

がじまる

2017



今月の特集

ふだんの姿勢や動作を見直そう
椎間板ヘルニア



かきのオイスターいため



保存食を作ろう



ヘルスアップノート

予防接種は毎年受けよう

インフルエンザ予防接種



背中を柔らかくする



医療用医薬品とOTC

第21回救急患者搬送業務連絡会を開催



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

第21回 救急患者搬送業務連絡会



中部徳洲会病院 2 年次研修医 知念 巧



中城北中城消防本部 上原 陸



伊波 潔 院長



中部徳洲会病院救急科 友利 隆一郎



沖縄市消防本部 仲本 兼志郎



第21回 救急患者搬送業務連絡会プログラム

中部徳洲会病院 主催

平成 29 年 9 月 22 日 (金) 18:30 ~ 病院 1 階講義室

「業務連絡会」18:30 ~ 20:00 進行 地域医療連携室師長 曾根 史郎

1 開会の挨拶 中部徳洲会病院 院長 伊波 潔

2 症例報告

①「石積み崩落事案」について

平成 29 年 8 月 15 日発生 中城北中城消防本部 第一警備 上原 陸 中村 健太郎

②「熱中症疑いから CPA に移行した事案」について

平成 29 年 7 月 21 日発生 沖縄市消防本部 泡瀬出張所 仲本 兼志郎

③「熱中症」について

中部徳洲会病院 2 年次研修医 知念 巧

④「重症外傷に対するハイブリッド ER 導入の試み」について

中部徳洲会病院 救急科 友利 隆一郎



9月22日（金）に救急活動の質の向上を図るため、地域の医療機関関係者や救急搬送を担う消防署職員らを対象とした救急患者搬送業務連絡会を当院1階講堂にて開催しました。

当院からは伊波潔院長をはじめ医師、看護師、コメディカル、事務などが参加し、近隣の市町村消防（中部地区メディカルコントロール協議会を構成する5消防本部）から84人、医療系専門学校講師3人と学生16人、浦添総合病院より3人、中頭病院より5人、参加者は計253人にものぼりました。

初めに伊波潔院長が開会の挨拶を行い、日々救急活動に全力で取り組まれています救急隊に感謝の言葉と、当院でも年々救急搬送受入件数も増加しており、いつでも救急患者様に対応できるよう、これからも地域住民が安心して暮らせる医療が提供できるよう頑張りたいと述べました。

このあと4題の症例発表を実施。まず登壇したのは中城北中城消防本部第一警備上原陸隊員による「石積み崩落事案」の発表となりました。上原隊員は、現場の安全確保を行いながらの救助活動を発表。活動する救急隊員の安全確保や資機材や医療資源を要請し、活用した活動の報告となりました。

続く2症例目は、沖縄市消防本部泡瀬出張所の仲本兼志郎隊員による「熱中症の疑いからCPAに移行した事案」で、通報情報により熱中症を疑い救急活動を開始。通報時意識はあったが、接触時には意識がなくショック状態。その後CPA（心肺停止）になりCPR（心臓マッサージ）を行いながら搬送し病院到着となった。通報時の内容でどこまで状態を想定して活動すべきだったのかという発表となりました。

3症例目は、当院2年次研修医知念巧先生が演題2症例目を受け入れた院内での治療の経過を「熱中症」として発表。救急搬送受入時の初療対応やその後病棟での治療内容を報告し、CPAに移行した原因を検証しました。

4症例目は、当院救急科友利隆一郎先生による「重症外傷に対するハイブリットER導入の試み」を発表。救急隊から重症外傷の受け入れの連絡がある場合、救急外来の救急医が判断しトラウマ（外傷）CALLをかけ、院内到着後そのまま救急隊のストレッチャーで手術室へ搬入、初療と手術が同時にできる体制が構築でき、これまでの手術までかかる時間を大幅に短縮できることを発表しました。

各演題に対して多くの質疑応答が行われ有意義な症例発表となりました。

伊波院長は「より質の高い救急救命活動の実践を目指すうえで、救急隊や地域の医療機関の方々と集まって議論を交わし、意見交換することは大きな意義があります。今後もこのような連絡会を定期的で開催していきながら、各関係機関が顔の見える関係を構築して連携を深め密にしていこうと、迅速な救急救命活動を行うことができると考えています」と救急医療のさらなる充実に意欲を見せました。

鴛鴦えんおうの契けり

鴛鴦おしどりといえば極彩色の姿が思い浮かびますが、実はそれは雄だけの冬季限定仕様。秋から春にかけての繁殖期を過ぎると、銀杏羽いちょうばと呼ばれる飾り羽などは抜け落ち、雌とあまり変わらない地味な姿になります。銀杏羽とは雄の生殖羽で、風切羽かざりばの一对が橙色の銀杏型に発達した美しい羽根。思い羽とも剣羽つるぎばとも呼ばれています。

鴛鴦というネーミングは「愛をし鳥」に拠り、鴛が雄で鴦は雌を指しています。

ちなみに、余談ですが、鳳凰きりりんも麒麟かきりんも翡翠ひそめも、それぞれに雄と雌を表わす漢字の組み合わせで、狼狽ろうたいも本来は狼の雄と雌の意味。さらに虹にも雌雄があり、主虹しゅこうと副虹ふくこう（二重に掛かった虹の色の薄い方が雌の副虹で、主虹とは色の並びが

