

がじまる

2017



今月の特集

ためらわずに婦人科を受診しましょう

子宮体がん



クランベリーのマフィン



美しい爪でワソランクアップの手元



ヘルスアップノート

花粉を避ける工夫が大切

花粉症対策



高血圧を予防しよう



くすりを飲み忘れたら

第6回 徳洲会救急部会 ERCCM フォーラムを開催



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

がじまる

2017



今月の特集

ためらわずに婦人科を受診しましょう

子宮体がん



クランベリーのマフィン



美しい爪でワソランクアップの手元



ヘルスアップノート

花粉を避ける工夫が大切

花粉症対策



高血圧を予防しよう



くすりを飲み忘れたら

第6回 徳洲会救急部会 ERCCM フォーラムを開催



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

徳洲会救急部会を開催

平成 29 年 1 月 14 日（土）、15 日（日）、第 6 回徳洲会救急部会 ERCCM フォーラムが当院で開催されました。今回は 7 病院から 14 演題を発表しました。

当院救急総合診療部から「電撃型脂肪塞栓の 1 例」と「中部徳洲会病院 Dr.car 事業 10 周年～活動の総括と今後の展望～」の 2 演題を発表しました。



中部徳洲会病院 救急総合診療部 友利隆一郎



中部徳洲会病院 比嘉信喜 副院長

プログラム

第1部		座長	末吉 敦（宇治徳洲会病院 院長）	
1	湘南鎌倉総合病院	救急総合診療科	背部痛を主訴に来院した若年男性	関根 一朗
2	中部徳洲会病院	救急総合診療部	電撃型脂肪塞栓症の1例	高橋啓、小畑慎也、友利隆一郎、小山淳 田場秀樹、平安山直美、猪谷克彦、比嘉信喜
3	岸和田徳洲会病院	救命救急センター	レジオネラ肺炎の診断には、LAMP法遺伝子検査が必要である	白板渉
4	札幌東徳洲会病院	放射線科	急性腹症CTからのIBD所見の拾い上げ	岡崎健也、山村肇、小寺貴也、阿部圭助
5	岸和田徳洲会病院	救命救急センター	当院救急外来における気道確保の実際	薬師寺泰匡、砂田明日香、白板渉、山田元大 鈴木慧太郎、鍛冶有登、篠崎正博
第2部		座長	比嘉 信喜（中部徳洲会病院 副院長）	
6	札幌東徳洲会病院	救急科	椎体骨圧迫骨折に対する経皮的椎体形成術の効果と問題点についての検討	松田律史、和田玲緒名、民谷健太郎、増井伸高 松田知倫、斎藤博哉、瀧健治
7	岸和田徳洲会病院	救命救急センター	岸和田徳洲会病院における感染性心内膜炎の現状と対策	西村明紘
8	宇治徳洲会病院	救急総合診療科（救命救急センター）、心臓血管内科（循環器科）	重症肺血栓塞栓症による心肺停止症例の治療経験	末吉敦
9	札幌東徳洲会病院	救急科	ER臨床研究における電子カルテの主訴コーディング統一	増井伸高、松田律史、民谷健太郎、松田知倫 瀧健治
第3部		座長	篠崎 正博（岸和田徳洲会病院 救命救急センター長）	
10	岸和田徳洲会病院	救命救急センター、救急外来	救急外来トリアージにおける現状と課題—実施者に対する意識調査—	谷口真奈美、藤原裕
11	野崎徳洲会病院	救急科	地域の中核病院における二次救急応需困難例の実態と対応—全例応需を目指して—	千代孝夫
12	福岡徳洲会病院	集中治療センター	離島におけるヘリ搬送の実状—沖永良部島からの報告—	二ノ坂建史
13	岸和田徳洲会病院	総合内科	救急救命センターを抱える中規模病院に総合診療科ができた	佐土原道人
14	中部徳洲会病院	救急総合診療部	中部徳洲会病院Dr.car事業10周年～活動の総括と今後の展望～	友利隆一郎、小畑慎也、小山淳、平安山直美 田場秀樹、猪谷克彦、比嘉信喜



《徳洲会救急部会 (TKG)》

徳洲会グループ病院間の交流を深め、教育や医療の質の向上、多施設共同研究などを推進していく考えで、徳洲会はグループ全体で年間約 16 万件の救急搬送を受け入れており、この多くのデータを利用して次世代の医療に貢献するために、平成 26 年 2 月 9 日に発足。

同部会の狙いは、①救急医療を担う若手医師の育成、②救急医療の質向上と病院間交流を目的とした学術集会や勉強会の開催、③共同研究の実施である。



水仙の花の姿や若衆振り

昨今の歌舞伎興行でお目にかかることはほぼないようですが、日本舞踊や長唄の会などでは時折上演される曲に『水仙丹前』があります。

江戸時代、神田（現在の東京都千代田区）の堀丹後守屋敷前にあったのが「丹前風呂」です。そこで人気の勝山という湯女のもとに通う伊達男たちの派手な髪型や衣裳、その誇張した歩き

