がじまる

2017
1

今月の特集
感染予防対策を徹底しよう
ノロウイルス

フライパンで作るローストビーフ
体温を上げて免疫力アップ

ヘルスアップノート
美容と健康のために
乾燥を防ぐ

足のむくみを解消しよう
治まったらやめていい？

クリスマスの夕べを開催

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

中部徳洲会病院

院長　伊波　潔

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。現在、72 病院を含む、280 の施設・事業所を展開しております。

我々「中部徳洲会病院」は、2016 年 4 月 1 日、沖縄市から北中城村へ移転いたしました。新病院は、延床面積 15,184 坪、旧病院の 2 倍の広さを持ち、免震構造で、東日本大震災のような大きな地震が起きてもびくともしません。許可病床数は 331 床、手術室 10 室、ICU10 床、HCU16 床、血管造影室 5 室を有しています。

手術室はこれまでの 7 室から 10 室に増やし、1 室は、脳外科、心臓外科（ステントグラフト・TAVI）およびその他の手術に多様的に対応可能な移動型 CT を備えたハイブリッド手術室を導入しました。

救急センターを旧病院の約 3 倍のスペースにし、同時に最大 7 人までの救急搬送患者さんの収容が可能です。救急センター内に、CT 撮影室を設置し、迅速な検査を行えるようにすると共に、救急専用エレベーターを設置し、手術室、ICU への移送およびヘリポートからの搬送を迅速に行えるようにしました。

新機種として、1.5 テスラサイレント MRI（静かな MRI）を導入いたしましたが、これまで同様、手術支援ロボット Da Vinci を用いた前立腺癌の手術、不整脈に対するカテーテルアブレーション治療、狭心症・心筋梗塞に対する PCI、大動脈瘤に対するステントグラフト内挿術の他、内科、小児科、外科、心臓血管外科、脳外科、整形外科、その他の領域においても、優れた医師により多くの患者さんの治療が行われております。

中部徳洲会病院は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球していきますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。

徳洲会ハンビークリニック

院長　　岩田　智治

新年明けましておめでとうございます。
今年も良い年でありますように、心からお祈り申し上げます。

当クリニックもお陰様で開院２１年を迎えることが出来ました。
これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。
本年も、外来診療（内科・小児科）（禁煙外来）、予防接種、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーション（祝日も外来診療・介護サービスを行っております。）そして、今後も地域社会に貢献出来るよう、介護サービス利用者様には質の高いサービスを提供出来るよう、職員一同努力して参ります。
今後とも皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科：内料・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リバビリテーション
診療時間：午前 9:00 ～ 12:00(月～土) 午後 2:00 ～ 6:00(月～金)　土曜日の午後 日曜日は休診です。
※祝祭日も、外来診療・通所リバビリテーションは行っております。

与勝あやはしクリニック

院長　中田　進

明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。私は昨年 3 月より院長を拝命しました中田と申します。北海道函館から沖縄に来て早 10 ケ月が過ぎました、寒い北海道から暖かい沖縄に移り体調も崩さずに診療を続けてまいりましたが、これも地域住民の方々や応援して下さる方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。

今後の目標として、内視鏡検査、エコー検査の充実、通所リハビリテーション利用者の増員、特定検診等を充実し地域の皆様方に更に貢献していきます、又、当院に来院される患者様、通所リハビリの利用者様が心安らげるように職員一同心がけて皆でがんばります。

診療科：内料・外科・人工透析 訪問診療・訪問看護・通所リバビリテーション
診療時間：午前 9:00 ～ 12:00(月～土) 午後 2:00 ～ 6:00(月～金) 日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。
※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。

よみたんクリニック

院長　山本　由和

新年明けましておめでとうございます。

平成 29 年 1 月で、当クリニックも開院して満 18 年になりました。
地域の皆様のご支援のおかげと感謝致します。
今後も職員一同、読谷村の地域医療に貢献できるようがんばります。
皆様方のご支援をよろしくお願い致します

診療科：内科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種・訪問診療・訪問看護・
通所リバビリテーション
診療時間：午前 9:00 ～ 12:00（月～土）午後 2:00 ～ 6:00（月～金）
日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。
※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。

徳洲会新都心クリニック

院長　鈴木　五三男

新年明けましておめでとうございます。

新都心クリニックは、平成 20 年 8 月に開院して今年で 9 年目になります。
ここまでこられたのも皆様方のご支援の賜物と深く感謝しております。
今年も外来診療、人工透析、健診・人間ドックを中心として地域医療にさらに努力していきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科：内科・循環器内科・小児科・心臓血管外科・泌尿器科・皮膚科・人工透析
診療時間：午前 9:00 ～ 12:00（月～土）　午後 2:00 ～ 6:00（月～金）
日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。
※人工透析は、祝祭日も行っております。

介護老人保健施設　おきなわ徳洲苑

苑長　新垣　聰

新年明けましておめでとうございます。

介護保険の改正や利用者様のニーズ、求められる介護の質が変化する時代において、介護老人保健施設に求められる在り方とは何かを、職員と一緒になって考えています

当施設では、家庭復帰や在宅介護支援を行っていることはもちろんのこと、さらに介護老人保健施設がリハビリや医療面でのサポートを行える特長としてさまざまな職種が情報をいつでも話し合え、施設間の壁を越え、その人が地域で生活していくための計画を立てていく。医師をはじめとする他職種のスタッフが情報交換を常に行えること、その体制を整えることが地域に根ざした施設と提唱されると思っています。

また、介護保険が改正をされていく中で、家族・利用者のニーズに耳を傾け、形となっている施設こそが本来の介護老人保健施設の在りかたではないだろうかと考えています。

介護老人保健施設が本来の役割（病院と家庭との中間施設）を果たす仕組みを整えること、今後も介護老人保健施設が果たすべき役割を見据え、質の高いサービスの提供をしていきたいと考えています。

グループホーム美ら徳

施設長　佐渡山　望

新年明けましておめでとうございます。

グループホーム美ら徳は、平成 24 年 1 月 1 日に開設しました。これまでご家族の皆様、地域の皆様、行政関係者の皆様、同法人の職員の皆様から多くの協力を頂く事で、今年 6 年目を迎える事ができました。また、入居者様からの笑顔、励ましの言葉をいただき、職員全員が感謝の念を忘れず、充実したケアを提供する事ができました。心から感謝申し上げます。

グループホームは、家庭のような環境の中、住み慣れた地域や地域の方々と関わり合いながら、安心で安定した生活を送る事ができる施設です。入居者様が「その人らしく、楽しく笑顔にあふれ、安心で安全な生活を送る。」ことができるように、美ら徳の理念である「敬いの心、1 人 1 人に寄り添う心、個性を尊重する心」を常にもち、優しく丁寧な言葉使い、明るい笑顔で接し、職員一同協力しながら、入居者様、ご家族の皆様が幸せに過せるように、精一杯努めていきたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

