

ガがじまる

2017



今月の特集

40歳を過ぎたら予防を
認知症を予防しよう

さわらのピカタ

うるおい肌で春を迎える

ヘルスアップノート

善玉菌を優位に保つことがカギ
腸を整える

便秘を改善しよう

くすりの副作用

おきなわマラソン 救護班で参加



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

ハイブリット ER デモンストレーションを実施

2月4日（土）ハイブリット ER のデモンストレーションを行いました。デモンストレーションは、外傷患者を救急車からダイレクトで検査・手術に向かえることで、治療時間の短縮を図ることを目的に行いました。

当院では救急車で来た外傷患者を通常救急外来（ER）で検査処置を行い必要であれば手術室にて手術を行います。それを救急隊のストレッチャーのまま救急隊と共に救急外来（ER）での処置は行わず、そのまま手術室（ハイブリッド室）へ行き、検査結果に伴い、必要な処置・手術をそのままハイブリッド室で行うことで治療時間が短縮で期待できます。

今回のデモンストレーションを得られた課題や問題点を詳しく検証し、これからの活動にいかせるよう取り組んでいきたいと思ひます。



第22回日本集団災害医学会総会で発表

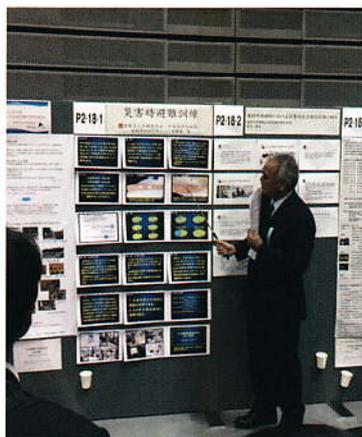
2月13日(月)～15日(水)名古屋国際会議場にて第22回日本集団災害医学会総会が行われ、当院から災害対策委員会の看護師与那嶺敦と親泊翔平が発表しました。

災害時避難訓練

熊本地震発生時における当院の初動時対応について



透析看護師
与那嶺 敦



ICU 看護師
親泊 翔平



おきなわマラソン大会に 救護班として参加



2月19日(日)第25回おきなわマラソン大会が沖縄市の沖縄県総合運動公園陸上競技場を発着点に開かれました。大会当日の天候は快晴、最高気温が22度を超え2月の気温としてはかなり高く、日差しも強くとても暑い日となりました。今回は第25回記念大会とし、ハーフマラソンも実施。フルマラソンと10kmコースと3コースが開催されました。フルマラソンでは制限時間6時間15分以内に8,303人がゴールし完走率は80.2%。ハーフマラソンは295人がゴールし完走率71.4%。10kmコースは2,117人がゴールし完走率は88.3%でした。

毎年当院は救護班として参加しており、今大会はフルマラソン救護所に医師4名、看護師8名、搬送係3名、ハーフマラソンに当院から医師1名が救護処置にあたりました。救護所では、脱水・全身けいれん・気分不良・切創の処置等の症状で40名が処置を受けました。暑い天候で傷病者が例年になく多く、救護所からの3件の救急搬送もありましたが、重症者はなく無事に終えることができました。

これからも当院では地域での健康増進やスポーツに貢献できるよう協力して行きたいと思っております。



桜前線北上中

お花見といえば、一般には三月の末から四月初旬というイメージですが、日本列島は南北に長いいため、沖縄では一月中旬から二月の上旬に見ごろとなり、北海道ではゴールデンウィークあたりに満開を迎えるそうです。また、桜の種類によっても開花の時期は異なります。全国的には染井吉野が基準とされていますが、沖縄では緋寒桜（寒緋桜）が基準となり、北海道の

北部および東部では蝦夷山桜や千島桜が、主にお花見や観測の対象とされているようです。緋寒桜は濃いピンク色で、花びらは一枚一枚散らないため桜吹雪には出逢えません。そして沖縄や奄美では十二月のうちに開花することもあるそうです。ほかにも伊豆半島の南、河津を發祥とする河津桜は二月中旬には満開となり、毎年、染井吉野に先駆けて、一足早い桜祭りが

催されています。聞けば、桜には三百を超える種類があるそうで、一般に桜は花期が短いものですが、沖縄から北海道まで半年近くに亘って、満開の桜を追いかけることができそうです。

記録に残る日本初の花見は、八一二年、嵯峨天皇が神泉苑で「花宴の節」を催したと『日本後記』にあります。やがて花見は貴族や武士の社会にも広まり、豊臣秀吉の「醍醐の花見」は一五九八年、京都・醍醐寺に千三百人の女性を招いたという盛大な宴でした。

花見が庶民に広まったのは、江戸時代の町人文化が栄えたところで、一七一六年に八代將軍となった徳川吉宗が質素・儉約政策を進める中で、庶民の楽しみのためにと、隅田川堤（向島）や飛鳥山（王子）、御殿山（品川）などに桜の木を植えさせたことに始まるといわれています。

ところで気象庁では「さくらの開花予想」の発表を昭和三十年から毎年行なって来ましたが、平成二十二年からは発表を止め、現在は民間の気象事業者数者が開花予想を発表しています。なお、「桜前線」はマスコミによる造語だそうです。気象庁では「さくらの開花予想の等期日線図」といつていたそうです。

今年の開花は九州から関東は三月下旬、北陸から東北は四月に入ってからとほぼ半年並みのようですが、地域によっていくぶん早め遅めの予想を各気象事業者が発表しています。因みに満開は開花日の一週間後が目安になります。