方を「丹前」と呼びました。伝えるところでは勝山は武家風の男装で外出をしたそうで、そのファッションを彼女の熱烈なファン（？）の男たちが真似て、それが歌舞伎に取り入れられたと言われ、現在の歌舞伎や日本舞踊においても、「丹前」といえば「六方」と並ぶ「歩き方の芸」として、その振りが伝承されています。

前置きが長くなってしまいましたが、長唄や荻江節の『水仙丹前』という曲は、

水仙の花の姿や若衆振り

女子なりけり室の梅 女子なりけり室の梅
あら面白い景色かな

……と唄い出されます。伊達男の風俗が実は男装の麗人で、その風俗を歌舞伎が取り入れて、中村桑太郎という若女形が若衆（元服前の少年）姿で演じたのが『水仙丹前』という曲で……と、さても複雑な経緯があったようです。

水仙といえばギリシア神話にナルシスの話があります。喉の渴きを癒そうとして、泉の面に映った自分の姿に恋に落ちてしてしまいましたが、抱きしめようと水に手を入れると相手は消え、しばらくするとまた戻ってきます。彼は寝食も忘れて水面の美少年をただ見つめ続けます。

ある日、そこにはナルシスはいなくて水仙が咲いていました。

でも、どちらも、どうして水仙なのでしょう

か？
凜とした姿で、しかしどこか面映そうに俯き加減に咲く水仙の花言葉は、「自己愛・自惚れ」。そのあたりに『水仙丹前』やナルシスに繋が

りそうなニュアンスが感じられます。
水仙を一輪飾るだけで、春の先駆けの香りが部屋を満たしてくれます。

雪を被った水仙は、別名の「雪中花」そのままの姿
（平成26年2月8日、東京都内にて撮影）



ためらわずに **婦人科** を受診しましょう

子宮体がん

心あたりは
ありませんか？

わが国では、子宮体がん
と診断される人は40歳代から増
えはじめ、50～60歳代で最も
多くなります。

子宮体がんは、できる限り
早期に治療に取り組むことが
大切ですので、不正性器出血
などの気になる症状がみられ
た場合はためらわず、すぐに
婦人科を受診しましょう。

肥満
欧米化
した食事

ストレス
による
生理不順



不正
出血

出産機会
の減少

子宮体がんとは

子宮は、妊娠したときに胎児を育てる子宮体部
と、分娩の際に産道の一部となる子宮頸部に分け
られます。このうち子宮体部にできるがんを子宮
体がんといい、40歳代から増えていきます。子宮
体がんのほとんどは子宮体部の内側にあつて受精
卵の着床を担う子宮内膜から発生するため、子宮

原因

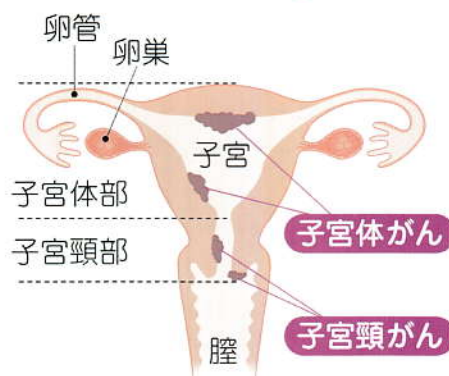
内膜がんという別名があります。子宮に生じるが
んは、このほかに子宮頸がんや子宮筋腫も知られ
ていますが、好発年齢、症状、原因や治療法など、
いずれも子宮体がんとは異なる点が多いので、ひ
とくくりにしないよう注意しましょう。

女性ホルモンには、エストロゲン（卵胞ホルモ
ン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2つが
あります。このうち子宮内膜の発育・増殖にはエ
ストロゲンが深く関わっており、この値が高い人
で子宮体がんを発症しやすいことが知られていま
す。子宮体がんの患者の約8割は長期間のエスト
ロゲン刺激が発症に関連している（**タイプI型**）
と考えられています。肥満や閉経、不妊症、出産
経験がない、月経不順、女性ホルモン剤療法を受
けているなどの人は、このタイプに該当します。

一方でエストロゲンと関連なく発症するケース
（**タイプII型**）もあります。これは遺伝子の異常
が原因と考えられており、比較的高齢者に多くみ
られます。ほかにも高血圧、糖尿病、近親者に乳
がんや大腸がんを患った方がいることなども危険
因子として知られています。特に乳がんの治療に
おいて、「タモキシフェン」という薬を使ってい
た人で、子宮体がんの発生リスクが高まること
が分かっています。

子宮体がんと子宮頸がんの違い

	子宮体がん	子宮頸がん
発症年齢のピーク	50～60代	30～40代
原因	女性ホルモン、遺伝	ヒトパピローマウイルス
特徴	妊娠、出産経験の 少ない人がなりやすい 主な危険因子 肥満、高血圧、糖尿病	妊娠、出産経験の 多い人がなりやすい 主な危険因子 喫煙
患者数※	1年間に約13,600人が発症	1年間に約10,900人が発症
初期の症状	不正性器出血	無症状



