

がじまる

2018



今月の特集

膵臓に負担をかけないようにしよう
膵炎



いちごあずきかん



うるおい美肌の作り方



ヘルスアップノート

適切な治療のために
歯科で行なう検査



太ももをほぐす



外用薬の剤型

沖縄市消防・ドクターカー 合同訓練を実施



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

沖縄市消防と 中部徳洲会ドクターカー合同訓練を実施

ドクターカー 運用の趣旨

沖縄市消防本部の管轄内で発生した救急救命処置事案に対して、消防及び病院が迅速かつ適切な救命処置を施し、相互の協力のもとに救命率の向上に努めることを目的としている。また、消防無線運用により現場到着時間が大幅に短縮している。ドクターカー無線運用は全国的にも数少ない。

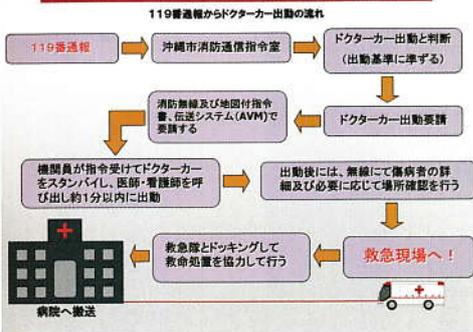
ドクターカーとは？

あくまでも救急現場へ

医師・看護師を搬送し速やかな救急救命処置を行う為の車輛であるので、**傷病者の搬送は原則行わない。**
搭載している資器材は必要最低限の物である。ドライバー・ナビゲーターを含め4名で出動。(車輛定員は5名)

ドクターカー出動基準

- ・心肺停止やこれらに準ずる重症例で迅速な救急救命処置を必要とする場合。
- ・多数傷病者発生時の現場でのトリアージを必要とする場合。
- ・事故等で救出に時間を要すると判断した場合。
- ・30歳以上の胸痛事案。
- ・その他、専門的な治療が必要と判断される場合。(建物火災等の逃げ遅れ等含む)



ドクターカースタッフ



【想定内容】
施設内で刃物を持った暴漢による殺傷事件が発生。多数傷病者が発生したとの通報。

1月18日(木)に沖縄市消防本部にて多数傷病訓練を実施しました。
訓練は、近年多発する事案に対応できるよう多数傷病者を想定した内容で行われ、先着した救急隊によって現場の安全確認や状況確認、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、できるだけ早く傷病者を発見し、人数に対し搬送能力を現場で把握。搬送優先順位を決め、様々な関係機関(仮定)との情報共有や連携を図ることでした。しかし傷病者9人中ほとんどが重症者で、救護所では搬送優先順位に苦慮した結果となりました。

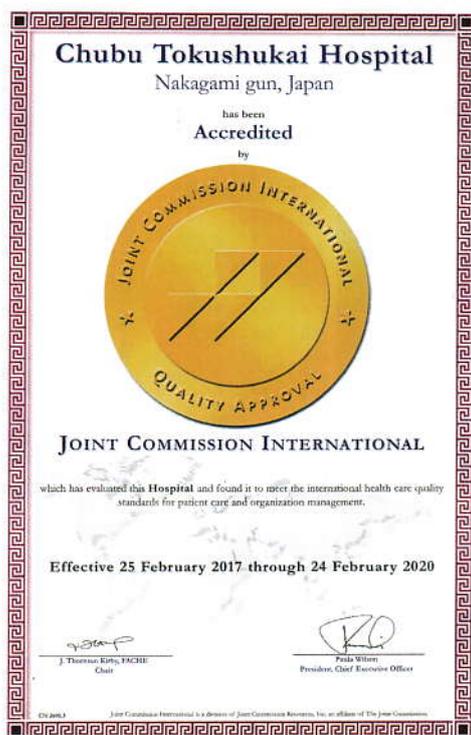
活動終了後には救急隊と訓練のブリーフィングをし、現場での活動ポイントの確認を行いました。その後医師に対し質問などもあり、とても有意義な合同訓練となりました。