歳時記

酉と酒、酉と兎

2017年、平成29年は酉年ですね。新年の縁起物としていろいろなところで鶏の姿を目にされたことでしょう。しかし本来「酉」という文字に「鳥」や「鶏」の意味はないようです。

漢和辞典を引くと、「酉」は「酒を盛った器」で「樽、酒壺、酒樽」であり、また「酒を醸造するときの容器の形を象ったもの」で、酒樽の象形文字であることが示されています。

「酒」を引くと「水と混じて醸成する故に水と酉を合わせ」た文字であるとも、また、「酉と氵(滴る、のち水＝氵)」を合わせて「酒を注ぐ意から酒の意に用いる」とも記されています。

ちなみに「酒」の部首は「氵」(さんずい)ではなく、つくりの「酉」(ひよみのとり)です。

そもそも干支(十干十二支)は、古代中国の殷の時代(紀元前17世紀～11世紀頃)に日付を表わすために用いられていたものですが、前漢(紀元前2世紀～1世紀頃)には、年、月、日、時間、方位、季節などを表わすようになったといわれています。ではなぜ十二支に動物をあてはめたのでしょう。民衆が暦を覚えやすくするためとする説や、バビロニア天文学の十二宮に結びついたとする説など、諸説がみられます。

もとを正せば、例えば「子」は小児が両手を動かす形で、草木が芽生え始める様子、「丑」は紐で締め付けることで、草木の芽が固く結んだ様子を表わすといった風に、十二の文字は順に植物や人間の盛衰を辿っているという説もあり、その解釈に拠れば、「酉」は酒を入れる壺なので「実を壺へ入れて絞る時期」といわれています。

話は変わりますが、泉鏡花氏が兎の蒐集家として著名だったのも、また辻村寿三郎氏が兎の人形を創り続けているのも、ともに酉年生まれだからです。十二支を円の形に並べて、自分の向かい側にある干支を「向かい干支」と呼び、福をもたらすといわれています。真反対の干支なので、自分にないパワーを与えてくれるともいいます。酉の向かい干支は卯、動物では兎というわけです。

さて、あなたの向かい干支は何でしょう？

尾長鶏(長尾鶏とも)は高知県原産で、国の天然記念物。尾の長さは最長13メートルという記録もあり、ギネス記録では10・6メートル。(平成25年6月8日、東京都台東区・上野動物園にて撮影)

感染予防対策を徹底しよう

ノロウイルス

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも発症するため、集団発生を招かないように日ごろから予防対策を徹底することが望まれます。なおノロウイルスに有効な治療薬や予防ワクチンは、まだ開発されていません。ふつうは発症後２～３日で症状が改善するため、その間は安静にして、ウイルスの排出とともに症状が緩和されるのを待ちながら、腹痛や嘔吐などに対する対症療法が選択されます。しかし自己判断で下痢止めを飲んだりするのはとても危険です。疑わしい症状を感じたら速やかにかかりつけ医を受診しましょう。

ノロウイルスとは

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となる代表的なウイルスで、感染力が非常に強く、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者はもとより、成人も含めた全年代に感染・発症がみられます。ノロウイルスに感染すると腸管内でウイルスが増殖して、激しい下痢や嘔吐、腹痛などの症状をもたらします。

ノロウイルスの感染経路

(1) 経口感染

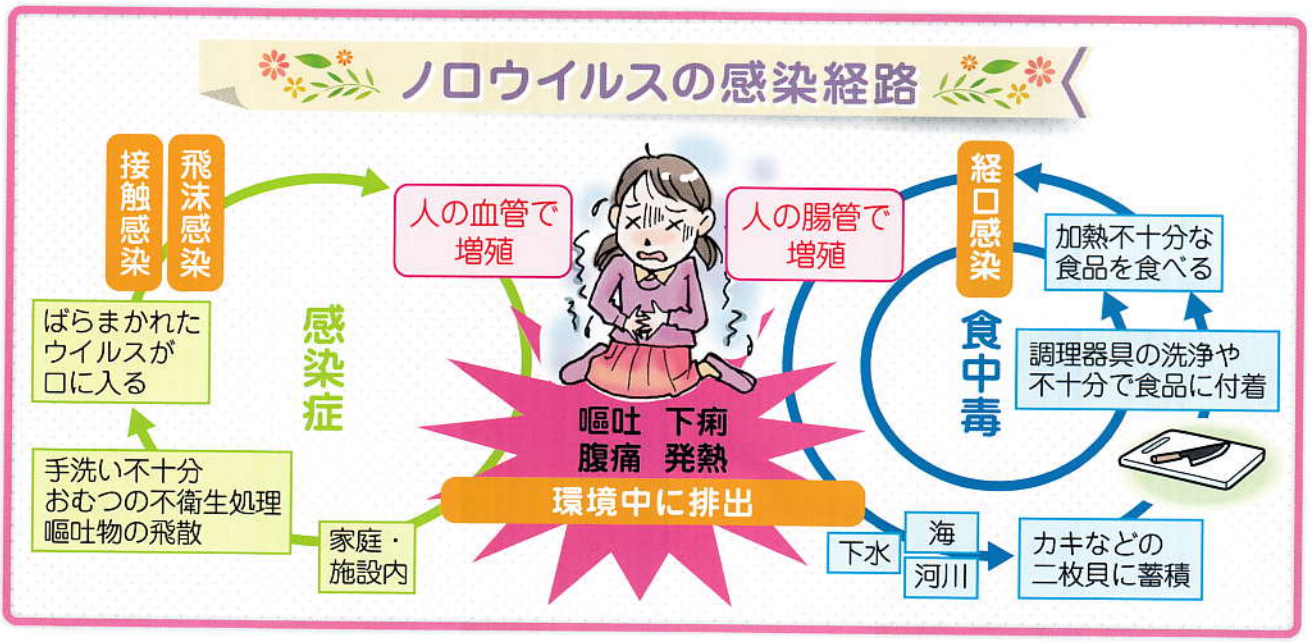
いわゆる食中毒のことで、ノロウイルスに汚染された食品を生、あるいは十分に火を通さずに食べて感染するケースです。主な原因食品として、カキなどの二枚貝が報告されています。ノロウイルス自体は貝の体内で増殖しませんが、貝が生育する地域がノロウイルスに汚染されると、ウイルスが貝の体内に蓄積されると考えられています。

(2) 接触感染

ノロウイルスに感染した人の糞便や嘔吐物などに触れた手指などを通じてウイルスが体内に入るケースです。例えば感染者が用を足した後、手指を十分に洗わずに触れたドアノブ等に非感染者が触れて感染してしまうことが多くあります。またノロウイルスに感染した赤ちゃんのおむつを処理する際に感染することもあります。