※2014年のデータ

症状と病期

(1) 症状

初期の症状として、月経不順、不正性器出血、おりものの増加などがあげられます。その中でも最も多いのは**不正性器出血**で、90%以上の患者が自覚症状を訴えます。また進行時には下腹部痛、下肢の浮腫（むくみ）や痛み、排尿・排便障害などがおこることがあります。

(2) 病期

がんにはその進行程度を示す病期（ステージ）という言葉があります。子宮体がんにもⅠ～Ⅳの4つの病期があり、おおむね以下のように定義されます。

Ⅰ期…がんが子宮体部にのみ認められる

Ⅱ期…がんが子宮体部を越えて、子宮頸部に広がる

Ⅲ期…がんが子宮外に広がっているが、骨盤を越えて外には広がっていない

Ⅳ期…がんが骨盤を越えて別の部位へ広がる

検査によって4期のいずれに該当するかを診断し、各期に合わせた治療が行なわれますが、進行するに連れて予後は悪くなるので、早い病期で治療を開始することが望まれます。

子宮体がんにもみられる2つのタイプ

		タイプⅠ型 (エストロゲン関与)	タイプⅡ (エストロゲン非関与)
がんの特徴	がんの浸潤 (内膜への広がり)	内膜の表層 浸潤は少ない	内膜の深層 浸潤することが多い
	転 移	少ない	多い
	進行度	穏やか	速い
前がん異変 (子宮内膜異型増殖症)		みられることがある	あまりみられない
予後(病気の見通し)		良好	不良

検査と治療

40歳代以上の人、月経不順の人、子宮内膜増殖症の診断を受けた人、そして不正性器出血があった人は、子宮体がん検査を受けることが望まれます。主となる検査は、経膈超音波検査と細胞診の2つです。

経膈超音波検査は、子宮内膜に異常がないかを

調べる検査です。

細胞診では細い

ブラシを子宮内に挿入して子宮内膜の細胞を採取し、顕微鏡で異常があるかないかを調べます。その際、検査後に少量の出血がみられることがあります。これは数日で止まり、細胞診で異常が疑われた場合、組織診を行なって診断を確定させます。そのほか、直腸指診や子宮鏡検査、CTやMRIなどの検査も用いられます。

子宮体がんの治療には、手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン療法があります。

今月の気になる用語

子宮内膜増殖症

子宮内膜増殖症は、受精卵を着床させる子宮内膜が過剰に増殖して肥厚する病気です。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌過剰が関与しており、その原因としては月経不順、卵巣の病気、肥満、閉経後のホルモン療法などがあげられます。主な症状は不正性器出血、月経過多、過長月経などで、放置すると子宮体がんへ進行する可能性があるため注意しましょう。なお、これとは別に子宮内膜症という病気もありますが、これは子宮内膜が子宮内腔以外に広がってしまう病気であり、子宮内膜増殖症とは全く異なるものです。

子宮体がんになりやすい人

肥 満

閉 経

不妊症

月経不順

動物性脂肪の過剰摂取

過去に乳がんの経験がある

女性ホルモン剤を用いている

糖尿病、高血圧症

近親者に乳がん・大腸がんの人がいる

子宮体がんにならないために



子宮体がんにならないために

初期の子宮体がんでは5年生存率は90%以上と良好ですが、進行がんの症例では予後は極めて不良です。子宮体がんはできる限り早期に治療に取

が、基本となるのは手術で、がんの広がり程度に応じてその他の方法を組み合わせます。手術は基本的には子宮と卵巣を摘出し、がんがリンパ節に転移している場合は、こちらと同時に摘出します。また、前がん病変である子宮内膜増殖症の人や、初期の子宮体がんに対しては、ホルモン療法によって子宮を残す場合もあります。

不正性器出血が少しでも見られたら
婦人科を受診しましょう

子宮体がんの予防は
早期発見と
早期治療が
第一です

り組むことが大切ですので、気になる症状が少しでもみられた場合は、すぐに婦人科を受診することが大切です。特に閉経後に少量の不正性器出血が長く続く場合は、子宮体がんの検査を受診するようにしましょう。更年期以降は少なくとも毎年1回は検診を受けることをおすすめします。なお、一般に「子宮がん検診」を受けたいと伝えると、子宮頸がんの検査のみを行なう医療機関もあるので確認してください。

最近、コーヒーと子宮体がんの関係に関する大規模な臨床研究が行なわれ、コーヒーを1日3杯以上飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて6割

ほど子宮体がんの発生リスクが低いことが分かりました。なぜコーヒーが良いかはまだ明らかになっていませんが、コーヒーに含まれる成分がインスリンの分泌に影響を与え、子宮体がんの発生リスクを下けているのではないかと考えられています。

なお、コーヒーには糖尿病の発生リスクを下げる作用があることが分かっていますが、飲む際にミルクや砂糖を使っていると、脂肪や糖の摂りすぎが懸念されます。また胃の弱い人がコーヒーを飲みすぎると胃を荒らす原因にもなります。やみくもにコーヒーを飲みすぎても、別の病気のリスクを高めることにつながりかねません。適度な量の摂取が子宮体がんの発生リスクの軽減、そして健康維持のためのカギだといえるでしょう。