逆）を併せて虹霓と呼ぶそうです。

さて、鴛鴦の話に戻りましょう。

中国の戦国時代（紀元前五〜前三世紀頃）の話ですが、宋の国の暴君・康王こうわうに妻を奪われた韓憑かんひようは自殺。それを知った妻の何氏かしは憑の後を追いました。怒った康王は「さほど愛し合っているなら、ふたつの塚をひとつにしてみよ」と、ふたつを向かい合わせの塚に埋めます。

すると、一夜のうちに双方の塚から梓あすきの木が生え、互いの幹と幹とが寄り添って、根も枝も絡み合い、そこに鴛鴦の番つがいが巣をかけて、終日首を交えて哀しげに鳴き続けたといいます。

哀れに思った村の人々は、その木を相思樹そうしじゅと呼んだという話です。

実際、外敵を見つけた鴛鴦の雄は、雌や雛を守るために擬傷行動ぎきやうどう（傷を負って飛べないかの動きをして、敵の注意を引く）をとるそうで、番の雄雌がびたりと寄り添って泳いでいる姿はほんとうに仲睦まじく見えます。しかし、実は鴛鴦の雄は、雌が卵を産むと雌のもとを去り、繁殖の度たびに相手を変えるのだそうですね。雄が雌にいつも寄り添っているのも、雌は絶対数が少ないからで、ほかの雄に雌を奪われないための監視行動だといわれているそうです。

話を聞き始めればいろいろとシビアな現実に出会いますが、やはり「鴛鴦」は「愛し鳥」で、ロマンを感じずにはいられません。



ふだんの姿勢や動作を見直そう

椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアの基本的な症状は痛みとしびれで、日常生活において運動や力仕事など身体への負担の大きい人に多く発症することが知られています。患者数は近年5年間に約22%も増加したという報告がありますが、その理由として高齢者の増加のほかに、「正しくない姿勢」による30代40代の患者数の増加が挙げられます。これはパソコンの普及により座っている時間が長くなったためと考えられます。ちなみにヘルニアはラテン語で「脱出」を意味する用語で、臓器などが本来あるべき部位から外に出てしまった状態を表わしています。



椎間板ヘルニアとは

人の身体は骨格によって支えられており、中でも脊椎（いわゆる背骨）は姿勢の維持に重要な役割を果たしています。脊椎は椎骨という小さな骨が連結した構造をとり、上から頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨の順に並んでいます。なお頸椎は7個、胸椎は12個、腰椎は5個の椎骨から構成さ

れています。また椎骨の中央には脊髄管とよばれる孔があり、この中を神経の束である脊髄が通っています。脊髄からは、神経根を通じて末梢神経が全身へ分布しています。椎骨の間には、背中を曲げたりしたときに骨同士が直接ぶつかり合わないよう、クッションの役割をする椎間板が存在します。椎間板は中央にある髄核と、外側を取り囲む線維輪で構成されています。（図版①-A参照）

クッションの役割を果たすため椎間板には柔軟性がありますが、外力などによって変形し、出っ張った部分が神経を圧迫すると、腰や足に辛い痛みをもたらすようになります。このような状態を椎間板ヘルニアといいます。

特徴

(1) ①頸椎椎間板ヘルニア

症状は首、肩、腕に現われます。初期は肩こりや首の痛みが生じ、痛みは徐々に肩甲骨あたりに移ります。症状が進むと腕や手のだるさ、痛み、しびれ、握力低下などもみられます。重症化した場合、頭部や顔面、さらに下半身にも症状が出る場合があります。

(1) ②腰椎椎間板ヘルニア

腰から下、特に臀部、下肢に症状が出やすく、片側下肢のしびれや、お尻から足にかけての痛みもみられます。下肢の筋力が低下し、足に力が入

椎間板の構造とヘルニアのタイプ

椎間板の断面

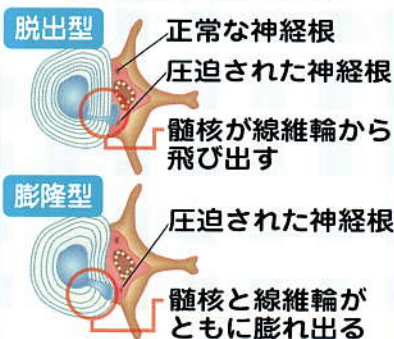


頸椎 7個
胸椎 12個
腰椎 5個

【正常時】



【椎間板ヘルニア】



りにくくなる、背骨が横に曲がる、重いものを持つと痛みが強くなるなどの症状や間欠性跛行（しばらく歩くと下肢の痛みとしびれで歩けなくなる）が、少し休憩すると症状がなくなり再び歩ける）などが出現します。運動や作業で症状が悪化し、安静にすると軽快する傾向がみられます。