(3) 飛沫感染

空気中に飛散したウイルスを吸い込んでしまうケースです。感染者の嘔吐物の処理が不十分な場合、嘔吐物中のウイルスが空気中を漂い、その場にいる多くの人が感染してしまいます。過去にホテルの絨毯に感染者が嘔吐し、その処理が十分でなかったために、宿泊者がノロウイルスに集団感染した事例も報告されています。



発生する時期と環境

ノロウイルスによる食中毒は11月～2月の間に発生するものが全体の約70％を占め、その原因の多くは、感染者が取り扱った食品による二次汚染です。発生場所としては、飲食店、旅館、病院、学校、仕出し弁当店など、様々な施設が報告されています。ノロウイルスはごく微量でも強い感染力を持つため、これらの施設で働く人が感染者であることに気づかずに就業し、多くの食品にノロウイルスが付着して大規模な食中毒になってしまう特徴があります。

潜伏期間と症状

ノロウイルスに感染してから症状が出るまでの潜伏期間は1～2日です。主な症状は突発的な吐き気と嘔吐、下痢や腹痛などの消化器系症状で、発熱は37～38℃と軽度です。**通常はこれらの症状が1～2日続いた後に回復し、後遺症が残ることもありません。**また症状には個人差があり、風邪のような軽い症状のみで回復する人もいます。

ただし、症状が改善しても1週間程度は腸管内にノロウイルスがとどまっているため、その間、糞便中にウイルスが排出され続けます。そのためウイルス粒子が手指に付着し、ドアノブ等を介して二次感染や集団感染を引き起こすきっかけとなりますので、**症状が緩和しても数日間は、外出や人との接触を避けて下さい。**また、乳幼児や高齢者の場合、嘔吐したものがのどにつまったり気管に入ったりして窒息や誤嚥性肺炎を起こすことがあるので、とくに注意が必要です。

ノロウイルスが付着しやすい場所

- 手洗い場の蛇口、シンク
- トイレの水栓レバー
- ドアノブ
- 便座、フタ
- エスカレーターの手すり
- 汚物処理室
- エレベーターの階床ボタン
- 浴室
- テーブル、椅子
- 車椅子の押し手　など

ノロウイルスによる感染を防ぐために

(1)ウイルスが付着しやすい場所を知る

ノロウイルスが付着していても、私たちはその存在に気づくことはできません。**日ごろからウイルスが付着しやすい場所を意識して、こまめに手洗いやうがい、消毒等をすることが大切**です。

特にトイレは直接糞便が付着する場所であり、水で洗い流したとしても、全てのウイルスが除去されるわけではありません。ノロウイルスの発生した施設内でウイルス数の検査を行なったところ、トイレの便座から最も多くのウイルスが検出されたとの報告があります。日ごろから、使用前、使用後にトイレの便座を除菌する習慣付けが、ノロウイルスの感染を防ぐ上で重要です。他にもドアノブ、テーブルやイス、エスカレーターの手すり、ボタンなど、不特定多数の人が触れる場所にはノロウイルスが付着している可能性が高いと考えておきましょう。

今月の気になる用語

次亜塩素酸ナトリウム

次亜塩素酸ナトリウムは、漂白、殺菌、消毒剤として家庭で幅広く使用されています。汎用される家庭用塩素系漂白剤の濃度は約5％で、糞便や吐しゃ物が付着した床やおむつ等を消毒する際はこれを50倍（濃度0.1％）に、またトイレの便座やドアノブ、床等の消毒は250倍（濃度0.02％）に希釈するとノロウイルスに対して非常に効果的です。ただし皮膚に対する刺激が強いので、消毒液を直接皮膚に触れないよう注意して使いましょう。手洗いなど人体に直接使用するものではありません。

ノロウイルスの感染を防ぐには

① 手洗い　② 食品の加熱　③ 身の回りの消毒　が何よりも大切です。

～もし発症が疑われたときは、速やかにかかりつけ医に相談しましょう～

(2)感染の予防法を知る

①手洗いをしっかり行なう

手洗いをしっかり行なうことは、ノロウイルスの感染を防ぐ何よりの方法です。ウイルスが付着しやすい場所に触れた時、食事の前、トイレの後などに、こまめに流水と石鹸で手洗いをしましょう。**指先、指や爪の間、親指の周り、手のしわ、手首などは特にしっかり洗います。**手洗い場が近くにない場合に備えてアルコールを用意し、手やウイルスの付着しやすい場所を拭くよう心がけましょう。なお、手洗いの際に消毒薬を用いる場合は、直接肌に使用しても問題のないものを選んでください。爪は短く切り、手洗いの際には時計や指輪なども外して念入りに洗いましょう。**手洗い後のタオルの共用は絶対に避けてください。**

②食品を加熱する

一般にウイルスは85～90℃で90秒間以上加熱すれば感染力を失います。子供やお年寄り、体調の悪い人がノロウイルスの付着した食品を加熱不十分な状態で食べると、感染するリスクが高まるので、**特に二枚貝などを食べるときは、中心部まで十分火を通してから食べるよう心がけましょう。**

③消毒をする

ウイルスが付着していそうな部位を消毒する習慣をつけましょう。食品を扱うキッチンや調理道具の消毒には、**次亜塩素酸ナトリウム**がおすすめです。多くの商品が市販されているので、使用方法をよく読み、必要に応じて薄めたりしてウイルスが付着していそうな部位を拭き取りましょう。ただし、包丁や一部の食器類など、金属製の製品は次亜塩素酸ナトリウムによって錆びてしまう場合があるので、これらの製品に対してはアルコールを用いて二度拭きするか、または熱湯で加熱する等の方法で消毒します。調理器具によっては使えない消毒法があるので、念のためよく調べてから対策をとるようにしましょう。

(3)発症後の適切な対応を知る

万が一、ノロウイルスに感染し、症状が出てしまった場合、**自己判断で市販薬を用いるのは危険です。**下痢の症状が辛いからと、市販の下痢止めを用いると、便によって体外へ排泄されるべきウイルスが腸の中にとどまって、症状の悪化を招くことがあります。無理に下痢を我慢していると、脱水症状をひきおこし、子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人では命の危険を招く場合もあります。**速やかにかかりつけ医を受診し、適切な処置および適切な薬の処方を受け、症状の悪化を防ぐよう心掛けてください。**

ノロウイルスによる感染を防ぐために

食べる健康づくり

フライパンで作るローストビーフ

【調理時間】45分
【カロリー】1人分：223kcal

牛肉は、良質なたんぱく質や鉄分が豊富。もも肉は脂肪が少なく、ヘルシーに仕上がります。

●材料●（2人分）
牛もも肉（かたまり）…200g
A ┌塩…小さじ1/4
　└こしょう…少々
たまねぎ、にんじんなどの薄切り…50g
油…小さじ1/2
赤ワイン…大さじ3
しょうゆ…小さじ1/2
<つけあわせ>
じゃがいも…1個（150g）
塩・こしょう…各少々
バター…5g
クレソン…1/2束