桜の便りを聞くと思わず心が浮き立ちますね。桜前線は今年も確実に北上しています。

40歳を過ぎたら予防を

認知症を予防しよう

最近の厚生労働省の調査によると、わが国における認知症の有病率は65～69歳では1.5%ほどですが、70歳を境に急増し、85歳では27%に達しています。また2012年時点における認知症患者数は約462万人で、65歳以上の約7人に1人であり、認知症の前段階である軽度認知障害を含めれば、高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍であるとの報告もあります。早いうちから予防に取り組むようにしましょう。



認知症とは

ヒトの活動は脳によってコントロールされますが、成人期以降に何らかの原因でその機能が低下して活動に支障をきたすことがあり、これを認知症といいます。かつて認知症の定義には「脳に病変がある」「一度進行したら元に戻らない」といった項目も含まれていましたが、その後さま

ざまな認知症の存在や治療可能なものも見つかってきたことにより、現在ではこれらの項目は除かれ、おおむね「脳の機能の障害によって社会生活が困難になる病気」と定義されます。

認知症には**アルツハイマー型**、**レビー小体型**、**脳血管性型**などがあり、アルツハイマー型が全体の約60%、脳血管性型が約20%を占めています。

症状

認知症の症状は、脳の機能低下を直接的な原因とする中核症状と、それが進行して行動や心理に変化をおこす周辺症状に分けられます。**中核症状**には次のようなものが知られています。

(1) 記憶力低下

◇ 短期記憶障害

数分前、数秒前の記憶がなくなってしまうために、例えば「財布はどこに置いた？」と聞いて5分もたたないうちに「財布はどこに置いた？」と同じ質問を繰り返してしまいます。

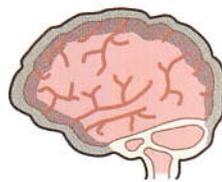
◇ 長期記憶障害

普通なら当然覚えているはずの出来事や、祝日の名称、自分の職業・経歴などを忘れ、ついには家族の名前や顔まで忘れてしまいます。

◇ エピソード記憶障害

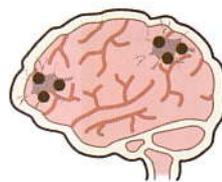
少し前の体験を忘れてしまいます。ご飯を食べた直後に「ご飯はまだ？」と聞いてしまいます。

主な3つの認知症



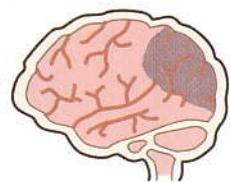
アルツハイマー型
認知症

脳の広い範囲にアミロイドβという特殊なタンパク質が蓄積して、脳が萎縮する。



レビー小体型
認知症

大脳皮質にレビー小体という特殊なタンパク質が蓄積して、神経細胞が減少する。



脳血管性型
認知症

脳梗塞や脳出血などによって脳の血管が障害され、酸素が送られなくなり、神経細胞が死滅する。

ほかに、長い時間をかけて身体で覚えたこと（楽器を弾く、大工仕事をするなど）を忘れてしまう**手続き記憶障害**や、言葉の意味を忘れてしまう**意味記憶障害**なども出現します。

(2) 見当識障害

今いる場所、今日の日付や曜日、方向感覚、親しい人との関係性などが分からなくなります。

(3) 実行機能障害

計画し、順序をたてて実行する機能が低下します。例えば作りなれてきた料理を作ろうとして、

改訂 長谷川式 簡易知能評価スケール(HDS-R)

| 質問内容 | 配点 | |
|---|----------|-----|
| 1 お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解) | 0 1 | |
| 2 今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？(年、月、日、曜日の正解で、それぞれ1点ずつ) | 年 | 0 1 |
| | 月 | 0 1 |
| | 日 | 0 1 |
| | 曜日 | 0 1 |
| 3 私たちがいまいるところはどこですか？(自発的にであれば2点。5秒おいて、「家ですか？病院ですか？施設ですか？」の中から正しい選択をすれば1点) | 0 1 2 | |
| 4 これから言う3つの言葉を言ってください。またあとで聞きますのでよく覚えておいてください。(以下の系列のいずれか1つ) 1: a) 桜 b) 猫 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 自動車 | 0 1 | |
| | 0 1 | |
| | 0 1 | |
| 5 100から7を順番に引いてください。(「100-7は？それからまた7を引くと？」と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る) | 93 | 0 1 |
| | 86 | 0 1 |
| 6 私がこれから言う数字を逆から言ってください。(「6-8-2」「3-5-2-9」を、逆に言ってもらおう。3桁の逆唱に失敗したら、打ち切る) | 2-8-6 | 0 1 |
| | 9-2-5-3 | 0 1 |
| 7 さきほど覚えてもらった言葉を、もう一度言ってください。(自発的に回答があれば各2点。もし回答がない場合、以下のヒントを与えて正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物 | a) 0 1 2 | |
| | b) 0 1 2 | |
| | c) 0 1 2 | |
| 8 これから5つの品物を見せます。それを隠しますので、なにがあったか言ってください。(時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など、必ず相互に無関係なもの) | 0 1 | |
| | 2 3 | |
| | 4 5 | |
| 9 知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(答えた野菜の名前を記入する。途中で詰まり、約10秒間待っても出ない場合には、そこで打ち切る) 0~5=0点、6=1点、7=2点、8=3点、9=4点、10以上=5点 | 0 1 | |
| | 2 3 | |
| | 4 5 | |
| | 4 5 | |
| 満点：30点。20点以下は認知症の疑いあり。 | 合計得点 | |