子宮体がんにならないためには、適正な生活習慣を保つことも大切です。肥満や高脂肪食は、体内でのエストロゲン産生を高め、子宮体がんのリスクを高めます。食生活を見直し、適度な運動を行なうことで、健康維持につとめるようにしましょう。糖尿病や高血圧の持病がある人も、まずはこれらの病気を放置せずに治療し、子宮体がんのリスクを軽減させることが重要です。なお、糖尿病の発症にも関連するインスリンも、エストロゲンと同じく子宮体がんの発症リスクを高めると考えられています。



食べる健康づくり

クランベリーのマフィン

【調理時間】 45分（焼く時間を含む）

【カロリー】 1個分：356kcal

溶かしバターに次々と材料を混ぜていくので簡単です。抗酸化作用のあるクランベリーの赤が、生地映えます。

● 準備 ●

砂糖は1回ふるい、**A**は合わせて2回ふるいます。卵はときほぐします。オーブンを170℃に予熱します。

● 作り方 ●

- 1 ボールにバターを入れ、湯せんにかけて溶かします。
- 2 湯せんをはずし、砂糖を加えて、泡立器でよく混ぜます。卵を加えて混ぜ、ヨーグルトを加えてさらに混ぜます。
- 3 **A**を加えて、ゴムべらで切るように混ぜます。粉気がなくなったら、クランベリーを混ぜます。
- 4 生地をスプーンなどでマフィン型の7分目まで入れて、表面をならします。170℃のオーブン（ガスオーブンなら160℃）で、25～30分焼きます。竹串を刺して、生の生地がついてこなければ焼きあがりです。



【カメラマン】松島 均

● 材料 ●（直径5cmの紙製マフィン型4個分）

バター…70g	プレーンヨーグルト…50ml
砂糖…70g	ドライクランベリー*…50g
卵…1個	
A 薄力粉…100g	* クランベリーの代わりに同量のレーズン、オレンジピール等でも作れます。
ベーキングパウダー…小さじ2/3	

【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？

くすりを飲み忘れたら

決められたタイミングにくすりを飲み忘れてしまったとき、どうしていますか？

飲み忘れたときの対処法は、くすりの種類や病状などによってそれぞれ異なります。飲み忘れないことが第一ですが、飲み忘れが心配な人は、飲み忘れたときの対処法を**あらかじめ医師や薬剤師に相談しておく**とよいでしょう。

一般的な対処法を紹介しますが、以下はあくまでも目安ですので、必ず医師や薬剤師に相談して対処して下さい。

【1日1回服用のくすり】

気づいたら1回分を服用しましょう。過剰摂取を抑えるために、前回の服用から8時間以上経っていることを確認した上で服用して下さい。また次の服用までに8時間以上あけることも必要となります。ただし薬によっては食前、食後、就寝前の

指定がされている場合もありますので、注意が必要です。

【1日2～3回服用のくすり】

通常は1回分をとばして次回服用します。しかし中には1日に指定された回数を服用した方がいい場合もあります。

※いずれの場合も、**1回に服用する量は1回分**です。飲み忘れたからといって2倍の量を飲むのは危険です。

※**飲み忘れ予防にチェックシートを作る**とよいでしょう。

長生きの秘訣

症状から知る病気 むくみ

むくみは、血液中の水分が血管やリンパ管の外にしみだして皮膚の下に溜まった状態です。運動不足や睡眠不足、偏った食生活、ストレス、あるいは長時間座ったままや立ちっぱなしでいることなどが大きな原因となりますので、生活習慣の見直しが必要となります。

