

がじまる

2017



今月の特集

通院できなくても、あきらめないで！

訪問歯科診療



豆乳蒸し かにあんかけ



応急処置① ～止血～



ヘルスアップノート

酷使した目に癒しを

視力を改善しよう



体のだるさをやわらげる



内服薬の剤型

アブレーション 1000 症例達成



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

カテーテルアブレーション治療

～4年で1000例達成～



大城部長（左）と
ベストアブストラクト賞を受賞した工藤副主任



心房細動など不整脈の根治が可能



不整脈センタースタッフ

当院では、不整脈の根治療法であるカテーテルアブレーション治療（心筋焼灼術）の治療実績が1000例を超え、2013年5月に開始して以来4年間で達成しました。

1000例目のカテーテルアブレーション治療を実施したのは4月24日。当院は13年5月に同治療を開始し、同年10月に不整脈センターを開設。より安全な治療の実施に寄与する最新の3Dマッピングシステム（心腔内の超音波データから心臓の立体画像を作成）を導入するなどして、大城力・循環器内科部長（不整脈センター長）が中心となり、野村悠・同科医師、同センタースタッフらとともに取り組んできました。14年6月に300例、15年10月に600例を達成、コンスタントに症例を重ねました。

大城部長は「看護師や臨床工学技士、診療放射線技師など関係する多くのスタッフの協力があったお蔭で1000例の大台を達成できました。当院のカテーテルアブレーション治療は、患者様同士のクチコミや、周辺の病院への出張医療講演などを重ねることにより年々、認知・信頼されるようになり、患者様が増えています」と説明。治療開始当初は当院が立地する沖縄県中部地区の患者様が多くを占めていたが、最近では石垣島や沖永良部島をはじめ遠方から治療を受けにくる患者さんも増えています。加えて県内の公立基幹病院などから、治療技術の習得を目指す研修希望者の受け入れも行っています。

不整脈の一種で同治療の対象である心房細動は、脳梗塞を引き起こす危険因子であり、脳梗塞全体の3割はこの心房細動による発症（心原性脳梗塞）と言われます。安全で質の高いアブレーション治療を行える施設が増えれば、それだけ、より多くの患者様が治療を待つことなく受けられることになります。県内の治療水準の向上に貢献できることを嬉しく思います。目標は、質の高い治療を数多く実施することです。心原性脳梗塞の発症を未然に防ぎ、患者様の健康と生命を守るため、今後も積極的に同治療に取り組んでいきます。

カテーテルアブレーション治療とは

脈が速くなる頻脈性不整脈の発生源となっている心臓内の部位を、専用のカテーテル（細い管状の医療器具）で焼くことにより根治を目指すというもの。大腿の付け根からカテーテルを挿入して心臓内に誘導し、カテーテル先端の電極から高周波（電流）を発して約60度の熱で焼灼する。薬物治療が効かない患者様や根治を希望する患者様に行う。

心房細動や心室期外収縮、心室頻拍、心房粗動、房室結節リエントリ頻拍、WPW症候群、心房頻拍など頻脈性不整脈の幅広い疾患が対象。一般的に治療時間は2～3時間で、術後2～3日で退院可能です。当院では同治療の6割は心房細動で、30歳代から90歳代まで幅広い年齢層に行っています。

ガーナ共和国ポクアセ地区 第5代王のニー・オットー・クワミ 5世が 病院視察

5月2日（火）ガーナ共和国ポクアセ地区第5代王のニー・オットー・クワミ 5世が、当院へ視察に来られました。

徳洲会グループは「生命だけは平等だ」の理念の下、2005年以降、国際医療協力活動に積極的に取り組んでいます。また、グループではこれまでに22カ国に合計327台の人工透析機器を寄贈してきました（2017年1月時点）。その透析機器を活用し、アフリカではチュニジア、モザンビーク、チブチ、ザンビア、ルワンダ、タンザニア、ギニア、ウガンダ、カメルーン、スワジランド、モーリタニア、ガーナ、マラウィ、トーゴの14カ国に対して透析センターの開設を支援してきました。徳洲会は、日本だけに目を向けるのではなく、世界中の社会的弱者のために、医療・福祉を提供することを目標に掲げています。



ゆんたく会を開催

4月26日（水）当院にて、中部地区の病診連携を発展させる目的で、ゆんたく会（中部地区病診連携の会）を開催しました。

当院循環器内科部長比嘉健一郎先生による「循環器疾患治療と病診連携を踏まえた薬物療法」の講演を行い、病診連携の必要性を発表しました。





梅雨を迎えて

アメアメ フレフレ カアサン ガ
ジャノメデ オムカヒ ウレシイナ
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