【カメラマン】対馬一次

●作り方●

1. 肉にAをすりこみ、15～20分おきます。
2. フライパンに油を温め、強めの中火で、1の全面に焼き色をつけます。ワインをかけ、薄切りの野菜をのせて、ふたをし、弱火で約10分蒸し焼きにします（途中で上下を返す）。火を止めて、そのまま10分ほどおきます。
3. 肉と野菜をとり出し、煮汁（少なければ水を加えて、大さじ1・1/2にします）に、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせてソースにします。
4. つけあわせを作ります。じゃがいもはせん切りにし（水にさらしません）、塩、こしょうを混ぜます。
5. フライパンにバターを溶かして、4を平らに入れ、フライ返しで押しながら3～4分焼きます。裏返し、ふたをして1～2分、蒸し焼きにします。とり出し、食べやすい大きさに切ります。
6. 肉は薄く切り、5、クレソンと一緒に盛り合わせます。ソースを添えます。

【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。うす味で香料・着色料・保存料無添加のおそうざいの缶詰や、まろやかで食べやすい発酵乳ケフィアなどが人気です。

お薬のなぜ？なに？

治まったらやめていい？

病院で処方してもらったくすりは、指示通りに最後まで飲み切っていますか？ **症状が治まったと感じた時点で飲むのをやめてはいませんか？**

例えばかぜなどをひいたときは、咳や熱などの症状を抑えるくすりと、ウイルスや細菌を殺すくすりが処方される場合があります。ウイルスや細菌はある程度くすりが効いてくると力が衰え、症状が治まる傾向にありますが、その時点ではまだ死滅していません。そのため、処方されたくすりは全部を飲み切らないと再び症状が悪化したり、ウイルスや細菌がその薬に対して耐性を持って、治療が困難になるケースがあります。

喘息やてんかん、アトピー性皮膚炎などのくすりは、自己判断でやめてしまうと反動で症状が強く出るケースもあります。また、生活習慣病のくすりは、一時的に数値がよくなったからといって自己判断でやめるのは非常に危険です。

処方してもらったくすりは、出された分（期間、分量）だけ飲み切ることが大切です。もし副作用と思われる症状を感じたり、心配なことがあった場合は、必ず医師に相談しましょう。くすりの服用期間は医師や薬剤師の説明をよく聞いて、守って下さい。

長生きの秘訣

座っている時間を減らす

現代人は１日に約８時間座っているというデータがありますが、座っている時間が長いほど健康に悪い影響が出て、寿命を縮めるリスクがあることが、これまでの研究で明らかにされてきました。長時間座っていると血液の流れが悪くなることが、大きな原因のひとつです。

座っていると代謝機能を支える足の筋肉が活動しないため、糖や中性脂肪が取り込まれにくくなって血液中に増加します。その状態が長く続くと、全身の血流が悪化してドロドロになって、狭心症、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病などのリスクが高まるのです。

座っている時間は１日に３～４時間以内に留めた方がいいといわれています。また、横になっている時間や睡眠時間が長すぎるのもよくありません。長時間テレビを見る人にも、同じリスクがあります。

そこで、ふだんから以下の点に注意しましょう。

◆立って過ごす時間を１日に２時間以上設けて、軽いウォーキングやストレッチなどを行なう。

◆出来るだけ歩いて移動する。

◆車による移動を減らし、電車やバスなどを積極的に使う。

◆休日や天気のいい日は、なるべく外出する。

ウォーキングやストレッチに限らず、掃除やガーデニングでも効果が認められています。

仕事などで運動がなかなかできない場合には、１時間に１度立ち上がって２分間軽く歩くことでも、心筋梗塞や脳卒中のリスクが減少するという研究報告があります。１時間に２分間の軽い歩行をベースに、週末に2.5時間程度の無理のないエクササイズを組み合わせれば、さらに理想的です。

さあ、健康のために今日から実行しましょう。

今月の星占い

★ラッキースポット　　占術家 伊藤マーリン

お正月を迎え、新しい年が始まる１月。
新年の抱負をしたためつつ、清々しい気分で一年のスタートを切りましょう。

牡羊座 3/21～4/19生
総合運 開運期。心機一転、意欲的に活動できそう。
交際運 先手必勝の運気。人より早く動きましょう。
金運 貯蓄運が好調。具体的な目標を立てると吉。
★美容院

牡牛座 4/20～5/20生
総合運 発展期。何事にも思い切って挑戦すると吉。
交際運 会いたい人がいるなら、自分から連絡してみて。
金運 新年早々、散財の暗示。無駄づかいは禁物。
★遊歩道

双子座 5/21～6/21生
総合運 一進一退の運気。焦らずゆっくり進めましょう。
交際運 気疲れする暗示。苦手な人とは距離を置いて。
金運 突発的な出費がありそう。上手にやりくりを。
★図書館

蟹座 6/22～7/22生
総合運 新しい出会いがチャンスを運んできてくれそう。
交際運 新年会など人が集まる場所に顔を出すと吉。
金運 懐具合に見合うお金の使い方を心がけて。
★レストラン

獅子座 7/23～8/22生
総合運 多忙な時期。睡眠時間を確保しましょう。
交際運 明るい人と一緒にいると元気をもらえそう。
金運 安物買いの銭失いにならないよう注意。
★喫茶店

乙女座 8/23～9/22生
総合運 レジャー運が好調。初詣や初売りに行くと吉。
交際運 家族や友達と一緒に過ごす時間が増えそう。
金運 お金の出入りが多い時期。マメに残額確認を。
★文具店

天秤座 9/23～10/23生
総合運 アットホームな運気。のんびり過ごすと吉。
交際運 新年会で楽しい時間を過ごせそう。
金運 レシートの金額を必ず確認しましょう。
★銭湯

蠍座 10/24～11/22生
総合運 にぎやかな運気。うれしい知らせがありそう。
交際運 友達や仲間と積極的に情報交換すると吉。
金運 去年の収支を元に年間計画を立てましょう。
★家電量販店

射手座 11/23～12/21生
総合運 ゆっくり考え事をするのに良い時期です。
交際運 ガンコになりがち。人の助言に耳を傾けて。
金運 不穏。親しい仲でもお金の貸し借りは禁物。
★寺社仏閣

山羊座 12/22～1/19生
総合運 運気は絶好調！ 明るい気分で過ごせそう。
交際運 初対面の人と積極的に交流するとラッキー。
金運 セールにツキあり。情報をマメに確認すると吉。
★デパート

水瓶座 1/20～2/18生
総合運 弱気になりがち。物事の明るい側面に注目を。
交際運 話し合いがうまくいかなくても、あきらめないで。
金運 アップダウンのある運気。買い物は慎重に。
★甘味処