ひとつひとつの動作はできても、その順序(次にどうするか)が分からなくなります。

(4) 理解・判断力の低下

ものごとを理解し、適切に判断する機能が低下するため、内容を十分に理解しないままに高価な商品を買ったり、振り込め詐欺の被害者になってしまうケースもあります。

周辺症状は環境や心理状態によって患者ごとに異なります。興奮や暴力行為、徘徊、うつ状態、不安や幻覚、意欲低下、被害妄想、弄便(大便を手でつかんで体や寝具、壁などに擦り付ける)と

診断と治療

(1) 診断

認知症の診断は、病歴、身体所見、認知機能テスト、画像診断などから総合的に判断されます。

認知機能を測定するテストの一つとして、改訂長谷川式簡易知能評価スケールがあります。

(2) 治療

脳血管障害など外科的な治療が可能な場合も稀にあります。薬物療法とリハビリテーションが

いった行為が知られています。

予防

現在の認知症療法の主体です。いずれも症状の進行を抑えることを目的としています。

アルツハイマー

型やレビー小体型認知症の原因となる異常なタンパク質の脳内への蓄積は、多くは45歳頃から始まるとされています。また、

脳血管性認知症の原因である脳梗塞や脳出血も発症の低年齢化が懸念されており、40歳代から認知症の予防に取り組むことは決して早すぎません。認知症の最大の危険因子は老化です。よって認知

今月の気になる用語

アミロイドβ レビー小体

アミロイドβ、レビー小体は、ともに脳内で作られる異常なタンパク質です。アミロイドβは脳の細胞全体で生成される老廃物の一つで、45歳くらいから生じ始めて少しずつ細胞を死滅させ、そこから25年程度、脳内への蓄積が続くと認知症を発症させます。レビー小体は大脳皮質の細胞に出現する円形状の物質で、これが蓄積すると大脳皮質の重要な機能(考える、記憶する、言葉を理解し発する等)を徐々に阻害します。いずれも、発症の正確な原因はまだよく分かっていません。

認知症の予防は、早すぎることはありません

普段の生活習慣

や脳のトレーニングの積み重ねこそ

認知症の予防薬

症の予防で最も大切なのは老化の防止、すなわちアンチエイジングだと言えます。

(1) 生活習慣

◇適切な食習慣

野菜や果物に含まれるポリフェノールや青魚に含まれるDHAなどは、異常なタンパク質であるアミロイドβを溜まりにくくすることが、最近明らかになりました。とくにDHAは脳の神経細胞を保護する働きもありますので、積極的に摂取しましょう。また、脳の細胞が正常に働くためには糖質が必要なので、過度な糖質制限は控えましょう。そして食事の際はよく噛んで食べると脳への刺激となります。そのほか、過剰な飲酒は認知症の発症リスクを高めるといわれていますので、お酒はほどほどにしましょう。

◇適切な運動習慣

1日30分以上、週3日以上以上の運動を行ないましょう。無理なく持続できる有酸素運動が効果的です。運動することでアミロイドβを分解する酵素が活性化されることが分かってきたほか、血圧、コレステロール値、血糖値などが正常な範囲内に

収まることで血流が良くなり、脳の細胞に常に血液や酸素、栄養を送り届けて、細胞を正常に保つことができます。

◇禁煙

高齢者のうち、喫煙者の認知症発症リスクが非喫煙者に比べて2倍に高まるとの結果が明らかになりました。喫煙はあらゆる病気の発症を高めますので、禁煙を心がけましょう。

◇十分な睡眠

動物実験で、睡眠時間を削られたマウスの脳では異常タンパク質であるアミロイドβの沈着が増加したとの報告があります。睡眠時間中に脳の老廃物が代謝、排出されることから、十分な睡眠時間の確保が求められます。

(2) 脳のトレーニング

脳の細胞が活発に働く環境では、自然に多くの血液が脳に運ばれ、酸素や栄養が送り届けられます。脳のトレーニングには、計算をする、新聞や雑誌・本を読む、日記や絵を書く、家族や友人とのコミュニケーションを積極的に行なうなどの知的活動や社会的接触が有効です。

認知症を予防するには

食物

野菜・果物・青魚
適度な糖質の摂取

運動

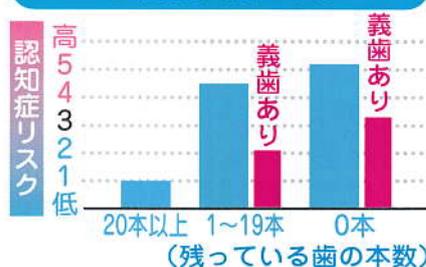
有酸素運動
1日30分以上
週3回以上

脳のトレーニング

知的活動、社会的接触



よく噛んで食べよう



残っている歯の本数が減るほど噛む回数が減り、脳の神経細胞への刺激が減って認知症のリスクが高くなる。歯を失った人でも義歯を使ってしっかり噛むと、認知症のリスクが低くなる。