『アメフリ』は北原白秋作詞、中山晋平作曲により、大正14年に発表された童謡です。誰もが

一度は口ずさんだことのある曲だと思いますが、しかしもしかすると、いまの若い人には、「蛇の目」が何のことか分からないかもしれません。もちろん、ここでは蛇の目傘のことで、開くと目玉のような同心円の模様が現われることから、それを蛇の目に見立てた呼び名です。

ところで野点^{のだけ}は大きな傘の下で行なわれます

ね。お芝居や錦絵などで貴人や高僧に傘が差し掛けられているのを、見たことはありませんか。神社では新郎新婦に傘を差し掛けた行列に行き合うことがあります。つまり、傘は雨や日光を避けるだけでなく、非日常の世界を創り出しているのです。誤解を恐れずにいえば、傘の下は、「芸能が行なわれる空間」なのかも知れません。

能や常磐津、清元などに『老松』という曲があります。その詞章に、秦の始皇帝が御狩^{みかり}のおり、一天俄にかき曇って大雨になったので、帝が雨を避けるために小松の蔭に身を寄せると、その松が急に大木となって枝葉^{えだは}を茂らせ、帝を雨から守った、という件があります。

ここでは松が傘となって貴人を雨から守ったという中国の故事ですが、「松の下」といえば、能舞台の背景に描かれている松（松羽目）は、そこに神が降りて来る空間を意味している、と聞いたことがあります。『メリー・ポピンズ』は傘で空を飛びますが、歌舞伎でも、奉納された傘を開いて清水の舞台などからふわふわと飛び降りる場面があったりします。何々の「傘下に入る」という表現もあります。子どものころ、いたずら書きで、ふたりの名前を相合傘に書き込まれた（書き込んだ）思い出もあるでしょう。雨は嫌いという人が多いかも知れませんが、でも雨からいろいろな想いが広がって来ます。傘の向こう側に、紫陽花や夏椿が雨に濡れて、美しさを増しているのに驚かされます。

雨に濡れた夏椿の花。

別名の「沙羅の木」は、沙羅双樹に見間違えられたことによる。

（平成26年6月12日、東京都内で撮影）

通院できなくても、あきらめないで！

訪問歯科診療

外出が困難で歯科医院に行けず、歯科治療を受けることができなくなった高齢者が急増しています。入れ歯が合わない、虫歯を治療して欲しい、食べ物を噛めずにこぼしてしまう、飲み込みが上手にできない、お口の中の清掃が行き届かない、など多くの問題を抱えていても通院ができない方のために、歯科医師や歯科衛生士が自宅に出向いて診療や予防処置を行なう制度がありますので、ぜひ利用しましょう。



訪問歯科診療って？

高齢者は虫歯や歯周病のリスクが高くなりますが、通院が困難なため思うように治療を受けられないケースがあります。しかし治療やケアをあきらめてしまうと、食べ物を噛む、飲み込むなどの機能が低下して、食べる、話すなどの生活の質を低下させてしまいます。

訪問歯科診療では
おうちでこんな診療が
受けられます



そこで、歯科医師や歯科衛生士が患者の自宅や施設などに訪問して、歯科診療や専門的な口腔ケアを行なうサービスがあります。これが訪問歯科診療です。

歯が急に痛くなった、入れ歯が合わなくなった、壊れて困っている、というような急な訪問診療は「往診」といい、日時を決めて定期的に訪問して口腔ケアや治療を行なう場合は「在宅診療」といいます。しかし、一般には両方を合わせて「訪問歯科診療」といっています。

訪問歯科診療を受けたい場合はインターネットでも探せますが、かかりつけの歯科医院があればそこで相談してみましょう。介護サービスを受けていれば、担当のケアマネージャーに相談してみてもよいでしょう。

需要は急増中

高齢者の歯科医療は外来が中心ですが、実際に歯科医院を受診している人は70歳から74歳までがピークで、その後は急速に減少している実態があります。

現在、訪問診療を行なっている歯科診療所は、全体の13%程度です。在宅や社会福祉施設などにおいて歯科医療面から支援する目的で平成20年度に在宅療養支援歯科診療所が設立され、平成24年の診療報酬改正の際には「在宅歯科医療の推進」に力を入れることになり、訪問歯科に取り組む歯科医院が増加してきています。とはいえ、平成28年度末時点で要介護高齢者の74・2%は歯科の治療が必要であるのに対し、実際に治療を受けたのは26・9%というのが実情です。

受診の条件は？

受診するにはいくつかの決まりがあり、医療保険や介護保険などを使うことが出来ます。

ひとつめは、**自分で近くの歯科医院まで通うことのできない確かな理由のある人に限る**という条件です。「高齢で介護を受けている人」や「身体が不自由で通院が難しい人」が対象となります。通うのが面倒とか、通う時間が無いから、という理由では、保険診療は認められません。