魚座 2/19～3/20生
総合運 変化の多い時期。柔軟に対応しましょう。
交際運 親しい人への新年のあいさつを欠かさずに。
金運 想定外の出費の暗示。準備しておくと安心。
★寿司屋

伊藤マーリン：占術家。雑誌原稿執筆や個人鑑定の他、アストロカード®、タロット、占星術などの講座やセミナーも開催。
著書は『ザ・トート・タロット』『コンポジット占星術』。
ハッピーコンパス株式会社　Tel：03-3464-2662　HP: http://www.happycompass.jp/

心地よい生活講座

体温を上げて免疫力アップ

白血球は免疫作用を持ち、血液にのって体内を巡りながらウイルスや細菌などの異物を撃退しています。しかし、体温が下がると血管が収縮して血行が悪くなり白血球が集まりにくくなるため、病気を発症しやすくなります。一般に、免疫力が正常に保たれる体温は36・5℃程度といわれています。免疫力は体温が1℃下がると約30％低下しますが、1℃上がると一時的に5～6倍もアップする場合があるといわれています。

そこで今回は、身体を冷えから守り、体温を上げて免疫力を高めるために、心がけたいポイントを紹介しましょう。なお加齢や運動不足によって筋肉量が低下すると体温も下がります。また免疫力は寝不足や心身のストレスなどによっても低下しますので、ふだんから充分に身体を動かして、規則正しい生活を送ることが重要です。

体温を上げて免疫力を高めよう

継続的に運動をしよう

◆日常生活を見直しましょう

エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う、散歩を楽しむ、少し遠い店まで歩いて買いものに行く、地域活動に参加する、寺社めぐりや吟行などアウトドアの趣味を楽しむ、万歩計で毎日の歩行量をチェックするなど、日常生活に「歩く」工夫を加えましょう。

◆1日30分のウオーキングをしましょう

スクワット（30秒かけてゆっくり腰を落とし、30秒かけて戻す）を、無理のない範囲で数回繰り返したあとに30分程度のウォーキングを日課にすると、より効果が期待できます。

入浴法を見直そう

◆湯船に浸かりましょう

シャワーだけで済まさず湯船に浸かりましょう。湯船に10分程度浸かることで、湯上がりに体温が1℃ほど上がります。

◆半身浴や足湯で温まりましょう

熱めの湯は避け、38～40℃程度のぬるめの湯で20～30分半身浴をするのがおすすめです。

40℃程度の湯を洗面器などに汲み、冷めないように時々さし湯をしながら20～30分足湯を行なうことでも、全身を温める効果が得られます。

体温を上げることで期待できる効果

◇血液循環がよくなる
- ▶細胞に充分な酸素と栄養が供給される
- ▶冷え性の改善
- ▶血栓の予防
- ▶記憶力低下や認知症の予防
- ▶骨粗鬆症の予防

◇エネルギーを消費する身体になる
- ▶メタボ対策に有効

◇基礎代謝が上がる
- ▶太りにくい身体になる

◇新陳代謝が活発になる
- ▶アンチエイジング効果

◇副交感神経が優位になる
- ▶ストレスに強くなる
- ▶胃腸の調子がよくなる
- ▶睡眠不足の解消

◇腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）が活発になる
- ▶便秘の予防
- ▶大腸がんの予防

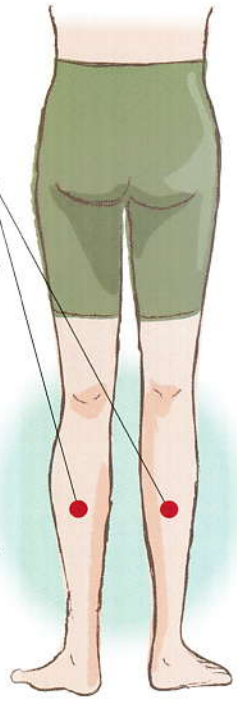
など

おうちでストレッチ・マッサージ

足のむくみを解消しよう

足のむくみ

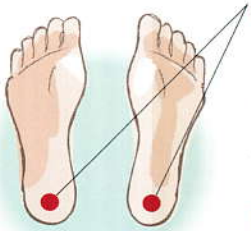
足のむくみは現代人に多い症状のひとつです。通常はふくらはぎの筋肉が静脈やリンパ管をポンプのように動かし、老廃物を押し上げて腎臓で濾過していますが、筋力が衰えるとポンプ作用が充分に働かなくなって体内の水分や老廃物が下半身に滞りやすくなるため、むくみが生じます。立ったままや座ったままで長時間過ごすことや身体の冷えのほか、加齢などによる筋力の低下もむくみの原因となります。日頃から下半身を動かす努力を怠らないように心がけ、ツボを刺激してむくみを解消しましょう。



足の万能のツボ：承山（しょうざん）

承山は足の腫れや痛み、痺れ、こむら返りなど足に関する症例の多くに効く足の万能のツボです。足腰の血行を促して体温を上げ、利尿作用を促進する効果もあり、足やせも期待出来ます。

【ツボの位置】
足の後ろ、ふくらはぎの中心線上で、膝の裏とくるぶしの中間点。アキレス腱と筋肉との変わり目にあたる盛り上がりの手前。



心身の緊張緩和：失眠（しつみん）

失眠は心身の緊張緩和とともに、水分代謝を高める効果があります。

【ツボの位置】
足の裏側で、かかとの中央の丸く膨らんだところ。

【ツボの押し方】
ツボを押す方の足は軽く曲げ、反対の足は投げ出して座ります。両手の親指を重ねてツボに当て、他の指はすねに回して足を掴み、
① 1、2と数えながら浅く押す。
② 1、2、3、4、5と押し続ける。
③ 1、2と数えながら力を抜き、手を離す。
①～③を左右３～５分間くり返す。

【ツボの押し方】
①親指をツボにあて、息を吐きながら強めにゆっくり押す。
②息を吸いながらゆっくり緩める。
①～②を左右６回ずつ。
強めの刺激が効果的なツボなので、握りこぶしでゆっくり叩いたり、指圧用の棒やペンなどで押してもよいでしょう。

むくみがひどいからといって水分の摂取を制限すると、かえって水分の代謝が悪くなります。水を適度に（1日1ℓ～1.5ℓ）飲むほうが代謝がよく、むくみも少なくなります。
※ただし腎臓に異常のある人は、医師に相談して下さい。

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート

美容と健康のために

乾燥を防ぐ

冬になると空気中の湿度が低くなり、空気が乾燥します。そして暖房をつけるとさらに乾燥が進みます。空気の乾燥は健康への影響のほか、肌や髪が傷んでしまうなど様々な影響を及ぼします。現代の住宅は気密性が高まったことによりむかしより乾燥しやすくなっているため、快適な生活を送るために、生活空間に適正な湿度を保つことを日ごろから心がけましょう。