しかし、中には以下のような異常（病気）が原因と考えられる場合もありますので、参考にして下さい。

【**甲状腺の異常**】甲状腺ホルモンが減り、全身の代謝が低下して水分が組織に滞る。

□むくんだ部分を指で押してもすぐ元に戻り、跡が残らない

□眼や唇・粘膜がむくむ、喉頭がむくんで声がしわがれる

□眠気、倦怠感、記憶力の低下がみられる。

【**腎臓の異常**】血液の濾過と尿の生成がうまくいけなくなり、体外へ水分を排出できなくなる。

□顔や眼、頭皮がむくむ

□尿が出にくい

【**心臓の異常**】心臓のポンプの機能が低下し、全身の血流が悪くなり、水分が溜まる。

□夕方以降、足がむくむ

□身体を横にすると、心臓への負担が軽くなるため、むくみが軽減する

□息切れ、呼吸困難、体重増加、食欲低下などを伴う

【**肝臓の異常**】血管内に水分を引き寄せるタンパク質が作れなくなり、水分が細胞内に過剰に入り込む。

□むくみが全身に現われる

□倦怠感・食欲不振を伴う

□腹水、黄疸、吐血などを伴う

【**ホルモンバランスや自律神経の異常**】（詳しい原因は不明）

□夕方にむくみが著しくなる

□女性に多く、生理前になると悪化する傾向がある

□疲労、不安感、うつなど精神的症状をきたす

◆他にもさまざまな原因が考えられますので、むくみが気になったら、まずかかりつけ医に相談しましょう。



今月の星占い

占術家 伊藤マーリン

★ラッキースポット

暦の上では春ですが、まだまだ寒さが身にしみる2月。本格的な春の訪れを待ちながら、温かくして過ごしましょう。

 牡羊座 3/21～4/19生 総合運 金運 好運期。うれしい知らせが舞い込んできそう。活発。仲間とのつながりが強くなるでしょう。欲張りになりがち。ひとりじめは禁物です。 ★家電量販店	 天秤座 9/23～10/23生 総合運 金運 レジャー運が好調。楽しい場所に出かけると吉。活発。同じ趣味を持つ人と話が弾みそう。クーポン券やポイントカードを活用すると吉。 ★劇場
 牡牛座 4/20～5/20生 総合運 金運 活発な運氣。自分から率先して動きましょ。悩む事は専門家に相談するのがオススメ。節約し過ぎて「ケチ」にならないようご用心。 ★公民館	 蠍座 10/24～11/22生 総合運 金運 安定期。部屋の模様替えをすると運氣アップ。親しい人と集まってお茶会を開くとラッキー。家族のためにお金を使う機会が増えそう。 ★公園
 双子座 5/21～6/21生 総合運 金運 発展期。知らない世界をのぞいてみましょう。外国人や海外生活が長い人と縁がありそう。「安いから」という理由で買うと失敗する暗示。 ★運動場	 射手座 11/23～12/21生 総合運 金運 快調。気になることは自分の目で確かめて。友達と連絡を取り合って情報交換をすると吉。散財の暗示。領収書は必ず保管しておいて。 ★書店
 蟹座 6/22～7/22生 総合運 金運 煮詰まりがち。肩の力を抜いて過ごすと吉。苦手な人とは適度に距離を置くと良さそう。どんぶり勘定は禁物。予算を決めましょ。 ★路地	 山羊座 12/22～1/19生 総合運 金運 出不精になりがち。適度に体を動かしましょう。困っている人がいたら率先して助けてあげて。好調。欲しい物をプレゼントしてもらえるかも。 ★郵便局
 獅子座 7/23～8/22生 総合運 金運 対人運が好調。会話を楽しみましょ。大切な人と一緒に過ごす時間を増やすと吉。お金の出入りをマメに確認すると安心です。 ★レストラン	 水瓶座 1/20～2/18生 総合運 金運 活躍のチャンス。何事にも思い切って挑戦を。初対面の人と積極的に交流するとラッキー。好調。ただし、怪しい投資話には気を付けて。 ★駅
 乙女座 8/23～9/22生 総合運 金運 健康的な生活を心がけると運氣アップ。身近な人から役に立つアドバイスをもらえそう。節約運が好調。セール情報を要チェック。 ★遊歩道	 魚座 2/19～3/20生 総合運 金運 停滞運。静かに過ごす時間をつくりましょ。散歩仲間をつくって一緒に体を動かすと吉。買い物をする時は金額をしっかりと確認して。 ★銭湯

近頃、自分の手元のケアはされているでしょうか。特に爪は美しさと共に健康のバロメーターとして大切なものです。爪は身体の先にあるため、十分な栄養が足りていないといち早く影響が現われてきます。

爪は何でできているかご存知ですか。歯と同じ成分と思われることも多いようですが、爪は皮膚や髪と同じケラチンというタンパク質でできおり、角質層が硬く変化したものです。つまり、爪の美しさを保つことは髪や肌の美しさを保つことにもつながります。きちんとお手入れを続けることで年齢にかかわらず、誰もがきれいな爪、指先を手に入れることができます。手の爪が生え変わるには6ヶ月ほどかかりますが、地道なお手入れで健康で美しい爪を作り、自信を持てる手元をつくっていきましょう。



健康的で美しい爪で、手元に自信を

爪にダメージを与えることを避ける

横溝は体調不良のほか爪の根元の炎症や衝撃が主な原因です。爪で缶を開けたり、汚れを取ったりすることも爪にとっては衝撃です。全く爪を使わないのは難しいとしても、爪をいたわることを心がけると爪への負担は大きく変わります。また二枚爪の原因で多いのは爪切りで爪を切った時の衝撃や乾燥、貧血です。マニキュアによるカラーリングなどで爪を覆ってしまうと乾燥の原因となります。また除光液でマニキュアを落とすことでも爪が脱脂され乾燥を招いてしまいます。ジェルをしていたり表面を磨きすぎると爪は薄くなってしまいます。



爪切りを使わずにどうやって爪を整えるの？

爪やすり（ファイル）を使って整えましょう。切り落とすのではなく少しずつ削って整えるので爪への負荷は大きく軽減されます。なお爪先の白い部分は2～3mm残すようにしましょう。

生活習慣を整える

普段意識することは少ないかもしれませんが、爪も身体の一部ですので生活習慣が大きく関係してきます。睡眠不足や食生活の偏り、ストレスでも爪が剥がれたり、縦筋ができることがありますので、日頃から規則正しく健康な生活を送ることを心がけましょう。

