地巡りをして、相手役のヒーローやヒロインになった気持ちを味わうのもいいでしょう。

さあ、いつまでも若さを保って、人生を楽しみましょう!!



今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

日増しに夜が長くなり、暑さが和らいでくる9月。
夏の疲れを残さないよう、健やかに季節の変わり目を乗り越えましょう。

 牡羊座 3/21～4/19生	総合運 交際運 金運	計画通りにいかない時期。焦りは禁物です。誤解が増える暗示。時間をかけて話し合っ。新しい契約をするときは慎重に進めましよう。 ★薬局	 天秤座 9/23～10/23生	総合運 交際運 金運	自己管理が大事な時期。読書を楽しむと吉。親しい人と温かい心の交流ができそう。お金の勉強をして知識を増やすとグッド。 ★美術館
 牡牛座 4/20～5/20生	総合運 交際運 金運	運気は上昇中！好きな事を楽しみましょう。注目されることが増えて存在感がアップしそう。レジャー費用が家計を圧迫しないようご用心。 ★レストラン	 蠍座 10/24～11/22生	総合運 交際運 金運	ハブニングの暗示。落ち着いて対処して。困ったときは周囲の力を借りましよう。通信販売を上手に利用すると得しそう。 ★広場
 双子座 5/21～6/21生	総合運 交際運 金運	家庭運が好調。のんびり過ごしましよう。家族と一緒に過ごす時間を増やすと吉。日用品をまとめ買いと節約効果大。 ★ペットショップ	 射手座 11/23～12/21生	総合運 交際運 金運	緊張感の漂う時期。地道に頑張らましよう。好調。あなたを支えてくれる人が現われそう。一攫千金を狙うよりコツコツ貯金する方が吉。 ★高層ビル
 蟹座 6/22～7/22生	総合運 交際運 金運	晴れやかな運気。何事も前向きに考えて。気の合う仲間と楽しい時間を過ごせそう。散財の暗示。不要な物は安くても買わないで。 ★喫茶店	 山羊座 12/22～1/19生	総合運 交際運 金運	幸運に恵まれる兆し。やりたいことに挑戦を。ワガママにならないよう気を付けましよう。出費が増えそう。落とし物に気を付けて。 ★運動場
 獅子座 7/23～8/22生	総合運 交際運 金運	考え事が増える暗示。適度に気分転換を。人の意見を柔軟に取り入れるとグッド。安定。財布の中身をマメに確認ましよう。 ★銭湯	 水瓶座 1/20～2/18生	総合運 交際運 金運	不安定な運気。疲れる前に休息ましよう。人と衝突する暗示。あなたから歩み寄って。レンタルサービスを活用して節約に励むと吉。 ★リサイクルショップ
 乙女座 8/23～9/22生	総合運 交際運 金運	発展運。面白いアイデアを実行すると吉。初対面の人と積極的に交流するとラッキー。財布の紐がゆるみがち。衝動買いに注意。 ★書店	 魚座 2/19～3/20生	総合運 交際運 金運	対人運が好調。新鮮な出会いに恵まれそう。年齢が離れた人達と交流するとラッキー。収支のバランスをマメにチェックましよう。 ★洋品店

おうちで ストレッチ・マッサージ

肩こりに効くツボ

肩こりを和らげる：肩井^{けんせい}

肩井のツボの下には太い動脈が走っているため肩の周りから頭部への血流を促進し、頭痛を緩和する働きもあります。歯や首の痛み、目の疲労にも効果が期待できます。



【ツボの位置】
肩先と首の根もとの真ん中あたり

【ツボの押し方】
右のツボは左手で、左のツボは右手で、ゆっくりと息を吐きながら押す。
3秒押したら、3秒離す。5～6回。

重症の肩こりを緩和する：膏肓^{こうこう}

膏肓は慢性的で頑固な肩こりに効果があります。昔から不治の病にかかることを「病、膏肓に入る」と言いますが、それが転じて、ものごとに熱中し過ぎて手がつけられないときにも、用いられるようになりました。ツボの膏肓は、そうした難病に効くという意味で名付けられたという説もあります。