椎間板ヘルニアの検査法



スパーリングテスト

- ①患者をイスに座らせる。
- ②痛みやしびれの出る側に頭を傾け、頭頂部を圧迫する。
- ③痛みやしびれが（首や足ではなく）腕に強く現われる。

▶ **頸椎椎間板ヘルニア** の可能性が高い



SLRテスト （下肢伸展挙上テスト）

- ①患者を仰向けに寝かせる。
- ②膝を伸ばしたまま片足を徐々に上げて行く。
- ③角度70度以下で、足の裏側にしびれるような痛みが生じる。

▶ **腰椎椎間板ヘルニア** の可能性が高い

図版②

(2) 脱出型と膨隆型（図版①・B参照）

脱出型は髄核が線維輪から飛び出した形状で、症状は激しいものの比較的早く回復します。膨隆型は突出型との別名があり、髄核と線維輪が共に膨れ出たもので、脱出型に比べて痛みはそれほど強くないものの、症状が長引く傾向があります。

診断と治療

(1) 診断

画像診断、理学的所見、神経学的検査などが行なわれます。特にMRIによる診断は不可欠ですが、画像でヘルニアの存在が確認できても、痛みなどの症状を伴わないケースもあります。

神経学的検査の中でも特徴的なものとして、スパーリングテストやSLRテスト（下肢伸展挙上テスト）があります。（図版②参照）

(2) 治療

保存療法が基本であり、薬物療法、神経ブロック、理学療法の3つに分けられます。

薬物療法では消炎鎮痛薬や筋弛緩薬などが処方されます。通常は内服薬が投与されますが、貼付薬や坐薬が選ばれることもあります。最近では神経痛に特に効果のある内服薬も誕生し、これらを併用することで痛みとしびれは軽減されるようになります。

ヘルニアでは変性した椎間板が神経を圧迫することで痛みが生じるため、神経ブロックではこの部位に注射を行います。理学療法はいわゆるリハビリテーションで、コルセット装着、腰部の牽引、マッサージ、温熱療法などがあります。

これらの保存療法を行なっても症状が改善しない場合、手術療法が選択されます。

予防

ヘルニアは首や腰に過度な負担がかかることで発症するため、正しい姿勢をとり、過度な負担から首や腰を守ることが大切になります。

(1) 正しい姿勢を身につける

猫背などで常に背骨が曲がっていると、椎間板にかかる負荷のバラン

今月の気になる用語

神経ブロック

通常、痛みは患部からの情報が神経を通して脳へ送られることで認識されます。神経ブロックとは、痛みの経路となっている神経やその周辺に注射をして痛みを抑える治療法です。注射には局所麻酔薬が用いられ、痛みによって過剰に興奮した神経細胞を抑え、「痛い」という情報を遮断して脳へ届けないようにします。局所麻酔薬には、痛みの部位の血流を緩和する作用があるため、患部をより早く治療させる効果も期待できます。なお通常1回で完治するのは難しいため、薬物療法なども併用して複数回実施します。

椎間板ヘルニアを

予防するために

- 正しい姿勢を身につけよう
- 日常の動作に気をつけよう
- 食事に気をつけよう
- 適度な運動を継続しよう
- 筋力を維持しよう
- 身体を柔軟にしよう



日常生活の注意点

椅子に座るとき

良い 座り方

深く腰かけ、背筋を伸ばして座る。骨盤の上に上半身をしっかりと乗せるイメージ。



悪い 座り方

浅く腰かけ、背もたれによりかかって座る。前かがみになり、へそが上を向いている。足を組むのも不可。

荷物を持ち上げるとき

正しい動作



正しくない動作



上半身の力だけで持ち上げず、一度腰を落として、上半身と下半身の力をバランスよく使う。

腹式呼吸

鼻から息を吸う

お腹を膨らます

口から息を吐く

お腹をへこませる

お腹を膨らませたりへこませたりするのを意識しながら、ゆっくり呼吸を繰り返す。

適切な姿勢 適切な日常動作を身につければ、
椎間板ヘルニアの発症は防げます

スが崩れます。腹側と背側にかかる力のバランスを考慮しながら、ふだんから正しい姿勢をとるよう心がけましょう。座る際は頸を引き、お腹を少しひっこめるよう意識しましょう。

(2) 日常動作に気をつける

仕事柄、前かがみになることの多い人や、腰と腕だけを使って作業をする人は危険です。物を持

ち上げる動作では足をしっかり曲げ、上半身と下半身をバランスよく使うことが大切です。

(3) 食事に気をつける

肥満はもちろんですが、過度なダイエットによる栄養不足も椎間板を弱くしてしまいます。規則正しく、栄養バランスの良い食事を摂り、やせ過ぎや太り過ぎにならないよう注意してください。

(4) 適度な運動を継続する

ウォーキングなどの無理のない運動を継続することで、全身の筋力、体力の維持を心がけましょう。ウォーキングの際に姿勢を意識すれば、正しい姿勢の維持にもつながります。

特に腰椎の周辺は腹筋と背筋の協力で支えられていますので、それらの筋肉を鍛えることも大切です。ただし、いきなり腹筋・背筋運動に取り組むのは危険です。誰でも気軽に取り組み方法としては腹式呼吸がおすすめです。しっかりと酸素を吸うことで、有酸素運動としての効果も期待できます。

(図版③参照)

かきの オイスターいため

食べる 健康づくり

【調理時間】 25 分 【カロリー】 271 kcal (1 人分)