適正湿度

冬になり、寒さとともに空気の乾燥が気になる季節となりました。私たちが生活をするうえでの適正湿度は40～60%といわれており、乾燥すると次のような影響があります。

【脱水症状】

体から蒸散する水分量が増えるため体感温度が低くなり、暖房を強めても暖かさを感じにくくなります。なお、呼気や皮膚から蒸発した水分を補わないと脱水症状を起こす危険もあります。

【細菌・ウィルス感染】

口や鼻の粘膜が乾燥すると感染に対する防御機能が低下して、かぜやインフルエンザなどの細菌やウィルスが体内に入りやすくなります。なかでもインフルエンザウィルス

部屋の乾燥対策

① 濡れタオルを吊るす

寝る前に濡れタオルを2～3枚吊るしておきましょう。タオルは清潔なものを用い、定期的に取り替えることを忘れずに。

② 洗濯物を部屋干しする

扇風機をかけて空気の流れを作ると、効果が高まります。においが気になる場合は、部屋干し用の洗剤を使ってみましょう。

③ 霧吹きで水を撒く

一定時間おきに霧吹きをしましょう。水の代わりにお茶を入れて撒くと、咳やくしゃみにも効果が期待できます。

④ 風呂場のドアを開けておく

浴槽にお湯を入れた状態でドアを開けて、湯気を部屋中に行き渡らせる方法です。

⑤ 水分をこまめに摂取する

1日1.5～2ℓが目安です。起床時・毎食時・入浴前後・就寝前などのタイミングを決めて、水をコップ1杯程度ずつ、数回に分けて飲みましょう。

⑥ 加湿器を使う

希望する湿度が簡単に設定できます。小さな子どもや高齢者がいる場合は、ぜひ検討してみてください。

そのほか、やかんでお湯を沸かす、鍋料理をする、床を水拭きするなどの方法もあります。いくつかを組み合わせて行なうと、より効果が上がります。

ただし加湿しすぎると結露やカビなどの原因になるので、注意して下さい。

なお植物は吸収した水分を葉から蒸発させることから、「観葉植物は天然の加湿器」といわれることがありますが、冬場は水やりを控えないと根腐れを起こすため、加湿器の代役としての効果は期待しない方がいいでしょう。

は乾燥すると活動が活発になりますが、湿度を50％以上にすると激減するといわれていますので、常に部屋の湿度を40～60％に調節することで感染予防になります。

【肌や髪の傷み】

肌は水分量が10％以下になるとドライスキンとよばれる状態になり、肌荒れ、かゆみの原因となります。また健康な髪の水分量は約11～13％とされますが、髪は湿度の影響を受けやすいので、乾燥するとパサついて広がりやすくなります。

適正湿度を保つために

乾燥から身を守るために、ストーブにやかんをかけるなどして湿度を上げる方法があります。ただし湿度が高くなりすぎると、結露をはじめカビやダニの発生や、食品の腐敗の原因にもなるため注意しましょう。

今回は部屋や身体の湿度を保ち、快適な生活を送るための方法をいくつか紹介しましょう。湿度が上がりすぎないよう、こまめに窓を開けて換気を行なうことも重要です。

肌・眼・鼻の乾燥対策

肌の乾燥

症状

皮膚がカサカサになる。白い粉をふく。赤みや痒み、湿疹、炎症など。

対策

- 洗顔や入浴はぬるめの湯で行ない、ゴシゴシこすらず、優しく洗う。
- 洗顔後や入浴後すぐに、保湿成分の入ったクリームやローションを塗る。
- 充分な睡眠をとり、バランスの整った食事を摂る。
- 睡眠時の電気毛布は身体の水分を奪ってしまうため、寝るまでに布団を温めておき、就寝時にはスイッチを切るようにする。ホットカーペットやこたつでのうたた寝も禁物。

眼の乾燥

症状

眼の痛みや充血、違和感、視力の障害など。

対策

- 意識的にまばたきの回数を増やす。目薬を使う。ホットタオルなどで眼を温める。
- パソコンやスマートフォンなどを使うときは、1時間に10分は眼を閉じたり、ぼんやり遠くを見たりして、眼を休める。

鼻の乾燥

症状

鼻の中が乾燥してカサカサ、ムズムズ感じる。痛みや出血。鼻汁がカサブタ状になるなど。

対策

- エアコンの効いた場所ではマスクを着用する。
- 鼻の穴を保湿する。例えば、入浴時に片方の鼻の穴を指で押さえて、もう片方の穴から息をたっぷり吸いこむなど。
- スプレーで鼻の中を洗浄する。ドライノーズ用のスプレーや洗浄剤が市販されている。
- 湯冷まし500㎖に塩4.5gを溶かした生理食塩水で鼻を洗浄する。（眼の洗浄にも使用可）

ヘルス Health アップ Up プラス PLUS

温かい飲み物で乾燥肌対策

乾燥肌を予防改善するために有効な飲みものを紹介しましょう。

【ホットジンジャーティー】保湿に有効なセラミドを多く含む紅茶に、血行をよくして身体を温める効果のある生姜をすりおろして２つまみ程度入れれば出来上がりです。

【コーヒー】セラミドだけでなく、抗酸化作用により肌の老化を防ぐポリフェノールも含まれています。

【牛乳】牛乳には、より吸収性の高い「ミルクセラミド」という成分が含まれています。紅茶やコーヒーと組み合わせても摂取できます。

そのほか生姜湯やハーブティーも有効です。フレッシュフルーツジュースも冷やしすぎないようして摂取することをおすすめします。

【答】シンキンカイ

第 86 回全日本 9 人制バレーボール 総合男子選手権大会優勝

平成 28 年度第 86 回全日本 9 人制バレーボール総合男性選手権大会が京都府の京都市体育館（ハンナリーズアリーナ）をメインで平成 28 年 11 月 12 日から 14 日の日程で各県代表 56 チームにより開催され、中部徳洲会病院バレーボールチーム（沖縄県代表）が出場しました。

今大会は 1 日目の予選、2 日目の 2，3 回戦も順調に勝利しベスト 8 進出。最終日の準々決勝では、おかやま（岡山県）を、準決勝では横河電機（東京都）を接戦の末 2-1 で下し、決勝進出。決勝戦の相手は住友電工（大阪府）との対戦となりました。第 1 セット序盤から中部徳洲会のセンター川満・水野を中心とした攻撃、キャプテン下地の活躍で中盤まではシーソーゲームも、終盤は中部徳洲会が抜け出し最後はサービスエースで決め 21 対 16 でこのセットを取りセットカウント 2 対 0 で勝利し、2 年連続 6 回目の優勝を決めました。（通算 27 回目）

レシーブ面とブロックを強化すればチームとしてもまだまだ強くなれますので、今大会の結果に満足せずにこれからも頑張っていきます。応援してくださいましたみなさま本当に有難う御座いました。