【ツボの位置】
肩甲骨の内側の真ん中あたり



【ツボの押し方】
指の腹をツボにあてて、息を吐きながら、ゆっくりとツボに対して垂直に押す。
3秒押したら、3秒離す。
10回。



※膏肓がかなり張っている場合は、食べ過ぎや消化不良などが考えられますので、食生活や生活習慣を見直しましょう。

血液循环をよくしよう

肩こりは首や肩の周りの筋肉が緊張・疲労して、血液循环が悪くなることで起こります。また、運動不足や姿勢の悪さなども肩こりの誘因となります。

ストレスが原因の場合は首こりも招きます。また、内臓の不調が原因で起こる場合は、左右どちらかの肩だけが異常にこる場合があります。

肩こりは、マッサージやツボの刺激で改善されることがほとんどですが、効果が認められない場合には、重大な病気が潜んでいる可能性もありますので、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

肩や腕・手のこりを緩和する：手三里^{てさんり}

手三里は肩や腕・手のこりのほかにも、寝違い、歯痛、胃腸の疲れ、のどの痛みや精神的な疲労などにも効果があります。



【ツボの位置】
肘を曲げたときにできる横じわの外側の端から、手の方向に指3本分のところ。手を握ると、筋肉が盛り上がる部分。

【ツボの押し方】
親指をツボにあて、残り4本の指で腕を包み、息を吐きながらゆっくり時間をかけて押す。
5秒押したら、5秒離す。5～6回。

失った歯を取り戻す最新の治療法 インプラントって？

歯が抜けた後をそのままにしておく、その両側の歯が傾いたり、咬み合わせていた歯が伸びてきたりして、全体の歯並びがガタガタになってしまいます。そこで失った歯を補い、機能を回復する処置の一つとしてインプラントがあります。正しい知識を得て、適切な治療を選び取るようにしたいものです。

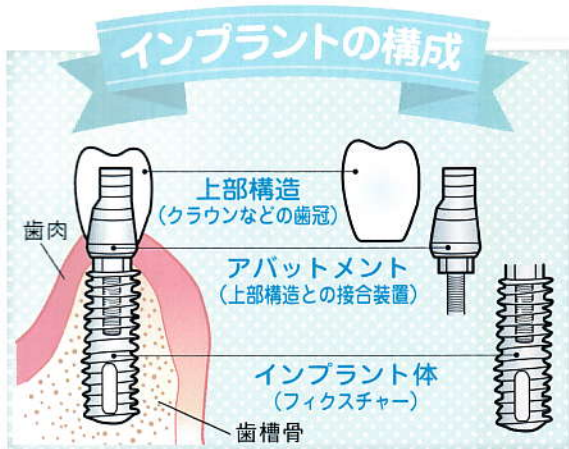
基本知識

虫歯や歯周病で失なった歯を補う治療の一つに、インプラントがあります。インプラントは、歯を支えている骨（歯槽骨）に人工の歯根を埋め、その上に人工の歯を作る治療です。費用は、1本あたり平均40万円程度かかります（2016年7月現在。歯科医院によって異なる）。

治療期間は、一般的な方法では、一次手術で人工の歯根を歯槽骨に埋めこみ、骨の組織が人工歯根にしっかり絡み付いてから二次手術で上部構造を作る処置を行なうため、通常は3〜10ヶ月ほどかかります。

インプラントの構成

インプラントは大きく3つの部分によって構成されています。歯肉の



中の歯を支える骨の中に人工の歯根として留まるインプラント体（フィクスチャー）、人工の歯として機能するクラウンなどの上部構造、そしてその両者を接続するアバットメントです（左の図版参照。アバットメントと歯冠部分をあわせて上部構造という場合もあります）。

天然歯との違い

天然歯には歯と歯槽骨の間のクッションの役割をする歯根膜という組織があり、歯と骨がゴツゴツ当たらないようになっています。

それに対してインプラントは、歯肉の上の部分は天然歯と同じように見えますが、人工の歯根が歯槽骨と直接接しています。そのため、噛み合わせたときにかかる力に対する管理がなされていないと、上部構造が破損してしまうことがあります。

インプラント治療の注意点

天然歯と同じように、術後の良好なブラークコントロール（歯に付着した歯垢を減らすこと）と、生活習慣の改善が不可欠です。歯を失った原因が虫歯や歯周病であった場合、

インプラント治療のメリット・デメリット

メリット

- 周囲の歯を削らない
- 天然歯に近い感覚で使用できる
- 義歯・ブリッジのように、周りの歯に負担をかけることが少ない

デメリット

- 保険適用でないので費用が高額
- 手術から最終補綴までの時間がかかる
- ブラークコントロールが難しい

インプラント治療を受けるときのリスクとなるもの

全身的风险

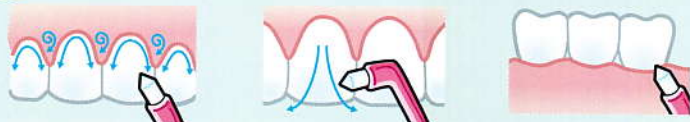
- 糖尿病・心疾患・骨粗鬆症・喫煙
- 精神的疾患のある人・ストレス
- メタボリックシンドローム