かきは、ビタミンやミネラルをバランスよく含み、栄養豊富であることから「海のミルク」とも呼ばれます。

【作り方】

- 1 かきは塩水（水カップ1に対し塩小さじ1の割合）の中で、全体を混ぜるようにして洗います。真水を加え、2～3回水をかえて洗い、水気を切ります。
- 2 タアサイは根元を切り、葉と茎に切り分けます。カリフラワーは小房に分けます。しいたけは軸をとり、半分に切ります。B、Cはそれぞれ合わせます。
- 3 中華鍋に油大さじ1/2を熱して、タアサイをさっといため、Aを振ってとり出します。続けて水カップ2と塩少々（材料外）を入れて熱し、カリフラワーをかためにゆでます。ざるにあけます。
- 4 かきにかたくり粉をまぶします。中華鍋に油大さじ1・1/2を中火で熱し、かきの両面を1～2分ずつ焼きます。しいたけを加えてさっといため、Bを入れます。混ぜながら、強火で1分ほど煮ます。
- 5 タアサイとカリフラワーを戻し入れて、全体をざっと混ぜ、Cを再び混ぜてから加え、とろみをつけます。ごま油を加え、火を止めます。



【カメラマン】 対馬一次

【材料】（2人分）

かき（加熱用・むき身）…150g
かたくり粉…大さじ1・1/2
タアサイ*…小1株（150g）
カリフラワー…1/3個（200g）
しいたけ…4個
A 塩…少々
酒…少々
油…大さじ2

湯…カップ1/2
スープの素…小さじ1/2
オイスターソース…大さじ1・1/2
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
C かたくり粉…大さじ1/2
水…大さじ1
ごま油…小さじ1

* タアサイの代わりにチンゲンサイでも作れます。

【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)

ベターホームではレシピ本「そのまま食べる作り置き」を発行しました。「冷蔵庫から出してすぐに」食卓に並べられるおかず、「ちょっと温めるだけでおいしい」おかずのレシピを掲載。日々の食事に役立つ一冊です。



獅子座

7/23～8/22生

金 交際 総合
運 運 運
り交換 好意 活発な
く費す 調し 運気。
を増ラ 積極 柔軟に
えラッ 的に 対
そキー 情報 交
う。や

★郵便局



蟹座

6/22～7/22生

金 交際 総合
運 運 運
確認 お 家族 忙しく
する 財 族や なる
と 布 友 休 暗示。
吉 中 達 憩 疲
に 身 達 ため 疲
マメ 為 ため 動

★展望台



双子座

5/21～6/21生

金 交際 総合
運 運 運
報節 忙 あ 運 明
を約 しく ち 気 色
チエ 運 ち 色 服
ック 好 ち 色 着
調。 調。 誘 着
特 特 わ 着
売 売 れて と

★喫茶店



牡牛座

4/20～5/20生

金 交際 総合
運 運 運
に 出 家 開
使 費 族 放
まし 増 や 的
しょう 暗 友 運
う。 示 と 達 気
計 的 紅 適
画的 葉 度
的 狩 に

★行楽地



牡羊座

3/21～4/19生

金 交際 総合
運 運 運
沢 好 上
を 調 昇
し ち 中
む っ 楽
と っ しい
した 心 こと
賛 強 が

★デパート

★ラッキースポット

占術家 伊藤マーリン
秋本番の11月。紅葉が美しい季節です。おいしい旬の味覚も盛りだくさん！冬支度をしつつ楽しく過ごしましょう。

12星座占い

お薬の ここが知りたい

医療用医薬品とOTCは 一緒に使っていい？

医療用医薬品は、医師や歯科医師の処方による薬です。一方、OTC 医薬品（Over the Counter：カウンター越しに販売できる医薬品）はいわゆる市販薬で、薬剤師だけでなく、第1類を除けば登録販売者による販売も可能な薬です。OTC 医薬品は、安全を重視して効き目は控えめといわれてきましたが、最近では「スイッチ OTC 薬」として医療用医薬品と同じ成分の薬を市販薬として購入することができるようになったものもあります。

いずれにしても、ほかの薬との組み合わせによって効きすぎたり、副作用が強くなり出たりする場合がありますので、**病院で処方された薬を服用中に、他の症状に対して（例えばかぜ気味だからといって）OTC 医薬品を利用する場合にも、必ず医師や薬剤師に相談して下さい。**いろいろなケースがありますが、例えばアレルギーに処方された薬を服用中に、市販の総合かぜ薬や鼻炎薬・咳止め・乗り物酔いなどの薬を併用すると、抗ヒスタミン薬の成分が重なって眠気が強く出やすくなり、特に車の運転など危険な場合があります。

長生きの秘訣



いくつになっても、ときめきが大切

脳の老化防止に大切なことは「ときめき」であるといわれています。**いくつになってもワクワク、ドキドキする「ときめき」を持続けることで、脳が活性化されるのです。**

「年齢相応に」などと決めつけると、自分の世界を固定してしまい、脳の老化に繋がります。あるものに対して「これはこうだから」と言い切ってしまうと、そこで思考も感情もストップしてしまいます。**既に分かっていると思ったことでも、もう一度、思春期のような素直な心で改めて見つめ直してみたら、何か新しい発見があるかもしれません。**

運動すれば筋肉量が増えるのと同じように、脳の回路も使えば使うほど活性化されます。脳の回路を強化するには、脳の側頭連合野という場所に蓄積されている昔の記憶を、前頭葉に引き出すことが有効といわれています。