ことができます。

治療の内容は？

歯科医院で受けられるほとんどの治療を受ける

もう一つは、訪問してくれる歯科医院から半径16キロ以内に自宅や施設があることで、申し込みには訪問範囲内かどうかの確認が必要です。

よく行なわれる治療

*虫歯の治療

虫歯になった部分を削り、削った部分に詰め物をしたり、型どりをしてかぶせ物を作ります。

*歯周病の治療

歯石を取ったり、歯肉ポケットの中の病的な組織を掻き出して取り除きます。

*入れ歯の作成・調整・修理

調整・修理

新しい入れ歯を作ったり、壊れたり合わなくなったりした入れ歯を直します。

治療は保険が使えます



費用について

健康保険では訪問歯科診療の費用と検査処置料が、介護保険では居宅療養管理指導料（歯科医師、歯科衛生士が訪問）が算定されます。

（改定される場合があります。）

健康保険

訪問歯科診療料 870 円
+ 検査・処置料（内容による）



介護保険

居宅療養管理指導料
（診療するスタッフの職種・人数により）
352 円～ 854 円

例 1 虫歯2本の治療

介護認定を受けている71歳男性（要支援3）

健康保険

訪問歯科診療料 870 円
+ 検査・処置料 900 円
（治療内容によって変わる）



介護保険

居宅療養管理指導料
（診療するスタッフの職種・人数により）
352 円～ 854 円

自己負担のめやす 合計 2,122 ～ 2,624 円

例 2 入れ歯（割れた）の修理

介護認定を受けている81歳女性（要介護1）

健康保険

訪問歯科診療料 870 円
+ 検査・処置料 850 円
（治療内容によって変わる）



介護保険

居宅療養管理指導料
（診療するスタッフの職種・人数により）
352 円～ 854 円

自己負担のめやす 合計 2,072 ～ 2,574 円

詳細は、担当ケアマネージャー、歯科医院にご確認下さい。

？ 今月の気になる用語 ？

居宅療養管理指導料

医師や衛生士が医学的な管理を継続して行なうための指導料のことです。介護保険が適用され、内容は下記の3点になります。

- ① ケアマネージャーが利用者のケアプランを作成するための情報を提供する。
- ② 利用者および家族や介護者に対して、気を付けるべきこと、介護の方法などを指導・助言する。
- ③ 訪問歯科の場合は、歯科医師の指示を受けた歯科衛生士がお口の清掃、食べものを飲み込む機能に関する指導やアドバイスをする。

歯科医師や 歯科衛生士が

訪問診療を行なう制度があります

*口腔のケア

歯ブラシなどを使った口腔清掃のセルフケアの指導と、歯科衛生士によるプロケア。

*摂食嚥下障害のリハビリテーション

食事のときの姿勢、呼吸、首や肩、口の筋肉を動かす体操、唾液腺のマッサージなど。食べる、飲み込む機能のトレーニング。

受診の準備

*用意するもの

・保険証（医療保険・高齢者医療保険・介護保険など）
・お薬手帳（現在服用中の薬が分かるもの）

*治療ができる環境

・水・排水（流しなどの水回り）の確保
・電源コンセントの確保
・患者のベッドや椅子の周りに、歯科医師や歯科衛生士が動けるスペースを確保

*治療の立ち会い

・トラブル回避のためにも、治療内容の確認や相談をするために家族や介護者、あるいは

はケアマネージャーが立ち会うことをおすすめします。

治療の流れ

①訪問 歯科医師・歯科衛生士・歯科助手がポータブル歯科器材をもって訪問。器材運搬用の車両の駐車場が必要な場合があります。

②診療 患者がリラックスできる椅子やベッドの上で、1回30分程度の診療を行います。

③次回の予約 医師と相談して、次回の訪問日を予約。立ち会いの人とも相談しましょう。

④自己負担金の支払い 病院によって、その日の治療分、前回分、一ヶ月分まとめて、など清算方法に違いがあるので、最初に確認しておきましょう。トラブルを避けるためにも領収書は必ず受け取り、まとめて保管しておくようにしましょう。

健康寿命を伸ばすために

長寿社会での健康寿命を延ばす取り組みの中で重要なことのひとつに、自分のお口の健康を保つ

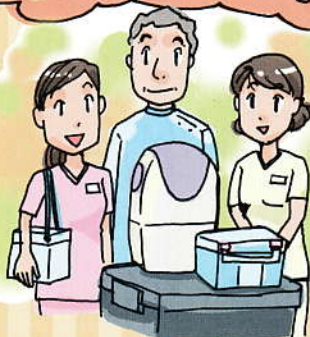
ことが挙げられます。お口の健康は、おいしく食べて、おしゃべりができるだけではなく、全身の健康にも大きく関係しています。