実際の救急活動現場では、近年の起こりうる様々な状況にも我々は対応していか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。このような訓練を重ね、いざという時対応できるように頑張りたいと思います。

— 国際医療支援部 —

中部徳洲会病院では、沖縄在住の外国の方や、観光中に体調を悪くし受診を希望する方に、安心して医療をお受けいただけるよう、2017年に国際医療支援部を開設いたしました。当部署では、英語・韓国語の通訳スタッフがおり、外国人患者様が来院の際に、言語や文化の違いに不安を感じる事なく、安心して受診いただけるよう、診療通訳や院内表示・書類等の多言語化などの環境整備を行っております。

沖縄県の観光に対する取組みに伴って、これから更に外国人患者様の来院が増えてくると予測されます。日々の通訳業務だけでなく、今後の国際医療に対する取組み、そして外国人患者様に対する医療支援がより一層素晴らしいものになるよう、常に全力で取り組んでいきます。



国際医療支援部へのお問い合わせ方法

中部徳洲会病院（代表）098-932-1110

月～金 8：30～17：30

土 8：30～12：30



ふきのとう

毎日通るターミナル駅のデパートに、お気に入りの天麩羅屋があり、旬の素材を盛り込んだセットメニューがありました。そこでいわゆるプチ贅沢をするのが、当時の私の小さな楽しみでした。この季節には、たらの芽、ふきのとう、ごみなどが目の前にひとつひとつ供まもされます。そこで季節の味を先取り出来たのです。

ふきのとうは、漢字で書くと「落の臺」。落といえは、その茎や葉を煮物や和え物などにして食べますが、花も食べることが出来ます。

「落の花」、それが「ふきのとう」です。

ここでいう「臺」とは、落や油菜あぶらななどの花をつける茎（花茎）のことで、臺が伸びると硬くなって食べ頃を過ぎることから、野菜の食用に

適する時期が過ぎた状態を「臺が立つ」といい、それが人間にも転用されて、若い盛りや年頃が過ぎることを指すようになったそうです。落はその「臺」が開始したとき（伸び出す前）に、食用にする訳ですね。

落の名の由来は古名の「布布岐ふぶぎ」から、葉が広く大きいという「葉広茎はひろくさ」から、冬に黄色い花が咲くので「冬黄ふゆき」から、紙の代わりにその葉でものを拭いた「拭き」から等々いくつかの説があるそうです。

ところで落には雄株と雌株があり、その花、つまり「ふきのとう」には、違いがあることをご存知でしょうか。雄株の花は小さな花が隙間なく並んで、綺麗な球形をしています。しかし雌株では花と花の間に隙間があって、ばらけた感じがします。花が咲くと雄花は黄色く見え、雌花は白く見えます。花が終わって、蒲公英たんぽぽのような綿毛を飛ばすのは雌花です。

実は雄花にも雌花にも雄しべと雌しべがあり、雄花の雌しべと雌花の雄しべは、本来の機能を果たさないと、どこかで聞いた記憶があります。ちなみに、食べたときに、雌花の方が苦味が少ないといわれているようです。

さきに述べた天麩羅屋はレストランフロアの総改修に伴って撤退してしまいました。以後、私は天麩羅とも縁が遠くなってしまいました。気軽に入ることの出来る天麩羅屋を、どなたか紹介していただけないでしょうか。

残雪の下に顔を出したふきのとう。

一般には早春が旬だが、日本海に面した山里の春は遅かった。

（新潟県糸魚川市上野 平成20年5月11日撮影）



膵臓に負担をかけないようにしよう

膵炎

膵臓は身体の奥深く、肝臓や胃の裏側に隠れて存在しているので、健康診断でもその異常を発見することが難しい臓器です。そのため、何らかの自覚症状が出たころにはすでに進行状態にあることが多く、特に膵臓がんに関してはサイレントキラーの別名もあるように、自覚症状のないまま手遅れの状態になってしまう場合があります。膵炎はすべての年齢に発症しますが、男性では50歳代、女性では60歳代の年齢層に多く発症します。早期発見と早期治療のためには定期的に健康診断を受け、人間ドックも年に1回は受けることをおすすめします。