局所的风险

- コントロールされていない歯周病
- ブラークコントロールの不良
- 隣の歯の虫歯や歯周病など
- 咬合の状態・ブラキシズム（歯ぎしりの癖）など
- 歯槽骨の量と密度

しっかり歯磨き フルコース

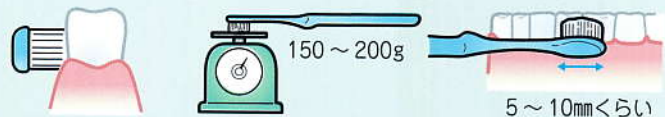
① ワンタフトブラシで2分間、細かい凸凹を磨きましょう。



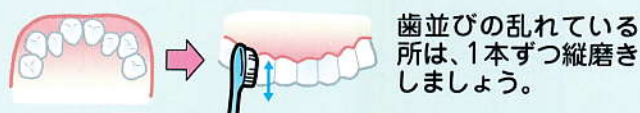
① 歯と歯茎の境目 ② 上の前歯の裏側 ③ 歯の根が歯茎から露出した所

② 柔らかめのストレートの歯ブラシで1分間磨きましょう。

1ヶ所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。



① 毛先を歯の面に当てる ② 軽い力で動かす ③ 小刻みに動かす



歯並びの乱れている所は、1本ずつ縦磨きしましょう。

③ デンタルフロスで、歯と歯の間、歯の根元のプラークを、こすり取りましょう。



① デンタルフロスは、歯茎を傷つけないように、歯と歯の間に一度当てて、②横に動かしながらゆっくり入れて行き、③上下に動かして歯垢を取ります。抜くときは横に動かしながら、ゆっくり抜き出して下さい。

④ 歯の質を固く丈夫に資するために、フッ素のジェルを歯ブラシの毛の幅いっぱいにつけて、歯の面全体に塗りましょう。

お口の中に残ったフッ素は、軽く吐き出しましょう。フッ素が歯面に残るように、30分間は飲食を控えましょう。

* 歯並びやお口の中の様子で、歯間ブラシなどの補助器具を選びましょう。

お口のなかの状況が改善されなければ、インプラントを施してもインプラント歯周炎などのトラブルを発症してインプラントは抜け落ちてしまいます。インプラント治療を考える場合には、豊富な治療実績があり、かつ納得できるまできちんとした説明をしてくれる信頼できる医療機関・歯科医院を選ぶことがとても重要になります。

治療後のメンテナンス

インプラント周囲の歯肉（歯茎の部分）は、天然歯の周りの歯肉に比べて傷つきやすく、炎症を起こしやすいので、炎症の原因となるプラークを除去するために、3ヶ月に1回程度の定期的な医院でのプロフェッショナルケアと、毎日の自宅でのセルフケアが欠かせません。メンテナ

ナンスを怠ると、インプラントが抜け落ちたり、不具合が起る場合があります。

インプラントの形態も歯肉の様子も一人一人違うので、治療を受けた歯科医院で、自分の状態に合った補助器具（デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシ）を選んでもらい、セルフケアの指導も受けるとよいでしょう。

ヘルスアッププラス HealthUp PLUS

歯を失わないためのセルフケア

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。どちらもお口の中の菌の数を減らすことで予防ができますが、そのためには最低1日2回、朝晩の食後の歯みがきが必要です。寝ている間は、虫歯や歯周病菌が増えやすくなります。そこで、

夜はフルコースの歯磨き（左上の図版参照）をおすすめします。自分の歯を健康に保ち、良く噛むことができると、唾液の分泌を促し、消化を助けます。また、しっかり噛むことは、血液を脳に運ぶポンプの役目を果たします。新鮮な血液を脳に循環させることは、認知症の予防につながるともいわれています。

毎日のセルフケアをしっかりと行ない、お口ばかりでなく、体の健康も保っていきましょう。



冬144【景】



1 年次研修医 知念巧 先生

8 月 4 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 年次研修医知念巧先生による「敗血症の新定義と初期治療」についての発表となりました。敗血症の定義はしばしば変更されてきましたが、2016 年に 15 年ぶりに定義が改定され、診断基準にも大幅な変更がありました。