例えば歯周病をそのまま放置しておくと、硬いものが食べられなくなったり、歯が抜け落ちたりすることで栄養バランスが偏って、生活習慣病を招きます。また歯周病菌が肺炎の原因菌と一緒に気管を通じて誤嚥性肺炎を発症させたり、糖尿病を悪化させる作用もあります。さらに歯が痛かったり、抜けたりしてものを噛む回数が減ると、脳への刺激が減るため身体の平衡感覚が悪化して転倒しやすくなったり、認知症になるリスクが高まったりします。

歯科医院に通院できずお口の治療やケアをあきらめていた方こそ、生活の質を高めるために訪問歯科診療を利用しましょう。

訪問歯科診療チーム

私たちが訪問します。



食べる
健康づくり

12
星座
占い

お薬の ここが知りたい

内服薬の剤型

剤形（剤型）とは用途に応じて加工が施された薬の形のことで、内服薬には以下のような剤形があります。

【散剤・細粒剤】早く作用するように粉状にしたもの。

【顆粒剤】飲みやすいように細かい粒状にコーティングしたもの。

【錠剤】表面を糖でコーティングした糖衣錠、腸で溶ける腸溶剤、舌の下などで溶かして服用する舌下錠など。

【カプセル剤】ゼラチン製のカプセルに薬をつめたもの。

【液剤・シロップ剤】液体状の薬剤。

【チュアブル剤】かみ砕くか、口の中で溶かして服用するもの。

【口腔内崩壊錠（OD錠）】唾液で崩壊する薬。水なしで服用できる。

【発泡錠】水中で炭酸ガスを発生させて早く溶ける薬。

剤型によって成分が効き始めるまでの時間や薬効の持続時間、効力などが変わります。なお特にカプセル錠などは充分な量の水（または白湯）で飲む必要があります。服用法については、医師や薬剤師によく確認しましょう。



長生きの秘訣



旅行と持病の付き合い方

旅行先ではいろいろと勝手違って戸惑うことも多いと思います。とくに持病のある人は旅行中に困らないよう、出かける前にしっかり準備を整えておきましょう。

（１）かかりつけ医に旅行中の注意点の指導を受ける

旅行中はつい食べすぎたり、夜更かしをしたりしがちです。限度を弁（わ）えることや、困ったときの対処法などを相談しておくことが重要です。

（２）いつも使っている持病の薬を少し多めに携帯する

（３）常用している薬の名前や量のメモを常に携帯する

薬が切れたり紛失したときや、急病や事故の場合に必要となります。特に海外旅行では医師に英文の診断書を作成してもらって、携帯することをおすすめします。

なお、睡眠薬や一部の市販薬には、国によって持ち込みが禁止されているものもあり、

所持しているだけで入国の際にトラブルとなるケースもありますので、注意が必要です。

（４）水（市販のミネラルウォーターなど）を携帯する

近くに水がないからといってお茶や牛乳、ジュースなどで薬を飲んでしまうと、薬が効きにくなったり、逆に効きすぎて思わぬ副作用が出る場合があります。特にアルコールで薬を飲むのは危険ですので、薬を飲むのためのために水を携帯しましょう。

（５）海外旅行では持病向けの保険に加入する

持病の症状が悪化して治療を受けた場合、通常の海外旅行保険では補償されないケースが少なくありません。事前によく確認しておきましょう。

こころおきなく旅行を楽しめるよう、充分に準備をして出かけましょう。



魚座 2/19～3/20生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

て品謝え充
購質のに実
入の言恵す
し良の葉ま
まの葉ま
し物れと
し物をラ
う厳ずッ
う選期
し感
し

★雑貨店

水瓶座 1/20～2/18生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

な低慢議瞬好
い迷話論間運
か中はが期
見程白た
直無熱く
し駄しさん
てなそう
み出
みて費
が

★広場

山羊座 12/22～1/19生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

贈答運が好調。欲しい物をもらえそう。
★リサイクルショップ

射手座 11/23～12/21生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

は出忙人活
ケ費しと発
チ増く会な
ら暗う出運
ない示そ定気
で。交。増お
際。費。えし
費

★美容室

蠍座 10/24～11/22生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

を節年焦忍
活用運下耐
が運の力
すア人禁
と好ッ達物
吉調。交
中。流
品

★温泉

天秤座 9/23～10/23生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

バ散に成好
財の感調
に暗もを努
注示と得力
意。運明が
予。気れ実
算。ア人
オ。ッそ
ー。緒

★空港

乙女座 8/23～9/22生

金 交 総
運 際 合
運 運 運

せう聞回チ
ず実まきれ
貯金に上を
に。い手心
し。きを
ま。き
し。さ
う。づ
う。け
う。け
う。け

★博物館

安心で豊かな生活講座

知って安心
応急処置① 止血

普段の生活の中で、けがはしばしば起こりうるものです。しかし軽度で生命に別状がないからと充分な手当をしないと、症状が悪化したり、後遺症が残るケースもあります。日常的なけがでも適切な応急処置を迅速に行なうことによって、痛みを軽減したり、治癒を早めることが期待できます。