思い出しやすいのは、強い感情を伴った記憶です。恋をしたことや嬉しかったことを思い出してみましょう。過去の自分のワクワク、ドキドキを思い出したら、再度、そのときの自分を取り戻すことが出来ます。そこで、そのとき憧れていたことに再チャレンジしてみるのも良いでしょう。そうして、**いま、自分にとって嬉しいこと、イキイキと取り組めることをみつけて下さい。**人は幸せを感じたり、ドキドキ、ワクワクすると、脳からドーパミンやアドレナリンが分泌され、気分が高揚して、前向きな思考を持つことが出来ます。

すると、表情や仕草までも自然に若々しくなり、美容や健康にも良い効果が現われます。



魚座
2/19～3/20生

金 交際 総合
運 運 運

閉塞的。今できること
に集中しよう。
苦しい人とは適度に距離を置いてお金を使うとラッキー。
★映画館



水瓶座
1/20～2/18生

金 交際 総合
運 運 運

自由な運気。深く考えすぎないことも大切。年下の人と交流する機会が増えよう。損をしないよう注意。
★水族館



山羊座
12/22～1/19生

金 交際 総合
運 運 運

充実感を得られる出来事がありそう。人に優しく、自分に厳しく心がけると吉。加入する時は慎重に。
★コンビニエンスストア



射手座
11/23～12/21生

金 交際 総合
運 運 運

変化が多い時期。状況を冷静に判断して。人間上手な心があると人気アップ。臨機応変に対応を。
★和菓子屋



蟹座
10/24～11/22生

金 交際 総合
運 運 運

運気は不安定。慎重に行動しよう。迷ったら信頼できる人に相談すると吉。金銭に借りは禁物。
★銭湯



天秤座
9/23～10/23生

金 交際 総合
運 運 運

開運期。初めてのことに挑戦すると吉。人の意見に振り回されたいように。費用対効果をよく考えて。
★公園



乙女座
8/23～9/22生

金 交際 総合
運 運 運

停滞。焦らずじっくり考えよう。個人的なことは人に話さない方がベター。リサイクル品を活用するとラッキー。
★図書館

安心で豊かな生活講座

保存食を作ろう



保存食というと、自分で作るのには難しそうというイメージを持っている人も多いようですが、実は家庭で簡単に作ることができます。古来から受け継がれて来た保存の知恵を活用して、保存食を作ってみましょう。保存食を常備することによって、というときの非常食としても役立つほか、フードロス（賞味期限切れや食べ残しなどにより、まだ食べられるにもかかわらず廃棄される食品）を減らすことにも繋がります。

そもそも食材が傷むのは、微生物がタンパク質やアミノ酸を分解するからです。保存食を作るにはそうした微生物の活動を抑え、食材の劣化（腐敗）を遅らせることが重要で、**水分・温度・酸素**をコントロールすることがポイントとなります。

今回は、保存食を自宅で簡単に作るための方法を紹介します。

保存食を作るポイント

保存食を作る方法

① 乾燥させる（乾燥野菜、ドライフルーツなど）

乾燥させることで、腐敗の原因となる菌が活動する場所を無くすことが出来ます。

② 塩漬けにする（塩鮭、コンビーフなど）

塩の浸透圧で水分が排出されます。そして食塩濃度が10%以上になると微生物が繁殖しにくいといわれています。

③ 砂糖漬けにする（ジャム、マロングラッセなど）

砂糖は水分を抱え込むため、微生物が活動しにくい状況を作ります。また糖分の濃度が高くなると酸素が溶けにくくなることから酸化防止の働きもあります。

④ 酢漬けにする（ピクルス、らっきょうなど）

酢には強い殺菌効果があり、さらに酸性度を高めることで微生物が活動しにくい状況を作ります。

⑤ オイル漬けにする（野菜、果物、キノコ、肉、魚など）

食材の水分と空気を遮断し、劣化を遅らせることができます。塩をやや多めに振って油で煮込むことで保存性を高めることが出来ます。



乾燥野菜を作る

適した食材 ❖ ダイコン、ニンジン、レンコン、シイタケ、ピーマン、パプリカなど。
(特に根菜類やキノコ類)

作り方 ❖ 薄くスライスしてざるなどに並べ、天日干しをします。空気の乾燥しやすい秋から冬にかけて、よく晴れた日の午前10時から午後3時頃が最適です。風通しを良くして、ときどき裏返してまんべんなく乾かしましょう。キノコや水分の少ない野菜は3時間ほど、その他の野菜は6時間以上が目安です。1日で干し足りないときは夜には一度部屋に取り込み、翌日また干すようにして下さい。

ダイコンやピーマンなどはしんなりして力を加えるとゆっくり破れるように割れ、ニンジンやキノコなどはパキッと割れるようになったら干し上がりです。

効果 ❖ 乾燥させることで旨味が凝縮します。歯ごたえもアップするので、よく噛むことで脳が活性化され、老化防止にも役立ちます。

保存方法 ❖ なるべく空気を入れないようにビニール袋などに入れて冷蔵庫で保管し、1ヶ月を目安に使い切りましょう。湿気ったり、異臭がしたり、カビが生えたりした場合は破棄して下さい。