最近では「脳トレ」本なども多く出版されていますので、生活の中で脳が活発に働くような環境づくりを、普段から心がけましょう。



食べる健康づくり

さわらのピカタ

【調理時間】15分 【カロリー】285kcal

さわらは青魚のひとつで、DHAやEPAが豊富。あっさりとした味なので、粉チーズ入りのコクのある衣がよく合います。

●作り方●

- 1 さわらは1切れを2つに切り、塩、こしょう、酒で下味をつけます。
- 2 万能ねぎは小口切りにします。
- 3 卵は溶きほぐし、粉チーズを加えてよく混ぜます。万能ねぎは小さじ1程度を飾り用にとりおき、残りを加えて混ぜます。
- 4 さわらの汁気をふき、小麦粉をまぶします。
- 5 フライパンに油とバターを入れて温め、さわらを3にくぐらせて焼きます。最初は弱めの中火にし、卵が固まったら裏返し、ふたをして弱火で2～3分焼きます。
- 6 皿に盛り、とりおいたねぎを飾ります。



【カメラマン】松島 均

●材料●(2人分)

さわら…2切れ(200g)
 塩・こしょう…各少々
 酒…小さじ1
 小麦粉…大さじ1/2

<衣>

卵…1個
 粉チーズ…大さじ1・1/2
 万能ねぎ…4本
 油…小さじ1
 バター…5g

【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、まる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?

くすりの副作用

くすりは身体の不調や病気を治療するために用いるもので、その目的に合った効果をくすりの主作用といいます。しかし逆に、身体に悪い作用が現われる場合もあり、これをくすりの副作用といいます。

くすりはどんなに身体に優しいといわれるものでも、身体にとっては異物ですので、副作用の可能性がないと言いきることは

できません。
 副作用が出る原因には、主に次の2つが考えられます。

(1) 使い方を間違えた場合

自己判断で服用量や回数を増やしたためにくすりが効きすぎたり、服用時間や飲み合わせを守らなかったために、複数のくすりが作用しあって副作用を起こすことがあります(くすりの相互作用)。

服用量や服用時間などは必ず医師や薬剤師の指示を守って下

さい。
 (2) 個人差による場合
 体質、年齢、性別、病気の種類のほか、そのときの体調によってもくすりの効き方が変わってくる場合があります。特に初めて使うくすりは、医師や薬剤師によく相談しましょう。いつも使っているくすりでも、いままでにない症状が出たら、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。



長生きの秘訣

笑顔でおしゃべり

諺にも「笑いは百薬の長」といいますが、実際に以下のような調査報告があるそうです。

(1) 「ほぼ毎日声を出して笑う」という人で認知機能の低下が見られた人は、そうでないという人と比べて半数以下だった。

(2) 過去50年間のアメリカの野球選手の顔写真を調べると、自然な笑顔の人は笑顔のない人よりも平均7年間、つくり笑いとみられる人も笑顔のない人より約2年間長生きしていた。

一般に女性は男性より長生きですが、(1)の報告には「ほぼ毎日声を出して笑う人は男性は約40%、女性は約54%」とありました。

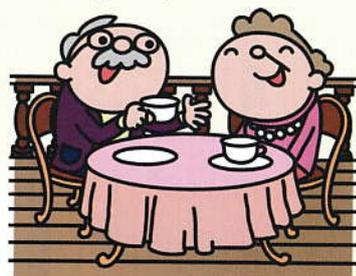
笑うと血流が良くなるので、脳が活性化され、ストレスホルモンも減少して、心臓にもよく、血糖値も下がり、自然治癒力も向上するといわれています。さらに、笑うことで横隔膜、顔、お腹などの全身の筋肉を動かすため運動効果もあることから、**笑いは老化防止の秘訣**といえるようです。また、**おしゃべりにも同様の効果**があります。

例えば相手と話していると、1人では細部まで思い出せなかったことでも「そういえばそうだった」と、はっきりよみがえってきます。これをそれぞれが再び記憶することで脳の記憶機能が強化されていきます。また、

冗談をいうことは右脳と左脳の双方を使うので脳への良い刺激となります。このように脳の働きが活発になると、脳に酸素や栄養を運ぶ血液の流れがよくなるので、脳の老化防止、認知症の予防につながります。