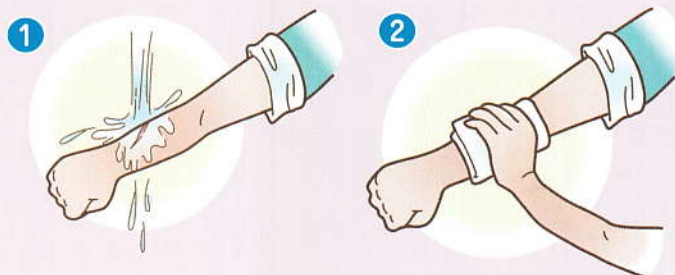
けがをしたときはまずその部位、種類、程度などを確認して、症状に応じた止血や固定などを行ないましょう。出血ややけどなどは、応急処置を施すとともに、状態に応じてすぐに救急車を呼んで専門医の診断・治療を受けないと、生命にかかわる場合もあります。不意のけがに対しては、正しい判断と冷静な対応が重要となります。

そこで今回は、日常的なけがや鼻出血での止血法を紹介しましょう。

応急処置～止血の方法～

切り傷・擦り傷・出血

- ① 傷口を清潔な水で洗浄する。
- ② 必要に応じて止血を行なう。
 - ・ 傷口を直接滅菌ガーゼなどで押さえる。
 - ・ 傷口を心臓より高くする。
 - ・ 止血点を圧迫する。



※止血点は1分以上圧迫したら、ゆっくり解放して下さい。

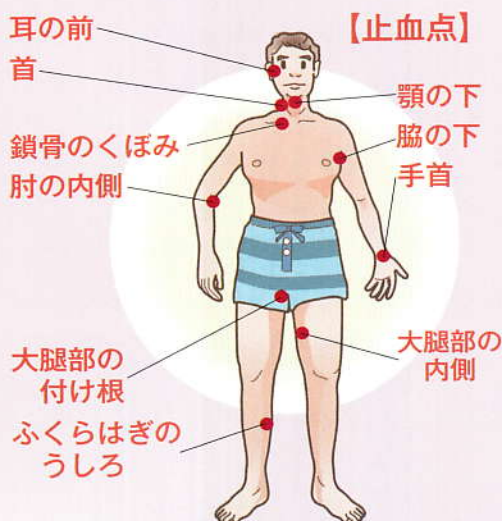
【止血法】

直接圧迫止血

傷口を滅菌ガーゼ（用意できないときはハンカチなど）で直接強く押さえて、しばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことでも同様の効果があります。

間接圧迫止血

傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して、血液の流れを押さえて止血します。



【止血点】

鼻出血

鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷（ひっかいたりぶつかったりしてできる傷）や血圧、気圧の変化などで腫れて出血します。

- ・ 座って軽く下を向き、鼻を強くつまむ。
- ・ 額から鼻の部分の冷やす。
- ・ ネクタイなどはゆるめ、静かに座る。
- ・ ガーゼを軽く鼻孔に詰め、鼻をつまむ。
- ・ 出血が止まってもすぐに鼻をかまない。

※頭を後ろに反らせると、温かい血液が喉に回って苦しくなったり、血液を飲み込んで気分を悪くすることがあるので、上を向かないようにしましょう。

※人間の血液量は体重の8%程度で、その1/3以上を一時に失うと生命に危険が及びます。出血が止まらない場合は、ただちに病院を受診しましょう。

おうちで トレーニング



体のだるさをやわらげる

思いっきりバンザイをする



足は肩幅よりも
やや広めに開く

2

足の位置は変えずに、思いっきり全身を伸ばす

1 両足を左右に開いて、腰を落とす

両手はグーにして肘を曲げ、肩の横に構える。膝を曲げながら、腰を落とす。

2 全身で伸び上がる

腰を上げるのと同時に肘と膝を伸ばし、両手は思いっきり伸ばしてバンザイをする。

10 回繰り返す。

疲れが溜まったときは

十分に睡眠をとったのに体のだるさが抜けないと感じるときは、ストレスや疲労が溜まっていることが原因と考えられます。血液の循環を促して代謝の働きをよくすることで老廃物が排出され、疲労回復に繋がります。体が硬いと循環が滞るため、だるさが解消されにくくなります。疲労回復のために、まず全身をほぐすストレッチを行ってみましょう。