FUNKY

曽根史朗

新垣辰也先生

伊波潔院長

クリスマスの夕べを開催

12月16日外来委員会主催のクリスマスの夕べを行いました。司会は沖縄のお笑い芸人「わさび」さんにして頂き、曽根史朗さんによるギター演奏や消化器内科の仲間先生と西村天志さんによるピアノ＆テノールコンサート、ピエロの FUNKY さんによるアートアドバルンなどの余興をして頂きました。またサンタさんからはお菓子のプレゼントや福引などもあり、患者様は楽しい時間を過ごせたと思います。

クリスマスの夕べは毎年開催しておりますが、入院されている患者様やそのご家族がクリスマスの雰囲気を少しでも味わって頂けるよう、外来委員会のスタッフが一丸となり手作りの会となりました。ささやかでありますが、今後とも患者様が療養中でも楽しく過ごせるよう頑張って行きたいと思います。

西村天志

仲間直崇先生夫妻

わさび

QI 発表会を開催

平成28年度 QI（品質改善）発表会プログラム

開催日：平成28年12月8日（木）・12月9日（金） 17:00～18:30

会場：中部徳洲会病院 1階講義室

【1日目】 総合司会：島袋副看護部長

≪第一部≫ 進行：比嘉副院長、伊禮センター長

時間		演題	発表者
16:45 ～ 17:00		開場・受付	
17:00 ～ 17:05		開会の言葉：新垣 辰也 【業務改善委員長】	
17:05 ～ 17:15		再入院率の低減	天願 和美（8西病棟 師長）
17:15 ～ 17:25		待ち時間の低減	城間 優介（医事課）
17:25 ～ 17:35		紹介率・逆紹介率の増加への取り組み	平仲 敦（地域連携室）
17:35 ～ 17:45	比嘉副院長賞	パス使用率の増加	島袋 操（6西病棟 師長）
17:45 ～ 17:55		有休消化率	島袋 盛人（副看護部長）
17:55 ～ 18:00		【表彰】比嘉副院長 賞	

≪第二部≫ 進行：大城副院長、桃原副看護部長

18:00 ～ 18:07		パニック値の報告	赤嶺 光（臨床検査部）
18:07 ～ 18:14	院長賞	外科手術SSI（手術部位感染）・結腸手術SSI減少について	喜友名 秀俊（手術室）
18:14 ～ 18:21		手術室におけるタイムアウト遵守率	大湾 美由紀（手術室）
18:21 ～ 18:28	大城副院長賞	耐性菌サーベイランス	與古田 美智代（感染対策室 師長）
18:28 ～ 18:35		転倒・転落発生率	知花 百合香（5東病棟）
18:35 ～ 18:40		【表彰】大城副院長 賞	

【2日目】 総合司会：平安山事務次長

≪第一部≫ 進行：新里副院長、仲地技士長

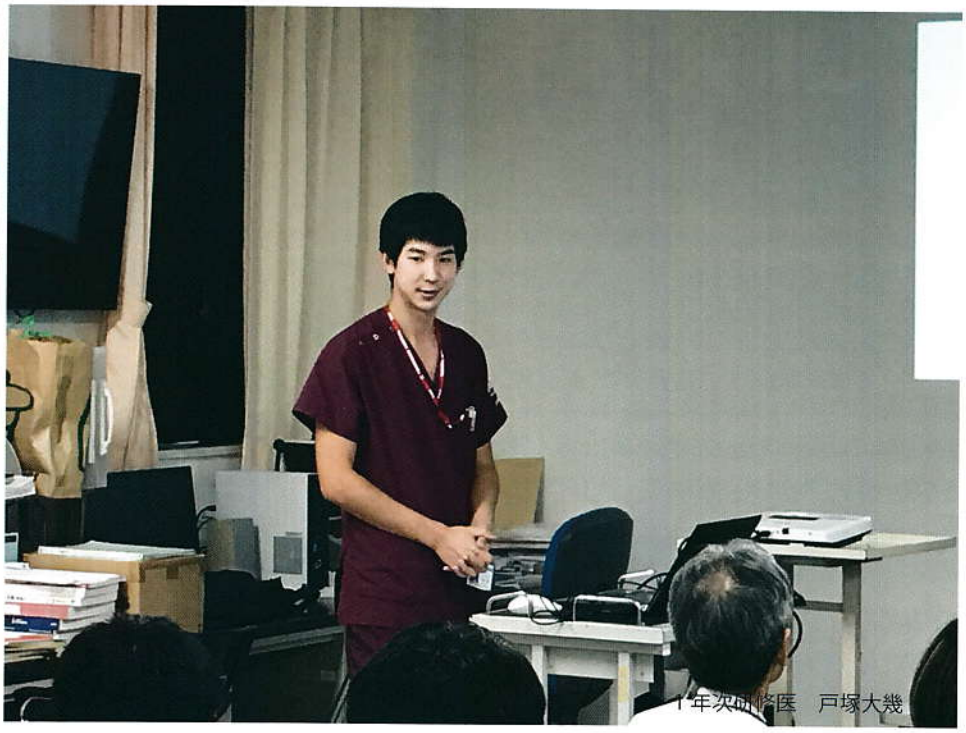
16:45 ～ 17:00		開場・受付	
17:00 ～ 17:07		尿路感染症の再入院率	照屋 奈央（7階東病棟）
17:07 ～ 17:14		診療報酬請求の質の向上	多田 優太（医事課）
17:14 ～ 17:21		転倒・転落発生低減に向けて	真栄城 美登子（9階西病棟）
17:21 ～ 17:28		MEWSを運用して	親泊 翔平（ICU）
17:28 ～ 17:35	新里副院長賞	薬剤エラーの現状把握と改善	田仲 祐子（薬剤部）
17:40 ～ 17:45		【表彰】新里副院長 賞	

≪第二部≫ 進行：宮城副院長、眞玉橋事務長

17:45 ～ 17:52		人工呼吸器関連インシデント低減への取り組み	登川 竜児（臨床工学部）
17:52 ～ 17:59		再入院率低減に向けて	當山 夕香（7階西病棟）
17:59 ～ 18:06		離職防止に向けた取り組み	與儀 正人（総務課）
18:06 ～ 18:13		誤嚥性肺炎患者の再入院率の低下	池原 美奈希（8階東病棟）
18:13 ～ 18:20	宮城副院長賞	院内褥瘡推定発生率低減	外間 美智代（褥瘡対策室 師長）
18:20 ～ 18:25		【表彰】宮城副院長 賞	
18:25 ～ 18:30		【表彰】院長賞 伊波 潔 【QIセンター長・病院長】	
18:30 ～ 18:35		総括・閉会：伊波 潔 【QIセンター長・病院長】	

12 月 8 日～ 9 日の 2 日間当院にて、平成 28 年度 QI（品質改善）発表会を行いました。今年は 20 題発表、各演題発表後には質問も多く上がり活発な質疑も行われました。今回は、手術室看護師喜友名秀俊さんによる「外科手術 SSI（手術部位感染）・結腸手術 SSI 減少」についてが院長賞に輝きました。