オイルを塗る

専用のものがなければオリーブオイルなどでも良いので、爪をオイルで保護するようにしましょう。爪の周りにもオイルを塗ることでささくれ予防にもなります。表側だけでなく爪の裏にもオイルをつけ、揉み込むと良いでしょう。1日のうち気づいた時に、こまめに行ないましょう。



おうちで ストレッチ・マッサージ

高血圧を予防しよう

血圧を安定させるツボ：人迎^{じんげい}

人迎を刺激することで、血圧や自律神経が安定するといわれています。甲状腺疾患にもおすすめです。

左右の人迎に温灸を10分～15分ずつあてることで、リラックス効果も得られます。



【ツボの位置】

喉仏より指2本分外側のくぼみで、触ると動脈がドクンドクンと脈打つを感じるあたり。

【ツボの押し方】

首筋に手を置き、指1本か2本をツボにあてて左右交互に優しく押す。刺激のしすぎは厳禁。1分間に60回程度を1～2分続ける。

利尿作用の促進と冷え性の緩和：復溜^{ふくりゅう}

復溜は代謝の向上、下半身の血行促進、体内の余分な水分の排出に効果があり、その結果、高血圧にも効果が期待されます。

【ツボの押し方】

両手で足を包み、両方の親指をツボにあてる。息を吐きながらゆっくり5秒間押し、ゆっくり息を吸いながら5秒間かけて離す。10回程度繰り返す。

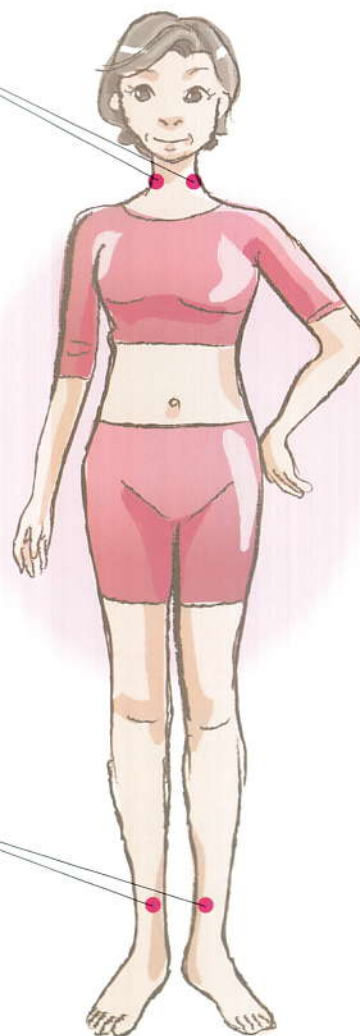


【ツボの位置】

内くるぶしから指3本分上で、アキレス腱の前。

高血圧

高血圧は中高年の病気といった印象が強いかもしれませんが、最近は若い世代にも増加しています。その原因は病気や遺伝だけでなく、ストレスが大きく影響していると考えられていますので、生活習慣の改善が望まれます。高血圧になると頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、動悸などの症状が現われやすくなりますが、重症になると内臓疾患や動脈硬化を引き起こす場合もありますので、早めに対処しましょう。血流のよくなるツボを毎日刺激することで、高血圧の改善・予防が期待できます。



花粉症とかぜの違い

花粉症はアレルギーのひとつで、主な症状はくしゃみや鼻つまり・鼻水などですが、これらはかぜの症状によく似ています。そのためかぜだと思い込んで花粉症の適切な治療を行わず、症状を悪化させてしまうケースがみられます。

かぜの場合には、ほかに発熱や関節痛などの全身症状を伴うことが多く、それぞれの症状は比較的短期間といえます。一方、花粉症は鼻や目の症状が長く続くのが特徴です。花粉症などのアレルギーではなく、やみが立て続けに出ることが多く、鼻水は透明でさらさらしている、両方の鼻が詰まって息ができない、目が痒くて涙が出る、といった特徴もあります。ちなみに、かぜの場合の

花粉症対策

花粉を避ける工夫が大切

花粉症対策

できるだけ花粉に接触しない工夫をすることが大切です。

外出時の注意点

- ★目・鼻・口から花粉が侵入するのを防ぐために、メガネとマスクを着用しましょう。
※花粉症用のマスクでは約 1/6、花粉症用のメガネでは 1/4 程度に花粉の侵入が減少することが分かっています。
- ★ウールなどの衣類は花粉が付着しやすいので、着用を避けましょう。
- ★髪に花粉が付着するのを防ぐために、髪は小さくまとめて帽子をかぶりましょう。



- ★晴れた日や風の強い日は花粉が飛びやすいので、外出を控えましょう。
※天気予報の花粉飛散情報に注意して、外出の計画をたてましょう。

帰宅時の注意点

- ★玄関に入る前に、衣類や持ち物に付着した花粉を払い落としましょう。
- ★帰宅したらすぐに手や顔を洗い、うがいをしましょう。

室内での注意点

- ★洗濯物などは花粉を払い落としてから取り込みましょう。花粉の飛散量の多い日は、ドアや窓の開け閉めに注意しましょう。
- ★こまめに室内を掃除しましょう。十分に睡眠をとり、軽い運動を続けて、体調を整えましょう。
- ★ストレスはためないように心がけましょう。喫煙や飲酒などは控えましょう。