今回紹介するストレッチは、疲労回復のほかにも、全身の筋力アップや冷え性の改善にも効果があります。

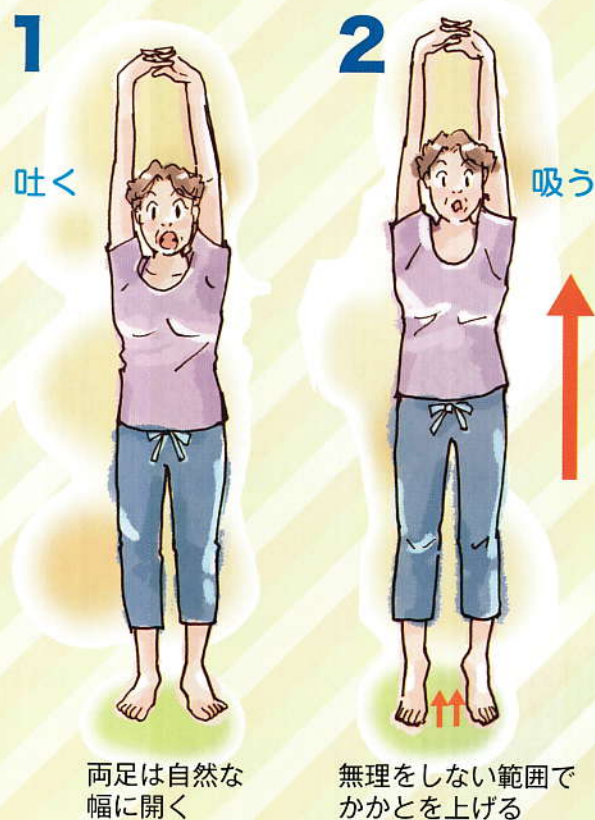
両手を頭上に組んで、爪先立ち

1 頭の上で両手を組む

両足を軽く開いて立つ、両手はまっすぐ上に伸ばし、掌を上に向けて組む。

2 全身で伸び上がる

両足のかかとを上げて全身で伸び上がる。同時に両腕も上に引っ張り上げる気持ちで全身を伸ばし、その体勢を5秒間キープする。



両足は自然な幅に開く

無理をしない範囲でかかとを上げる

※転倒には充分に気をつけて行なって下さい。

ヘルス アップ ノート

酷使した目に癒しを 視力を 改善しよう

加齢のほかにも目の酷使などによって視力は徐々に低下していきます。ものが見えづらくなってくると日常生活でいろいろと不便なことが増えてくるでしょう。しかし一度固定してしまった屈折異常（近視や遠視、乱視）を手術を受けずに元に戻すことはできないといわれています。見えづらいついたら、早い段階で改善を図ることが大切です。

目の酷使

最近、パソコンやスマートフォンなどを終日見続けていることから、急激に視力が低下するケースが増えています。

目を酷使することによって通常は視力に問題がない人でも、1日の、あるいは1週間の疲労の蓄積から、夕方になるとものがかすんで見えたり、週末になるとものが見えにくくなったりする傾向があります。

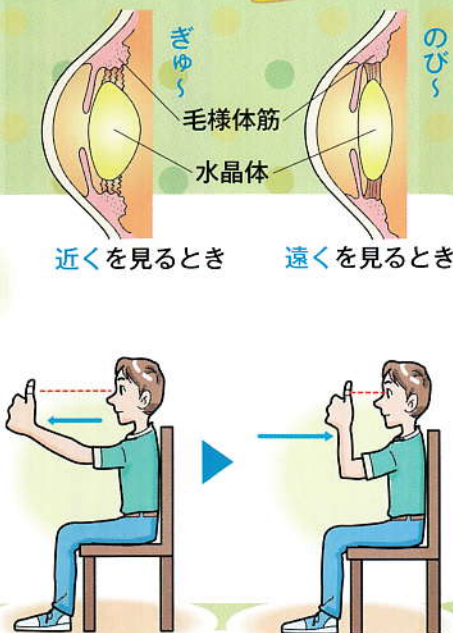
また手元に焦点を合わせて見続けていた後に遠くを見ると、ピントがすぐには調節できなくなることがあります。これは水晶体の厚みを変化させてピントを調節する毛様体筋が機能不全を起した状態で、「スマホ老眼」とも呼ばれています。医学

毛様体筋トレーニング

◆遠くと近くを交互に見ることで、毛様体筋の緊張をほぐす。

対象を移動する

- ①「C」と書いた細い紙を用意する。
 - ②親指にその紙を巻いて目の前に立て、「C」の切れ目を見続ける。
 - ③親指を1秒で遠ざけ、3秒かけて目から10cmのところまで近づける。
- ※3分以内に10往復繰り返す。