おしゃべりはストレスの解消にもなり、人間関係を築くうえでの第一歩です。そして、相手と楽しく円滑に会話をするために必要なのが笑顔です。

さあ、
笑顔とおしゃべりで脳を活性化しましょう。



今月の星占い

占術家 伊藤マリーリン

★ラッキースポット

桜のつぼみが春の訪れを告げる3月。

花冷えで風邪をひかないよう、お花見の際は上着を持って出かけましょう。

| | | | | | |
|--|------------------|--|---|------------------|--|
|  牡羊座 3/21～4/19生 | 総合運 交際運 金運 | 腰が重くなりがち。やるべきことから片付けて。引っ込み思案になりがち。笑顔で対応を。地味な運氣。コツコツ貯める努力が必要。 ★喫茶店 |  天秤座 9/23～10/23生 | 総合運 交際運 金運 | 運氣は下り坂。前向きな気持ちを忘れずに。好調。親しい人と二人きりで話をする吉。安定。財布の中身をマメに確認しましょう。 ★美容院 |
|  牡牛座 4/20～5/20生 | 総合運 交際運 金運 | にぎやかな運氣。新しい発見があるでしょう。活発。仲間と一緒に行動することが増えそう。安定。専門家の意見に耳を傾けるとグッド。 ★展望台 |  蠍座 10/24～11/22生 | 総合運 交際運 金運 | 好運期。楽しい予定をたくさん立てましょう。注目度アップ。晴れやかな気分になりそう。親しい間柄でもお金の貸し借りは禁物。 ★繁華街 |
|  双子座 5/21～6/21生 | 総合運 交際運 金運 | 刺激的な運氣。マメに情報収集をすると吉。疑問点は曖昧にせず、必ず確認しましょう。散財の暗示。買い物の回数を減らしましょう。 ★図書館 |  射手座 11/23～12/21生 | 総合運 交際運 金運 | 穏やかな運氣。自宅でのんびり過ごす吉。足元を見られがち。毅然とした態度を貫いて。交渉力アップ。高額品を割引してもらえそう。 ★遊園地 |
|  蟹座 6/22～7/22生 | 総合運 交際運 金運 | 低迷中。不安の種を取りのぞきましょう。初対面の人と交流する機会が増えそう。予算オーバーの暗示。無理して買わないで。 ★惣菜店 |  山羊座 12/22～1/19生 | 総合運 交際運 金運 | 緊張感が漂う運氣。気を引き締めましょう。好調。面白い情報がたくさん集まってきそう。上昇中。買い物は高品質なものを選ぶと吉。 ★コンサートホール |
|  獅子座 7/23～8/22生 | 総合運 交際運 金運 | 集中力アップ。体調管理をしっかり。ワガママになりがち。協調性を大切に。不安定。レシートの金額は必ず確認。 ★公園 |  水瓶座 1/20～2/18生 | 総合運 交際運 金運 | 安定期。やりたいことにじっくり取り組みそう。活発。子供や学生と交流するとラッキー。低迷中。費用対効果を考えましょう。 ★集会場 |
|  乙女座 8/23～9/22生 | 総合運 交際運 金運 | 低調。好きなことをして息抜きしましょう。周囲と意見がぶつかりがち。柔軟に対応を。好調。割引券や優待券を活用すると吉。 ★運動場 |  魚座 2/19～3/20生 | 総合運 交際運 金運 | 好運期。いつもと違うことに挑戦すると吉。ハプニングの暗示。冷静な対応を心がけて。アップダウンがありそう。無駄遣いは禁物。 ★寿司屋 |



空気が乾燥する季節は肌の乾燥も気になります。体内の水分や油分が蒸発すると乾燥肌になり、皮膚がカサカサになったり白い粉をふいたり、かゆみや赤み、湿疹などの炎症が生じるといった症状がみられます。

本来、皮膚は保湿機能を備えていますが、その機能は男性は40歳前後から、女性は30歳代から衰え始めるといわれており、乾燥肌に悩まされる人は加齢とともに増えてきます。また加齢に伴い肌の新陳代謝も衰え、自律神経やホルモンのバランスが乱れることも乾燥肌の原因となります。寒さ対策のエアコンやこたつ、電気毛布などの過度な使用も乾燥肌に拍車をかけるので、部屋の広さに合った加湿を心がけましょう。

うるおった肌で気持ちよく春を迎えるために、ふだんから肌の保湿をこころがけましょう。

うるおい肌を保つために

1 新陳代謝を高める

健康な肌は約28日に1回、新しく生まれ変わっており、これをターンオーバーと呼びます。そのターンオーバーを正常に行なうためには新陳代謝を高めることが大切です。

- ・運動：軽いジョギングやウォーキングで血行促進。
- ・入浴：湯船に浸かってマッサージすることで老廃物排出と血行促進。

2 就寝直後の3時間に質の良い眠りを

肌の新陳代謝を促す成長ホルモンが多く分泌されるのは眠りについた最初の3時間の間といわれています。この時間帯に質の良い眠りをとることが重要となります。

- ・就寝前2時間はものを食べない（血糖値が下がっている状態にする）。
- ・就寝1時間前に入浴などして身体を温め、脳をリラックスさせる。

3 入浴の注意点

洗いすぎによる乾燥に注意しましょう。

- ・お湯は38～39℃に設定して、浸かるのは20分程度に抑える。
- ・特に手足や腰、お腹周りなどの皮脂の少ない部分はボディソープや石鹸でゴシゴシ擦らず、アミノ酸系の界面活性剤を使ったもので優しく洗う。
- ・保湿成分入りの入浴剤を使う。その場合、シャワーなどで身体を流さずにあがる。
- ・入浴後は素早く水分を拭き取り、化粧水や乳液などを手であたためてから全身に塗る。

4 ビタミンを摂る

乾燥に強い肌をつくるために、ビタミンをバランスよく摂取しましょう。

- ・ビタミンA（カロテン）：角質層の保湿を維持→レバー、うなぎなど。
- ・ビタミンB：新陳代謝を高め、皮膚の炎症を抑える→玄米、豚肉など。
- ・ビタミンE：血液の循環を良くして肌に潤いを与える→胡麻、ナッツなど。

辛いものを食べると血行が促進されますが、過度な摂取は肌のかゆみの要因になります。なお白砂糖を摂取するとその分解に体内のビタミンBが大量に失われるため、甘味は甜菜糖、黒砂糖、はちみつなどをおすすめします。



おうちで ストレッチ・マッサージ

便秘を改善しよう

便秘に即効性のあるツボ：^{てんすう}天枢

天枢は便秘解消に即効性があります。内臓全般の働きを活性化させることで整腸効果があるため、下痢の解消にも有効です。仰向けに寝て、お腹周り全体を軽くマッサージしてからツボを刺激すると、より効果的です。