利用法 ❖ 水またはお湯に20分ほど浸けておけば戻ります。戻し汁もいい出汁になりますので、料理に活用しましょう。煮物やスープ、鍋料理にも利用できます。乾燥野菜はどちらかといえばよく煮込む料理に使うとよいでしょう。

おうちで トレーニング



背中を柔らかくする

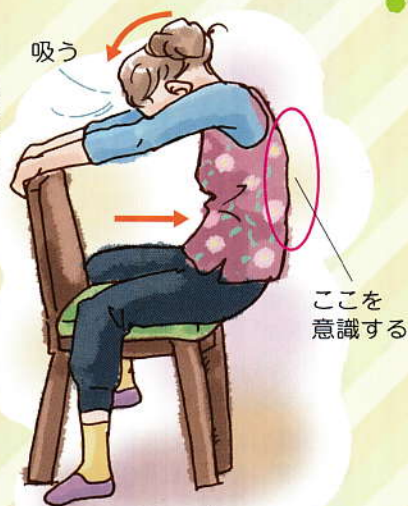
座った姿勢で背中を丸めて伸ばす

両手を伸ばした状態で、椅子に逆向きに座る。両手を伸ばして椅子の背を持つ。お尻は、肘を曲げずに座れる位置に。



背筋を伸ばして、胸を開く。

背中を丸めて伸ばす
お腹を引っ込めながら頭を下に向け、背中を丸めて10秒間キープする。



おへそを見るつもりで。

2

立った姿勢で背中を丸めて伸ばす

1
吐く
立って、組んだ両手をいっぱい伸ばす。背筋を伸ばして、胸を張る。両手の指を組み合わせて前に伸ばす。



足は肩幅くらいに開いて立つ。

膝を曲げながら背中を丸めて伸ばす。
両手を伸ばしたまま徐々に膝を曲げて、お腹を引っ込めながら頭を下に向け、背中を丸めて10秒間キープする。



2

美しい姿勢を保つために

背中の筋肉が硬いと姿勢が悪くなって、背骨が曲がってしまいます。そのままにしておくと首や肩、腰、股関節の動きも悪くなります。さらに、背骨に沿って通る自律神経の働きも妨げてしまいます。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、そのふたつの切り替えが滞ると不眠などの不調をもたらされる原因にもなります。

肩こりや頭痛になりやすい人にも効果がありますので、1日に何度か、時間をみつけて行なって下さい。

ヘルス アップ ノート

インフルエンザ予防接種

わが国では1960年代から約30年間、学童に対するインフルエンザワクチンの定期接種が実施されてきました。しかしその有効性が疑問視された時期があり、1994年に改正された予防接種法によって任意接種となりました。ところが1990年代になって、アメリカでインフルエンザワクチンの接種が高齢者に対して特に有効であることが証明されたことから、高齢者への接種が重要な対策として見直されました。そこでわが国においても、2001年の予防接種法の改正により、65歳以上の高齢者に対してはインフルエンザワクチンの接種が一部公費で実施されることになっています。

予防接種は毎年受けよう

インフルエンザ 予防接種のすすめ

インフルエンザは一般のかぜとは異なり、突然38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現われるのが特徴です。毎年周期的に流行するところから、16世紀のイタリアの占星家たちはこの病気を「星や寒気の影響（influence）によるもの」と考え、これが「インフルエンザ」の語源といわれています。

注意①

予防接種を受ける前に

インフルエンザワクチンは製造工程で鶏卵を使用しているため、卵アレルギーのある人は必ず接種前に医師に相談しましょう。

以下の項目に該当する場合は接種を避けて下さい。

- ① 37.5℃以上の発熱がある場合
- ② 急性の重い病気にかかっている場合
- ③ 以前にインフルエンザワクチンを接種して、アナフィラキシーを起こしたことがある場合
- ④ 医師が予防接種を受けることが不適当と判断した場合

注意② 予防接種を受けたら

- 接種した日は過激な運動は避け、注射した部位は清潔に。
- 接種した日は、発熱などなく普段と変わらなければ入浴も可。
- 高熱や痙攣をはじめ異常な反応があったら、速やかに医師の診察を。
- 稀に接種後30分以内に急激な副反応が現われることがあるので、30分間はよく様子を観察して、すぐに医師に連絡が取れるように。
- ワクチンはインフルエンザの流行前（10月～12月）に接種。
- 生後6ヶ月～13歳未満：2回接種。
- 13歳以上：1回（または2回）接種。
- 2回接種する場合は3～4週間開けての接種が望まれる。
- 2回めの接種のときは、1回めと反対の腕（あるいは同じ腕でも違う部位）に受ける。



注意③ 副反応

接種を受けた人の10～20%は、注射を受けた部位が赤くなる、腫れる、硬くなる、熱をもつ、痛くなるといった副反応がみられる場合があります。5～10%の人は発熱、悪寒、頭痛、嘔吐、下痢、倦怠感、めまい、リンパ節の腫れが起こる場合もあります。いずれも接種後から数日のうちに出て、4～5日後にピークを迎え、1週間ほどでおさまります。

※要注意の副反応

接種後30分以内に急激な反応があった場合、腫れが肘や肩を超えた場合、接種1～3週間後に両手両足に力が入らなくなったり呼吸困難になったりした場合は、すみやかに医師に申し出て下さい。