救急総合診療部勉強会



1年次研修医　戸塚大幾

11月22日（火）に救急総合診療部による定例勉強会を開催しました。
今回は1年次研修医戸塚大幾先生による「痙攣」についての発表、痙攣とてんかんの違いを述べ、症状・特徴・原因を説明しました。
当院では日頃からこのような勉強会を開き、救急現場で様々な症状の患者様に対応できるよう日々活動しております。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行きたいと思います。

沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

11月16日（水）沖縄市消防山内出張所にて、今年度第3回沖縄市消防とドクターカー訓練を実施しました。
今回は消防側が訓練内容を設定。1症例目は、「夜間帯高齢者の運転による交通事故にて、負傷者多数」。2症例目は、「建物内での転落」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、2症例とも救急隊が先着。1症例目のポイントは、傷病者の人数を正確に把握できるか、また現場から必要な応援要請をできるか、現場状況を後着のドクターカー側へ無線連絡できるかとなり、2症例目は、外傷性気胸を現場で安定化させることを考えた活動になっていたかでした。
活動現場では、情報共有がとても重要になります。現場でいかに情報を共有し、活動方針を素早く的確に決め活動するかが、今後の患者QOLを向上に欠かせません。
訓練終了後には、消防病院側から医師に対し多くの質疑もあり、とても良い訓練となりました。
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行きたいと思います。

第 27 回
中部トリムマラソン大会に救護班として参加

11 月 20 日（日）に沖縄市の沖縄県総合運動公園をスタートに第 25 回中部トリムマラソン大会が行われました。今年も救護班として当院から医師３名、看護師３名、搬送係２名が活動しました。今大会から 20 Km からハーフへ変更となり競技では、ハーフ・10Km・3Km・親子の部の計 4 コースに 3800 人がエントリーし、今年は 3396 人が出走、3099 人が完走。完走率は 89.83%となりました。大会当日の天気は曇りのち雨の天候で、気温は 20 度くらいとランナーにとって最適な気温となったため要救護者も例年に比べ少なく競技場内救護所で 3 名を救護しましたが、今大会も大きな事故等もなく無事に終える事が出来ました。

当院ではこれからも地域の健康増進やスポーツ貢献できるように、積極的に参加協力していきたいと思います。

第 29 回 病院大忘年会

12 月 10 日（土）に宜野湾市のラグナガーデンホテルにて、互助会主催の第 29 回中部徳洲会病院大忘年会を行いました。

日頃の労をねぎらい来年への活力をつけるため、美味しい食事を頂き、3 部署合同の余興やじゃんけんゲームなども行われ、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

1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	元日	日	先負
2	振替休日	月	仏滅
3		火	大安
4		水	赤口
5	小寒	木	先勝
6		金	友引
7	七草	土	先負
8		日	仏滅
9	成人の日	月	大安
10		火	赤口
11	鏡開き	水	先勝
12		木	友引
13		金	先負
14		土	仏滅
15		日	大安
16		月	赤口
17		火	先勝
18		水	友引
19		木	先負
20	大寒	金	仏滅
21		土	大安
22		日	赤口
23		月	先勝
24		火	友引
25		水	先負
26		木	仏滅
27		金	大安
28		土	先勝
29		日	友引
30		月	先負
31		火	仏滅

生活便利帳

＊＊＊ あけましておめでとうございます ＊＊＊

新年あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろとお世話になりましてありがとうございました。本年もよろしくお願い申し上げます。

……ところで、この**「あけましておめでとうございます」という挨拶は、いつまで使えるのでしょうか。**3が日の間は何も問題ありませんが、日が経つにつれて、もう不自然かなと悩んだことはありませんか。

1月15日が小正月（こしょうがつ）なので、基本的にはその間の挨拶と考えればよいでしょう。しかし状況によっては、1月下旬に会った人にも「お正月にはきちんとご挨拶ができなかったので、遅れましたがあけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします」といえば問題ありません。

ついでながら、新年を寿いで使われる「謹賀新年」「賀正」といった言葉（賀詞（がし））は、相手によって使い分けが必要なことをご存知でしたか。

「謹賀新年」は「謹んで」、「恭賀新年」は「恭しく」、「新年をお祝いいたします」という意味なので、どちらも自分をへりくだって表現しています。

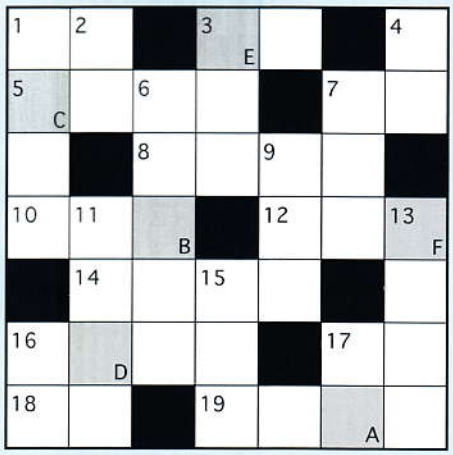
「賀正」「新春」「迎春」や「賀」「寿」「福」などは、単に「新年をお祝いします」「おめでたいですね」といった言葉です。

ということは、4文字の賀詞は「目下の人から目上の人へ」使う言葉で、2文字・1文字の賀詞は「目上から目下へ」使う言葉といえます。

ふだんは何気なく使っている言葉も、本来の意味を尊重して使いたいものですね。

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？



A	B	C	D	E	F

【タテのカギ】
1. 板のラケットで羽根をカーン！
2. 電線の近くで揚げちゃダメ
3. 逆から読んでも「○○○が来たか」
4. 門松で、切口見せて松とコラボ
6. 雪道で乗ると危険、人力バイク
7. 服部といえば半蔵。猿飛なら？
9. 角、氷、黒といってもウイスキーじゃない
11. 3LDKのL
13. ○○○○の計は元旦にあり
15. ひいき目とも。親の○○○
16. 進化したのがベイブレード
17. 歩き疲れて棒になるのは？

【ヨコのカギ】
1. 沿道でパタパタ、振って応援
3. 甲羅のミソが美味し～い
5. 熱いのは、苦手だニャー
7.「一献召し上がれ」は水でなし
8. ヒューストンやダラスがある州
10. お首が長いのね、そうよ母さんも長いのよ♪
12. 退屈な授業、壁のコレにばかり目がいく
14. ほほえみ
16. エンゲージリングとは○○○○指輪
17. ワカメちゃんにとってのサザエさん
18. ソーサーなしのカップ
19. 科学的根拠がなくても信じてしまう

答えは15ページの下→

記事の無断転載を禁じます。

平成29年1月1日発行　編集・制作：メディクプレス社　表紙イラスト：いしばし ひろやす　本文イラスト：松平 あすか ほか　デザイン協力：森田 純子