知念先生は、新定義では臓器障害を伴わないケースが除かれる定義に改められた点、臓器障害がどの程度生命を脅かすかどうかを数値化する基準などを取り入れることで、この曖昧さを回避する試みがなされた点を説明し

ました。

新定義に従うと、今後は、これまで重症例と考えられていた臓器不全を伴う敗血症のみが厳密な意味での敗血症と見なされることになります。

敗血症は重症化した場合の死亡率が高く、迅速な対応が求められる症状です。緊急の治療が必要な状態を早期に割り出し、初期治療に取り組む必要があると説明されました。

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。



無料

お出かけ出張講座

10 人以上の団体対象



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
「おでかけ健康講座」係り

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）

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。

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



自動車安全運転センターより感謝状



6月30日自動車安全講習のため茨城県にある安全運転中央研修所への職員派遣に際し、これまでの功績に対して自動車安全運転センターより感謝状と記念品を頂きました。

今回の感謝状は、緊急走行業務に携わる職員を安全運転や危険回避走行の分野で「運転に際して実際の危険状況に陥らない行動をとるために、運転状況に潜在するさまざまな危険源について体系的に学ぶ」講習派遣に対しての表彰となっています。



医療法人 沖縄徳洲会 中部徳洲会病院

医療法人 沖縄徳洲会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

◆基本理念◆

- いのち
——**生命だけは平等だ**——
せしめい
- ◎生命を安心して預けられる病院
 - ◎健康と生活を守る病院

◆基本方針◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

◆患者様の権利◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

職業倫理

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医業の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

倫理原則

- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらなければならない。

※ヘルシンキ宣言

（ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則）

※リスボン宣言（患者の権利に関する世界医師会宣言）

※ジュネーブ宣言（医の倫理の国際綱領）

9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。

生活便利帳

*** ゴムの臭いを取るには ***

ゴムには独特の臭いがあるため、例えば車に酔いやすい人には、フロアマットのゴム臭さはとても辛いものです。そこで今回は、ゴム製品の臭いを取る方法を紹介しましょう。

【陰干し消臭】

天気の良い日に風通しのよい日陰で干しましょう。直射日光に当てるとひび割れを起こしてしまうので、注意して下さい。

【アルコール消臭】

キッチンのアルコール除菌剤（洗剤）を全体にスプレーしてしばらく置きます。その後、布で拭き取り、風通しのよい日陰で自然乾燥しましょう。

【重曹消臭】

お湯1ℓに大さじ1杯の重曹を溶かした重曹水に1時間ほど浸けた後、風通しのよい日陰で自然乾燥して下さい。重曹にお酢を大さじ1杯加えると、さら

に効果が期待できます。

レインブーツは濡れたままにしないで、まず靴の中を乾かすことが大切です。靴乾燥機（シューズドライヤー）があれば便利ですが、普通のドライヤーで温風で乾かした後に冷風で風を通して効果があります。また重曹 1/2 カップを使い古しのストッキングや靴下などに詰めて口を縛り、靴の中（爪先）に一晩入れておくのも有効です。

消臭に使った重曹は、洗剤として使い回しが出来ます。

ゴム手袋は、手にはめたままアルコール洗剤または重曹水で外側を洗った後、忘れずに手袋を裏返して内側も洗い、風通しのよい日陰に干しましょう。

ゴム製の犬用のおもちゃなどの消臭にも重曹（食用）を使うとよいでしょう。



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？



A B C D E

【タテのカギ】

- 絵描きさん、穴から親指を出して持つ
- ラブのスペルで最後の文字
- ナポレオンのトレードマーク。餃子形？
- 「何年生まれ？」と遠回しに聞く
- 走り幅跳びはココに着地
- 印字がかすれたらプリンターに補充
- ベッドを置くなら和室じゃなくて
- ベニスや小樽を流れる水路
- ニャンコが嗅いで、千鳥足
- 軒下の巣から、南へグッバイ！
- イノシシの口からニョッキ
- フラミンゴの首みたいな形の英文字

【ヨコのカギ】

- 将棋は駒。麻雀なら？
- ドラえもんやベイマックス
- カーテンにもするスケスケの生地
- ヒソヒソ…人に言っちゃだめよ
- 掃除○○○○をさぼって、体育館裏
- 騎手を落として行っちゃった
- やぶれて、足の親指がコンニチハ
- 更衣室で
- トノサマやオンブもいるよ
- 「そのけ」と言われてチュンバタバタ

答えは13ページの下