視点を移動する

- ①近くの点（例：手に持った鉛筆の先）と、遠くの点（例：壁のカレンダーの文字）を決める。
 - ②近くの点を3秒見つめる。
 - ③パッと切り替えて、遠くの点を5秒見つめる。
- ※3分以内に2～3回繰り返す。



◆遠くの1点に目を凝らすことで、毛様体筋をゆるめる。

- ①壁に貼ったカレンダーの数字など、「ぼやけているが、もう少しで見えそう」な物を選ぶ。
 - ②両目で10～20秒見つめる。
 - ③まばたきをして、もう1度見つめる。
- ※3～4回繰り返す。

的には調節緊張（仮性近視）といいますが、この状態を放置したままですと近視が進行して、回復が困難になります。とりわけ昨今ではパソコンやスマートフォンなどの普及によって近くのものを見る機会が増えているので、注意が必要です。

視力を低下させないために

仮性近視とは、回復できる部分を持っていることから「仮性」と呼ばれているわけですので、回復の可能性のあるうちにできるだけ早く対策を講じるようにしましょう。

そこで今回は、毛様体筋をほぐすトレーニングと、目の周りを温めて血行をよくする方法を紹介しますので、実践してみてください。

ちなみに、1時間読書などをしてから10分間は目を休ませることが必要です。またテレビやパソコンの画面は40分以上見続けない、スマートフォンでのメールも10分以上は続けないなどを常に心がけて、ときどき遠くを見たり、意識的にまばたきをしたりすることも有効です。

目の周りの血行を良くする

◆血行が良くなることで、毛様体筋の緊張がほぐれる。

蒸しタオル

- ① タオルを水に濡らして軽く絞り、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② まぶたの上に5分ほど載せる。
※湯船に浸かって行なったり、好みでアロマオイルを加えたりすることで、リラックス効果が高まる。

パーミング

- ① 両手をこすり合わせて温める。
- ② 掌で目を覆う。
※手で覆った空間が温まることで、目の周りの血行が良くなる。

まばたき

- ① 顔全体をギュッと中央に寄せるイメージで、1、2、3、4、5、とカウントしながら目を閉じ、5でギュッと力を入れたまま5秒間、目を閉じる。
- ② 連続して3セット行なう。
※目を開けたり閉じたりするときに使う眼輪筋（目の周りを取り囲む筋肉）を刺激することで、目の周りや眼球内の血液の流れが良くなる。



ヘルスアッププラス+

視力を改善するためには、生活習慣の見直しも重要になります。

寝転んでテレビを見たり、本を読んだりしていませんか？

姿勢が悪いと、対象物をアンバランスに見ることになり、左右の視力差や乱視の原因になります。

猫背になってはいませんか？

猫背になると、首から上が鬱血

するため眼圧が高まり、毛様体筋が緊張して視力に悪い影響を与えます。

睡眠不足ではありませんか？

目を休ませるには、睡眠が一番です。ただしホルモン分泌などの働きはいつ寝るかに大きく左右されるので、規則的な睡眠リズムを保つことが重要になります。

正しい姿勢と十分な睡眠



くろくろくろく【景】

第13回徳洲会カップを開催 ～中頭地区小学生バレーボール大会～

第13回徳洲会カップが4月29～30日の2日間の日程でうるま市具志川総合体育館をメイン会場に開催されました。今大会には47チームが参加し、「ちゅーばーリーグ」に20チーム、「チャレンジリーグ」に27チームと分れ熱戦が行われました。

今回「ちゅーばーリーグ」は、西原南クラブ(女子)が優勝、準優勝は西原クラブ(男子)。「チャレンジリーグ」は天願クラブ(男子)が優勝、準優勝は平敷屋クラブ(女子)。両リーグとも決勝戦は手に汗握る素晴らしい試合が行われました。また今大会の優秀選手賞を、前田美緒選手(西原南クラブ(女子))、古堅裕武選手(天願クラブ(男子))の2名が受賞しました。

大会終了後に6年生(250名)対象に、中部徳洲会病院バレーボールチームによるバレーボール教室も行いました。教室では、パスの基本を中心にレシーブなどを楽しみながら、子供たちは一生懸命指導を受けていました。その後、徳洲会チームとミニゲームを行い勝利するチームもあり、また負けて悔しがる子供たちもいて、約3時間笑いあいの楽しい時間を過ごしました。

本大会に参加された子供たちが、沖縄県代表、日本代表として活躍されます事を期待し、子供たちの夢の実現のため、本大会が継続していけるよう頑張ってください。本大会開催にご協力頂きました関係各位の皆様ありがとうございました。



チャレンジリーグ優勝 天願クラブ(男子)