※鼻粘膜の状態をよくするために、悪化の因子となるストレス、睡眠不足、お酒の飲みすぎなどを抑えることが必要です。



花粉症の症状は、花粉の飛散量の増加に伴って徐々に重くなります。しかし発症からしばらくたつと、飛散量の少ない日でも症状はほとんど変わらなくなります。花粉症で起きた炎症反応はしばらく持続するため、飛散シーズンが終わるまでは飛散量に関係なく症状が続くものと考えられます。ですから飛散量が少ないと考えられる雨の日なども油断せず、治療中の方は薬の服用を忘れないようにしましょう。

花粉症は生死にかかわる病気ではありませんが、自然に治ることは少なく、現在の治療法では完治する率が高いとはいえません。前年までは症状が無くて突然発症するケースもありますので、花粉症には無縁だと思っている人も、シーズンが近づいたら日ごろから花粉を避ける工夫をすることが重要になります。くしゃみや鼻水、眼の痒みなどが続いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

鼻水は最初は透明でも、やがて黄色くねばねばするようになり、目の痒みはほとんどみられません。

花粉症の特徴的な症状を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。症状の軽いうちに適切な治療を始めることが重要となります。

花粉症を防ぐには？

花粉は本来、人体に害のないものですが、体がこれを異物とみなすと体内でIgE抗体というものがつくられます。花粉がたたく体内に入ってくるとこのIgE抗体が増え、ある一定量を超えると花粉症を発症しやすくなるのがわかっています。ただし花粉症の発症は花粉の量のほかにもさまざまな要因が考えられ、個人差も大きいものです。

とはいえ、できるだけ花粉との接触を避けてIgE抗体を増やさないことが、花粉症を発症しないための一つの大きなポイントとなることに違いはありません。そこで花粉を避けるための日常生活での工夫を、以下にいくつか紹介しましょう。

花粉症対策グッズ

花粉対策メガネ

最近ではおしゃれなデザインの花粉対策メガネも普及してきました。見た目は普通のメガネですが、内側はゴーグルと同じく目の周りを保護して花粉の侵入をブロックします。

普段使っているメガネに装着するだけで花粉対策メガネになる「目マスク」も市販されています。



花粉症対策メガネに！

保湿ティッシュ

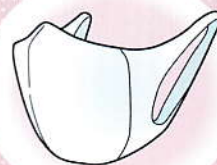
鼻の下の荒れ対策に、保湿成分の含んだティッシュが有効です。

花粉用目薬

いろいろな種類の花粉用目薬がありますので、医師や薬剤師に相談して、自分に合うものを選びましょう。

花粉対策マスク

立体型のマスクは顔にフィットして花粉やウイルスの侵入をブロックし、呼吸も楽で、耳が痛くなりません。使い捨てのものが衛生的で便利です。



鼻栓

鼻に詰めるタイプと、鼻に塗るタイプがあります。鼻の中へ入れる「鼻マスク」は外から見えにくく、メイク崩れやマスクによる息苦しさ・メガネの曇りなどの不快な症状が改善されます。

花粉防止スプレー

花粉がつきにくくなるよう、服にスプレーします。

花粉吸引ブラシ

衣類などに付いた花粉を、掃除機の要領で吸引します。

ヘルスアッププラス HealthUp PLUS

舌下免疫療法

スギ花粉症を根治する可能性が期待される舌下免疫療法が2014年10月、健康保険の適用になりました。免疫療法（アレルゲン免疫療法）とは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を少しずつ体内に入れて体を慣らし、アレルギー

が起こらないようにする治療法です。

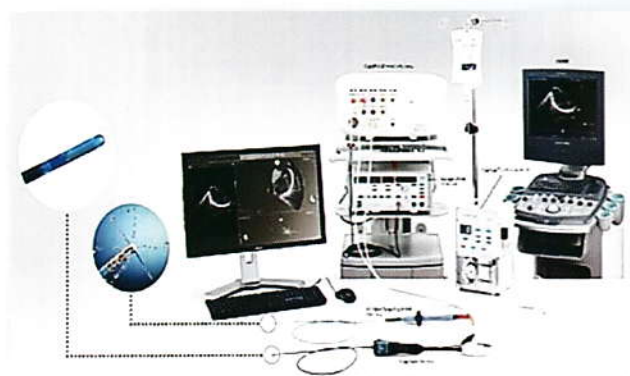
スギ花粉症の舌下免疫療法は、スギ花粉のエキスを1日1回、舌の裏に滴下するものです。初回のみ医師のもとで投与し、その後は自宅で行なうことができます。しかし治療は最低2年、できれば3年以上続ける必要があり、効果が期待できるのは来シーズン以降となります。