【ツボの位置】

へそから水平に、指3本分外側。

【ツボの押し方】

大きく息を吸い込んだときに指をツボに置き、息を吐くと同時にグーッと、お腹が軽くへこむくらいの強さで、左右同時に押す。
5～6回繰り返す。

便秘とストレス解消のツボ：^{しんもん}神門

神門を刺激すると副交感神経の働きが活発になることから、整腸効果が期待できます。便秘解消のほか、便秘と下痢を繰り返すストレス性の腸の症状にも効果があります。



【ツボの位置】

手首の内側の付け根、小指側にあるくぼみ。

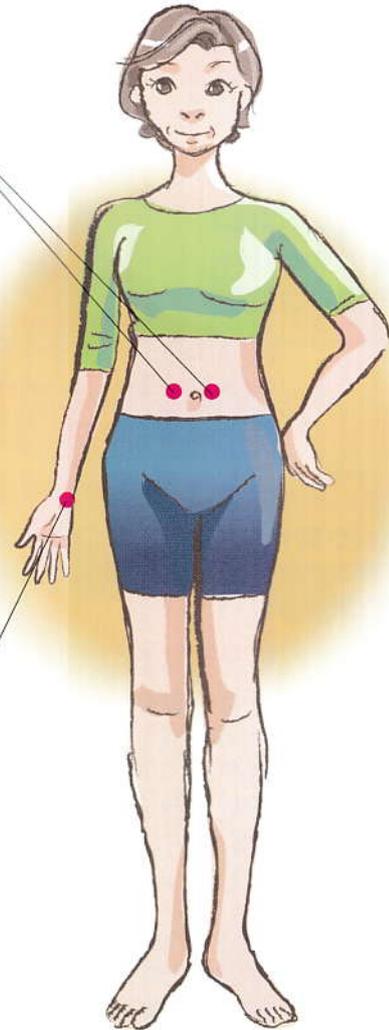
【ツボの押し方】

右手で左の手首を包み、親指をツボにあてて、息を吐きながらゆっくり押す。
反対も同様に。
それぞれ1～2分間。

便秘

「便秘は万病のもと」といわれることもあります。それは便が腸内に止まっているため、便と一緒に排泄されるはずの老廃物や毒素が体内に残ってしまうからです。便秘は肌のトラブル、自律神経の乱れによるイライラや不眠、頭痛、肩こりなどの症状を引き起こし、ひどい場合には動脈硬化や大腸がんを誘発する場合もあります。

腹部をマッサージして便秘解消のツボの刺激しましょう。もちろん、食生活の改善や有酸素運動の励行など、生活習慣を見直すことは不可欠です。



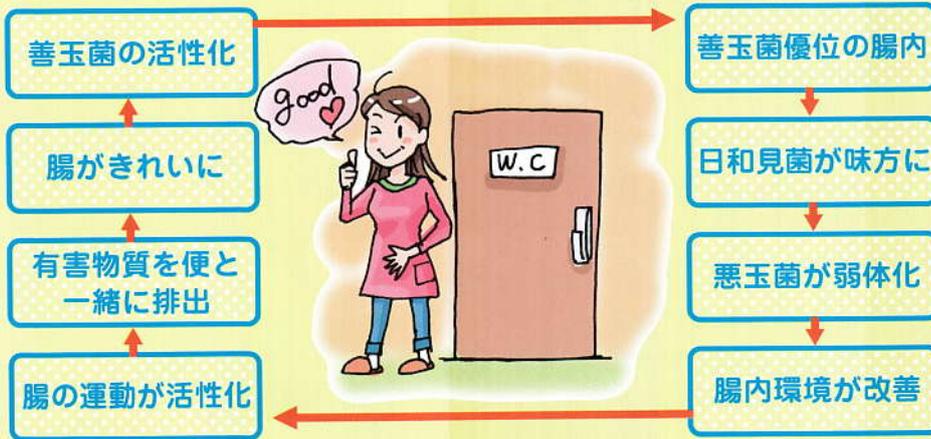
腸の役割は？

腸には食べ物から必要な栄養素を吸収して老廃物を排出する**整腸作用**と、細菌やウイルスなど有害なものを便として排出する**免疫作用**があります。つまり、腸内環境が乱れるとこうした役割が充分に果たせなくなり、健康や美容に弊害が生じることになります。

「腸が整ってる」とは？

ヒトの腸には100兆個もの細菌が住み着いています。代表的な腸内細菌は①健康維持や老化防止などに貢献する**善玉菌**、②腸内腐敗や有害物質を産生して健康阻害や老化促進の原因となる**悪玉菌**、③健康なときはおとなしいが身体が弱ったりすると腸内で悪い働きをする**日和見菌**の

腸内環境の好循環サイクル



善玉菌を優位に保つ方法

1 悪玉菌を増やす食事を控える

タンパク質や脂肪は悪玉菌の餌となります。低タンパク・低脂肪・高食物繊維の食事を心がけましょう。特に食物繊維は善玉菌の餌となるため、善玉菌の活性化を助けます。

2 ストレスを溜めない

ストレスを受けたり興奮したりすると交感神経が高まって腸の運動が鈍くなり、便が滞留しやすくなって悪玉菌が活性化しやすくなります。

適度な運動習慣を身につけ、半身浴、アロマテラピー、音楽を聴く、趣味の時間を作るなど、1日のうちにリラックスできる時間を作りましょう。朝、コップ1杯の白湯を飲むことや、ゆっくり深呼吸をすることも有効です。