予防接種は毎年必要

インフルエンザウイルスは、毎年変異します。そこで予防接種用のワクチンはここ数年の傾向を踏まえ、今年の流行を厚生労働省や国立感染症研究所が予想し、毎年異なるものが製造されています。インフルエンザワクチンによる感染予防効果は1年は維持しないといわれていますので、**毎年接種**しましょう。

ワクチンの流通は例年10月末頃からで、予約可能な医療機関では10月上旬から受付を始めます。冬のインフルエンザ対策としては、**10月の末から12月はじめまでに接種を受ける**のが理想的といえます。

今季のインフルエンザの流行は例年より早く始まりそうだと予測されていますので、なるべく早めの対策を講じましょう。予防接種を受けたからといって絶対にインフルエンザにかからないというわけではないので油断は禁物ですが、**重症化せず、比較的軽い症状で済むのが予防接種を受けるメリット**です。

インフルエンザに感染しないために

日頃の注意

感染を防ぐために ☒ チェック

- ☐ 帰宅後や食事の前には必ず手洗い、うがいをする
- ☐ 普段からバランスのよい食事を摂る
- ☐ 休養と睡眠時間を十分に確保する
- ☐ インフルエンザの予防接種を受ける
- ☐ インフルエンザの流行時には、不要不急の外出を避ける
- ☐ 咳エチケット（咳やくしゃみをするときは人のいない方向を向き、ティッシュペーパーなどで口や鼻を覆って行なう）を実行する



咳 インフルエンザをうつさないために

咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーを使って鼻と口をおさえ、使ったティッシュペーパーはすぐに捨てましょう。

なにもしないで咳やくしゃみをしたり、手で口や鼻を覆ってすると、ウイルスが広がって二次感染の恐れがあります。

2017-2018年冬 インフルエンザ ワクチン株

A/シンガポール/GP1908/2015(IVR-180)(H1N1)pdm09
A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
B/ブーケット/3073/2013(山形系統)
B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

ヘルスアッププラス+

予防接種には、法律に基づいて市区町村が主体となって実施する定期接種と、希望者が各自の意志で受ける任意接種があります。

定期接種は公費で受けることができます（一部で自己負担もあります）が、任意接種は全額自己負担となります。

インフルエンザワクチンは任意接種ですが、65歳以上の高齢者

あるいは60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害がある人に対しては定期接種となっています。

ただし補助内容（具体的な負担額など）については各自治体によって違いがありますので、あらかじめお住まいの市区町村などに確認のうえ、接種を申請しましょう。

定期接種と 任意接種



第3回全日本 9人制バレーボール トップリーグで優勝



平成 29 年度第 3 回全日本 9 人制バレーボール大会（V9 チャンプリーグ）大会が、10 月 7 日から 9 日の日程で東京都（BumB 東京スポーツ文化館）にて開催され、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。本大会は全国の 9 人制のトップチーム 8 チームによる総当たり戦で行われ、また下位 2 チームになると来年度の出場をかけ入れ替え戦が行われます。

1 日目は、JT 東京（東京都）、JFE 西日本（広島県）戦で、センター川満、水野、高橋の攻撃が次々と決まり 2 試合をストレートで勝利。2 日目は、富士通（兵庫県）、サンデン HD（群馬県）、住友電工伊丹（兵庫県）戦を有馬、小野の両エースの安定した活躍で、3 試合をストレートで勝利。最終日の横河電機（東京都）戦では、下地、小口、大濱の粘りのレシーブでストレートで勝利し、最終戦の住友電工（大阪府）戦では 1 セット目セッター池間の早いトス回しが冴え先取しましたが、2,3 セット目はミスが連発し、1-2 のセットカウントで負けてしまいました。通算成績は、6 勝 1 敗で全勝優勝こそは逃しましたが、今大会を優勝することができました。

レシーブやブロックを強化し、11 月の全日本総合（大阪）、12 月の全日本選抜（北海道）で優勝して、年間グラندスラムを達成できるように頑張っていきます。

※11 月 11 日（土）～ 12 日（日）、県外から 4 チームを招いて沖縄市体育館で、徳洲会カップを開催しますので、皆様のご声援を宜しくお願い致します。

中城北中城消防組合が 派遣型救急ワークステーション を開始

9 月 21 日（木）当院が立地する北中城村などを管轄にもつ中城北中城消防組合と協働して救急ワークステーション（WS）の運用を開始しました。消防は救急隊員と救急車を当院に派遣し院内に活動拠点を設け、病院実習に取り組みスキルアップを図るとともに、救急事案の発生時には当院から出動し、必要に応じて当院の医師や看護師が同乗します。

救急 WS は救急隊員の知識・技術の向上や初期診療の早期開始による救命率の向上、機能予後の改善が狙いです。

また同日、「派遣型救急ワークステーションの試験運用に関する覚書」を締結し、なかきた消防救急ワークステーションを開設。伊波潔院長は「救急隊員の方たちと協力しながら、地域の救急医療の向上に努めていきたい」と思いを述べました。