治療を受けた8割の人がその効果を実感していますので、ぜひ、かかりつけ医に相談してみましょう。



循環器内科 不整脈センター

当院では、不整脈最新診断装置 CARTO3 System, CONFIDENSE を沖縄県で初めて導入しました。これまで心臓を透視画像にて確認しながらでしか行なう事ができなかったカテーテルアブレーション治療をこの CARTO3 System を用いる事で心臓の 3D 画像を構築する事ができ、より安心して安全なカテーテルアブレーション治療を行う事ができるようになりました。さらに透視装置から出る放射線による被曝の軽減へも繋げる事が可能となりました。また、新たに 11 月より最新 System である CONFIDENSE を沖縄県で初めて導入。これにより不整脈を発生させる回路、起源を自動で解析する事ができるようになり、カテーテルアブレーション治療へのさらなる威力の発揮が期待されます。



《不整脈外来時間のご案内》

診療時間 毎週 火・木曜日 午前 8:30 ～午後 11:00 (予約不要)

お問い合わせ 患者様専用ダイヤル：098-923-1091

救急総合診療部勉強会



1月5日(木)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年次研修医田中源八先生による「急性冠症候群(ACS)」についての発表。来院してから問診・身体観察・検査・初期治療を含め10分以内や治療終了まで90分以内で行わなければならないことの重要性を説明しました。検査の中で12誘導心電図検査は非常に大切で12誘導の評価により、治療方針は大きく三つに分けられることを説明。今回はST上昇型心筋梗塞に特化して勉強会となり、STEMIの心電図や初期治療を中心にした発表となりました。最後には循環器科専門医によるエコーの実技指導もあり、とても有意義な勉強会を行うことができました。

急性冠症候群(acute coronary syndrome: ACS)とは

冠動脈プラークの破綻とそれに伴う血栓形成により冠動脈内腔が急速に狭窄、閉塞し、心筋が虚血、壊死に陥る病態を示す症候群のこと



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





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	水	大安
2	木	赤口
3	節分 金	先勝
4	立春 土	友引
5	日	先負
6	月	仏滅
7	火	大安
8	水	赤口
9	木	先勝
10	金	友引
11	建国記念日 土	先負
12	日	仏滅
13	月	大安
14	バレンタインデー 火	赤口
15	水	先勝
16	木	友引
17	金	先負
18	雨水 土	仏滅
19	日	大安
20	月	赤口
21	火	先勝
22	水	友引
23	木	先負
24	金	仏滅
25	土	大安
26	日	友引
27	月	先負
28	火	仏滅

生活便利帳



*** もやしを育ててみよう ***

家庭菜園に挑戦してみたいけど実際には……と思っている方も多いのではないのでしょうか。そんな方はまずキッチンでもやしを育ててみませんか。もやしは短期間で収穫出来、手間もかからず、一年中いつでも室内で栽培が可能です。

【もやしの育て方】

- (1) 広口ビンに高さの10分の1ほど豆を入れ、豆が完全に浸るように水を入れて、ビンに不織布か目の細かいネットをかぶせ、輪ゴムをかけて蓋をする。
- (2) そのまま1晩おいて豆に水を吸わせたら、ビンを逆さにして水を捨てる。
- (3) ネットの蓋をしたまま新鮮な水ですすぎ、直接陽のあたらない場所に置く。白く育てるにはビンをアルミ箔で巻くなどして遮光する。

(4) 毎日朝晩2回程度、水を切って、新鮮な水ですすぐ。

(5) 5日～1週間程度で収穫可能。

【注意】実は「もやし」という植物はありません。主に穀類や豆類の新芽作物一般をさしています。大豆、小豆、緑豆、ブロッコリー、ルッコラ、ラディッシュなどがおすすめです。

野菜売り場で求めた豆類は問題ありませんが、種を購入するときはスプラウト用の無消毒のものを入手して下さい。カビや雑菌を防ぐため、手や容器はよく洗ってから作業しましょう。

もやしがよく育つのは20℃前後。寒いと成長は遅くなりますが、室内では冬でもよく育ちます。暑いときはカビてしまわないように注意が必要です。

さあ、気軽にキッチン菜園に挑戦してみましょう。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。A から F に入る文字を並べてできるのは？

1	2			3	4	
					B	
5			6			
	D					
7		8			9	
		10				
			F			
11	12				13	14
						A
	15	16		17		
			E			
18		C		19		

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

【タテのカギ】

1. リボンを結んでカードをそえて
2. ローレイ伝説がある川
3. トビウオ君、羽がないのでコレで飛ぶ
4. ブルガリア、カスピ海といえは？
6. 銀行やバーの長い台
8. 赤ちゃん語で「おんも」
12. おなかの上で割った貝をムシャムシャ
14. おくびょう者をたとえるお肉？
16. メドウサ、鏡を見たら自分がコレに
17. 緑青がふいているから鉄じゃないね

【ヨコのカギ】

1. 前向きに〇〇〇思考でいきましょう
3. ビヨビヨ、鶏のペビー
5. アロハ！と首に
6. キーマもごさいます
7. イントロ
9. 参った。〇〇の音も出ないよ
10. 取り逃がした球が股の間をコロコロ
11. 酔っぱらってこの猛獣に
13. 狭いコレ、猫の額にたとえる
15. ザックリ厚手の毛織物
18. 担いでワッショイ！
19. 手打ちにいたせ。……その後鍋焼きに

答えは13ページの下

記事の無断転載を禁じます。