3 規則正しい生活を送る

1日3食の食事をきちんと摂り、一定の時間に起床・就寝して十分な睡眠を取りましょう。消化機能や免疫機能が正常に働くことで、善玉菌の活性化と悪玉菌の抑制が期待できます。

チェックポイント

腸内環境をチェックするには、毎日の便を観察しましょう。理想的な便は、黄色あるいは黄色がかった褐色で、臭くなく、適度に柔らかい、バナナのような形です。色が黒っぽく、悪臭のある便が出たり、臭いの強いおならが出るときは、腸内細菌のバランスが悪くなっていると考えましょう。

善玉菌を優位に保つことがカギ
腸を整える

動脈硬化や高血圧などの改善に「血液をサラサラに」と、よく耳にするかと思えます。ドロドロの血液はスムーズに流れず、酸素や栄養が全身の細胞まで行き届きません。腸内環境が整っていないと有害物質や有毒ガスなどが血液の中に入り込んでしまうため、血液をサラサラにするにはまず腸を整えることが重要となってきます。今回は腸内環境を見直してみましょう。

3種類に分類されます。

「腸が整っている」というのは、善玉菌が悪玉菌よりも優位に立っている状態をさします。といっても通常は善玉菌が占める割合は全体の約20%で、悪玉菌は約10%、残りの約70%は日和見菌が占めているため、常に善玉菌を優位にして日和見菌を味方につけておくことが重要です。少しでも悪玉菌が優位になると一気に日和見菌がそちらについてしまうため、腸内環境はすぐに悪化してしまいます。

さらに善玉菌は年齢とともに減少していきます。例えば、赤ちゃんの腸内細菌は約99%が善玉菌の代表であるビフィズス菌で占められていますが、成人ではビフィズス菌は10%ほどになり、60歳以上では1%以下になるといわれています。

いつまでも健康で若々しく美しくいるためには、日頃から腸内の善玉菌を優位に保つことが必要です。ちよっとした心がけではじめることができますので、早速今日から実践してみましよう。

善玉菌を増やす食事とは？

1 善玉菌を直接摂取する

- ビフィズス菌や乳酸菌・麹菌などを含む発酵食品を、毎日、継続的に摂取しましょう。
- ※ただし乳製品には糖分が、ぬか漬げやキムチなどには塩分が多く含まれている場合がありますので、注意して下さい。

2 善玉菌の餌となるオリゴ糖や水溶性食物繊維、グルコン酸などを摂取する

- 野菜や果物・豆類などに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維、はちみつや酢・ローヤルゼリーなどに多く含まれるグルコン酸などは善玉菌の餌となり、増殖を促します。
- 食物繊維には水溶性と不溶性があり、善玉菌は水溶性食物繊維を餌としています。
- はちみつにはオリゴ糖とグルコン酸の双方が含まれています。

3 腸内環境を整えるには、特に納豆がおすすめ

- 納豆は善玉菌とオリゴ糖を多く含んでいます。
- 納豆菌には、悪玉菌を殺して、他の善玉菌の増殖を促す働きがあります。



善玉菌を多く含む食品



オリゴ糖を多く含む食品



水溶性植物繊維を多く含む食品



ヘルスアッププラス Health Up PLUS

自分に合ったヨーグルトを

市販のヨーグルトにはさまざまな種類があって、含まれている乳酸菌やビフィズス菌の種類（菌株）もそれぞれに異なります。腸内環境はひとりひとりが違うので、自分に合ったヨーグルトを選ぶことがポイントとなります。

まず、同じものを2週間以上食べ続けてみましょう。便通や体調がよくなったと感じられたら、それがあなたに合ったヨーグルトです。特に変化を実感できなかったときは、別の種類のヨーグルトでまた2週間、試してみましよう。

ヨーグルトは夜、胃酸の働きが弱まる食後に食べるのが効果的です。同じヨーグルトを食べ続けると腸が慣れてしまうことがあります。効果が弱まったと感じたら、1ヶ月ほどで種類を変えてみてもよいでしょう。



沖縄市消防と中部徳洲会・中頭病院ドクターカーとも 合同訓練を実施

1月26・27日に沖縄市消防本部にて多数傷病訓練を実施。今年度は中頭病院ドクターカーも参加し、1消防2病院合同の訓練を行いました。

訓練は、多数傷病者を想定した内容。

先着した救急隊によって現場の安全確認や状況確認がされ、後着のドクターカーが傷病者を2次トリアージ、搬送優先順位を選定しました。訓練のポイントは、搬送能力に対し傷病者数を考慮、トリアージした黒をどのように取り扱うのか、傷病者人数の把握や搬送車両台数の確認、現場での情報共有や連携の重要性が再確認できる訓練となりました。

活動終了後には、救急隊と振り返りながら意見交換を行いました。医師に対し質問もあり有意義な合同訓練となりました。

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秒を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。

想定内容

- 1、施設内で刃物を持った暴漢による殺傷事件が発生。多数傷病者がいる。
26日…沖縄市消防と中部徳洲会 Dr.car、27日…沖縄市消防と中頭 Dr.car
- 2、建設現場の足場が崩れ多数傷病者が発生。
26日…沖縄市消防と中頭 Dr.car、27日…沖縄市消防と中部徳洲会 Dr.car
- 3、乗用車とバスの交通事故で多数の傷病者がいる。
両日…沖縄市消防と中部徳洲会 Dr.car、中頭 Dr.car