ちゅーばーリーグ優勝 西原南クラブ(女子)



ちゅーばーリーグ3位 勝連クラブ



ちゅーばーリーグ3位 田場クラブ



ちゅーばーリーグ準優勝 西原クラブ(男子)



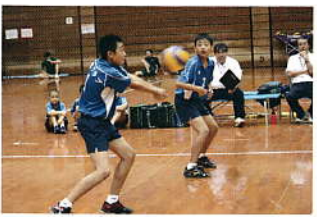
チャレンジリーグ3位 三原クラブ(女子)



チャレンジリーグ3位 城前VC



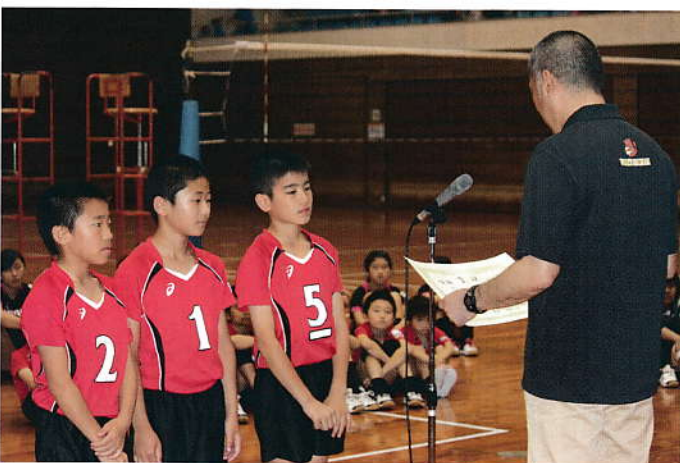
チャレンジリーグ準優勝 平敷屋クラブ(女子)



ちゅーぱーリーグ優勝



ちゅーぱーリーグ MVP 前田美緒 西原南クラブ（女子）



チャレンジリーグ MVP 古堅裕武選手 天願クラブ（男子）



ちゅーぱーリーグ敢闘賞

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

生活便利帳

*** 部屋干しのコツ ***

梅雨になるとなかなか洗濯物を外に干せなくなりますね。そこで部屋干しをすると、「見た目にうっとうしい」「カラッと乾かない」「嫌なにおいがする」「部屋が湿っぽくなる」といった問題に悩まされます。5kgの洗濯で約3ℓの水分が部屋中に放出されるだけでなく、高温多湿を好むダニの発生は部屋干しをしていない部屋の2倍以上になるといわれます。

今月は快適な部屋干しのコツをいくつか紹介しましょう。

【速く乾くように】

- ◇衣類の素材的に問題がなければ、脱水時間を少し長めに設定する。
- ◇一度に大量に干さない。
- ◇洗濯物同士がくっつかないように、空間を取るように干す。
- ◇部屋の隅や窓際を避け、部屋の中央に干す。

◇エアコンのドライ機能や除湿機、換気扇などを使う。

◇太めのハンガーを使う（上着は前身頃と後見頃の間に空間ができ、風通しがよくなる）。

◇ポケットの多い衣類は裏返して干す。

◇フード付や長袖の衣類は上下逆さまに干す。

◇洗濯物に扇風機をあてる。

◇乾き具合によって干す位置を変え、タオルやスポンなど長いものは上下を逆にする。

※風通しがよくなるように配慮するのがポイントです。

【におい対策】

◇洗濯ものを溜めておかない。

◇洗濯が終わったらすぐに干す。

◇洗濯槽を清潔に保つ。

※嫌なにおいの原因となる雑菌の繁殖を抑えましょう。



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		5
				A		
6		7				
				8	9	
						C
	10		11			
12			B	13	14	15
16		17		18		
		19				

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

【タテのカギ】

- コースに出る前、打ちっ放しで練習
- 赤がストップなら、青は？
- 甲と丙の間に
- イケメンさんの性別は？
- 城ヶ島があるのは○○○半島南端
- ニラと炒めてスタミナ料理
- 花火じゃなくて「仕事完了の宴会」
- 花咲か爺さんの家、裏は駐車場でなし
- 顔面真っ赤、佐渡の希少な鳥
- 富士山や阿蘇山にある口
- ト音、ヘ音、発音○○○
- 新郎とのなれそめを聞かれる人
- 柿は干すと抜けるらしい

【ヨコのカギ】

- 1日のうち、AMでなければ
- 6匹の子やぎを食べたのが命取り
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 亀の背中に。個人用シェルター？
- ラブラブのマークです
- ココの荷が重いなあ
- の反対の足が軸足に
- 鳴子が有名、シンプルな木の人形
- その言葉の、由来や起源
- 樽で眠って美味しいワインに

答えは13ページの下→

記事の無断転載を禁じます。