締結式



当院から出動する
中城北中城消防組合の救急車

病院実習に取り組む救急隊員

沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

9月13日(水) 沖縄市消防泡瀬出張所にて、沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。

今回は外傷の基本的な手順を確認するため、1 症例目「交差点で信号待ち中、後部から車両が追突。通行人から救急要請。」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し、後続でドクターカーが到着。20 代女性は、後部車両の助手席に乗車したままで、外傷なしで過換気症状。また 60 代男性は、後部車両の運転手で運転席側の路上で仰向けの状態で心肺停止。この症例は外傷の初期対応と意識障害に対するアプローチ、また現場統制と情報収集がテーマでした。

2 症例目は「50 代男性が川岸で腰あたりまで水に浸かった状態でぐったりしている。」で誤って転倒しそのまま川に転落。偶発性の低体温症を考慮して初期対応ができたかでした。先着した消防は、いずれの症例も初期対応及び情報収集ができ、後続のドクターカーに情報を送り、現場でスムーズな活動ができました。

現場における消防とドクターカー活動では、コミュニケーションが重要になります。さらにあらゆる場面においても的確な初期活動が重要になります。このような訓練を積みことで、機転を利かしスムーズな活動ができるよう、これからも互いに励んでいきたいと思います。



救急総合診療部勉強会



症例



10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「意識障害と初期治療」について、1 年次研修医遠藤啓考先生の発表で行いました。遠藤先生は、資料と実際のシュミレーションで、救急搬送されてきた意識障害の患者の対応方法を解説しました。意識障害で救急搬送されてきたら、ALS における A (airway)、B (breathing)、C (circulation) の確認をし、D (defibrillation and diagnosis) 診断・原因検索します。意識障害を引き起こしている原因を検索するには、本人からは勿論、関係者に対しても情報収集をします。情報収集は、治療方法を決定するとても大きな要因となります。思い込みや間違った情報を鵜呑みにすると、重要な原因の診断と治療のための鑑別診断ができなくなります。適切な治療を行うためには、何よりも情報収集などの聞き取りが重要だと最後に力強く発表されました。

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いきたいと思います。

11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	十三夜 水	先負
2	木	仏滅
3	文化の日 金	大安
4	土	赤口
5	日	先勝
6	月	友引
7	立冬 火	先負
8	水	仏滅
9	木	大安
10	金	赤口
11	土	先勝
12	日	友引
13	月	先負
14	火	仏滅
15	七五三 水	大安
16	木	赤口
17	金	先勝
18	土	仏滅
19	日	大安
20	月	赤口
21	火	先勝
22	小雪 水	友引
23	勤労感謝の日 木	先負
24	金	仏滅
25	土	大安
26	日	赤口
27	月	先勝
28	火	友引
29	水	先負
30	木	仏滅

生活便利帳



*** 寒い朝、すっきり目覚めるために ***

寒くなると、朝、布団から出たくなくなりますね。そこで、翌朝気持ちよく起きるための、前夜の準備を紹介しましょう。

1) 翌朝の行動を決めておく

寝る前に、次の朝にやることを書き出しておきましょう。朝起きることのメリットを書いておくことがポイントです。

2) 暖房のタイマーをセット

起きる時間の30分前に暖房がかかるようタイマーをセットして、朝、布団の中と室内の温度差を減らしましょう。

3) 起床の準備をしておく

枕もとに水を用意しておき、起きたらすぐに飲みましょう。目覚まし時計をセットしたら、足元に置くとよいでしょう。

4) 夜更かしをしない

冬の朝は太陽光が弱いので、体内時計が狂いがちになって、うまく起きられなくす。体内

時計を整えるには早く寝ることがベストです。

5) 全身の血行を促進する

若干ぬるめ(40℃程度)のお湯で半身浴がおすすめです。

6) 温かいミルクを飲む

ミルクには副交感神経を優位にして神経をリラックスさせる働きがあるので、快眠に効果があります。

ちなみに、翌朝気持ちよく起きることの障害となる危険性が高いので、寝る前に行なっては

- いけないことは、
- ①部屋を明るくし過ぎる
 - ②携帯やパソコンを見る
 - ③熱いお風呂に入る

いずれも交感神経が優位に働いて神経が興奮するため、安眠の妨げとなります。

気持ち良い朝を迎えるには、ふだんから生活習慣を整えることが重要です。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからGに入る文字を並べてできるのは？

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

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

【タテのカギ】

- サッカーは手を使っちゃ反則よ
- 阿波踊りといえば、何県？
- 白雪姫「小さくて寝苦しいわ」
- 銀色部分をコインでコシコシ
- ピーカンが晴天。シトシトは？
- 鶴に似合う、めでたい木
- 逆から読んでも「〇〇〇の仕切り」
- 美味し〜、落っこちそ〜
- あの「叫び」の画家
- 黄門様と納豆が有名な都市
- ドジョウは口回りにボシャボシャ

【ヨコのカギ】

- ラブ！を表す形？
- 紳士服のスリーピースはスーツ+コレ
- マウスをカチツ
- 「春」は名詞。「貼る」は？
- 連ドラのドラ
- あんたがたどこさ♪は〇〇〇歌
- チクワのような形
- 金次郎、歩きながら読んで木にゴツン！
- 韓国の辛い漬物
- 手縫いより速い
- ワンコといえども家族の一員よ
- 透明な傘で、水中をフワフワ

答えは13ページのト

記事の無断転載を禁じます。