中頭ドクターカー



中部徳洲会ドクターカー



3機関合同



救急医療関係功労者 知事表彰感謝状を授与

1月27日（金）に救急医療関係功労者知事表彰感謝状贈呈式が県庁で行われ、当院は添乗業務（沖縄県ヘリコプター等添乗医師等確保事業）において、沖縄県の救急医療体制の充実強化に貢献している功績から感謝状を授与されました。



沖縄県ヘリコプター等添乗医師等確保事業

この事業は、県内離島において発生した重症救急患者をヘリコプター等により搬送する際、機内における救急処置等を行うため、離島市町村の要請により沖縄県知事が自衛隊又は海上保安庁等による搬送を要請し、添乗する医師、看護師等を恒常的に確保する体制。

鹿児島県立大島病院のドクターヘリにて患者搬送

2月10日（金）鹿児島県立大島病院のドクターヘリで、当院に患者搬送がありました。

大島病院ドクターヘリは、昨年12月より鹿児島県第3番目のドクターヘリとして運行。当院のヘリポートへの離発着訓練を先日終え、今回が実働搬送となりました。

昨年4月移転後、当院屋上ヘリポートにドクターヘリで来られた患者は28名となります。



ドクターヘリ受け入れ搬送件数

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 合計 |
|------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 搬送件数 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 6 | 2 | 0 | 3 | 3 | 29 |

3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 | 水 | 大安 |
| 2 | 木 | 赤口 |
| 3 | 金 ひな祭り | 先勝 |
| 4 | 土 | 友引 |
| 5 | 日 啓蟄 | 先負 |
| 6 | 月 | 仏滅 |
| 7 | 火 | 大安 |
| 8 | 水 | 赤口 |
| 9 | 木 | 先勝 |
| 10 | 金 | 友引 |
| 11 | 土 | 先負 |
| 12 | 日 | 仏滅 |
| 13 | 月 | 大安 |
| 14 | 火 ホワイトデー | 赤口 |
| 15 | 水 | 先勝 |
| 16 | 木 | 友引 |
| 17 | 金 | 先負 |
| 18 | 土 | 仏滅 |
| 19 | 日 | 大安 |
| 20 | 月 春分の日 | 赤口 |
| 21 | 火 | 先勝 |
| 22 | 水 | 友引 |
| 23 | 木 | 先負 |
| 24 | 金 | 仏滅 |
| 25 | 土 | 大安 |
| 26 | 日 | 赤口 |
| 27 | 月 | 先勝 |
| 28 | 火 | 先負 |
| 29 | 水 | 仏滅 |
| 30 | 木 | 大安 |
| 31 | 金 | 赤口 |



生活便利帳

*** イチゴ狩り ***

イチゴはハウスで栽培されているので、イチゴ狩りは1月から5月くらいまで楽しめます。今回はイチゴ狩りを楽しむコツをご紹介します。

◇イチゴ狩りに行く日は？

週末には多くの人を訪れて、熟したイチゴは残り少なくなっていることが多いようです。少し日が経って新たにイチゴが色づく頃（水曜から金曜）の開園直後の午前中に行くのがベストでしょう。

イチゴ園の開園日や時間、食べられるイチゴの種類などは、事前によく確認してから出かけましょう。

◇美味しいイチゴは？

根元（ヘタの方）まで真っ赤で、根元がきゅっと締まり、横から見ると菱形で、ガクが反り返っているもの。特に先の方がオレンジ色に変わり始め、根元

が赤黒くなって、種が果肉に埋もれたように見えるものが完熟した状態で、甘さは最高になります。

◇美味しい食べ方は？

まずヘタの方の半分を食べてから残りの先の方を食べると、まず甘酸っぱさを、続けて甘さをと2種類の味を楽しめます。

イチゴに含まれるビタミンCはレモン以上といわれ、美肌効果と整腸作用もあります。

◇ミツバチに注意

ハウス内には受粉のためにミツバチが放されています。おとなしいハチですが、香水や整髪料など強いにおいのするものは避けて出かけましょう。騒いだり払ったりして刺激を与えないことが第一です。

今年は家族や友人を誘ってイチゴ狩りに出かけてみるのもよいかもしれません。



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？

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | A | 8 | |
| 9 | | | 10 | C |
| | | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | | | 15 |
| 16 | | 17 | D | |
| 19 | | | 20 | |

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

【タテのカギ】

- 卒業アルバムにスラリ
- 馬と一体になってレースに挑む
- 九の段まで暗記したっけ
- 源氏、平家、若草、千夜一夜などに付く
- 地図帳を使う教科
- 親玉は「ぬらりひょん」らしい
- ハイハイホーと作さんが振り下ろす
- メカ音痴だから、苦手よ
- 明治、大正、昭和など
- 「オマエならできる。行け！」と押すところ
- ビールを注げば、上にフワリ
- 鬼ヶ島の鬼を空から攻撃

【ヨコのカギ】

- 春夏秋冬とめぐります
- ヨモギを入れて、ベッタン
- 午前2時の「いただきまーす」
- お寿司の軍艦、黒いボディは鉄でなし
- 星条旗の星は何の数？
- 根もとに二郎湯がある〇〇半島
- 柿ピーの、ピーナッツ食べればコレ残る
- トーチでつないで五輪会場へ
- 骨の成分。元素記号P
- ドーナッツの真ん中
- 階段を駆け上がったら…ハァハァ切れた
- 酔の物も美味しい、磯野家の次女
- 奔放、自在、女神といえは？

答えは13ページの右下

記事の無断転載を禁じます。