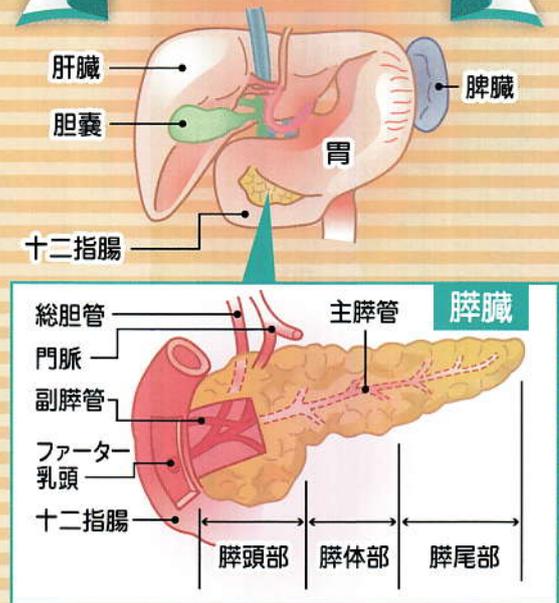


膵臓とその役割

膵臓は、膵頭部、膵体部、膵尾部の3つに分けられ、膵頭部はファーター乳頭という部位を通じて十二指腸につながっています。(図版①参照)

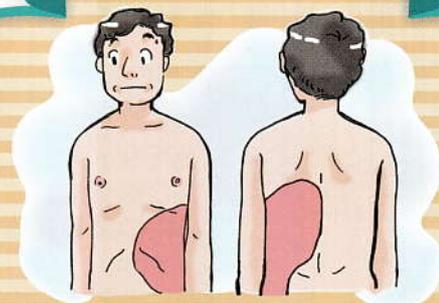
膵臓には、内分泌と外分泌という機能があります。内分泌は、血糖値を調整するインスリンやグルカゴンといったホルモンを作り、血液中に分泌

膵臓の構造



図版①

急性膵炎の痛みの発生部位



みぞおちから左の脇腹にかけての激しい痛みが特徴。悶絶するような激痛が生じる場合もある。左側の背中や腰の付近も痛む。

図版②

する機能です。なお、インスリンは食後等に上昇した血糖値を下げる役割を、グルカゴンは空腹時に低下した血糖値を上げる役割を担っています。

一方、外分泌は、消化液のひとつである膵液を作り、十二指腸乳頭部へ分泌する機能です。膵液は炭水化物を消化するアミラーゼ、タンパク質を消化するトリプシン、脂肪を消化するリパーゼなど、三大栄養素を消化できる膵酵素を有するため、消化液の中でも最も強力といえます。

膵炎とその症状

膵炎には急性膵炎と慢性膵炎があります。

(1) 急性膵炎

本来、膵液に含まれている消化酵素は十二指腸

に分泌された後に活性化し、食物に作用します。しかし十二指腸に到達する前に何らかの原因で消化酵素が活性化すると、膵臓自体を消化してしまい、重症になると膵臓から漏れ出した膵液が他の臓器まで溶かしてしまいます。このようにして発生するのが急性膵炎です。

急性膵炎の初期の症状として最も多いのは腹痛で、次いで吐き気、背部痛となっています。痛みは食後、特に脂肪分の多い食事の後にみられることが多いといわれています。軽症の場合は短期間で治癒しますが、重症の場合は多臓器不全を経て死に至る危険性もあります。(図版②参照)

(2) 慢性膵炎

慢性膵炎は、膵臓自体に繰り返し炎症が生じ、

膵臓の細胞が少しずつ破壊されて、萎縮していく病気で、膵臓の内部にある主膵管が狭くなった（膵管狭窄）、膵臓自体も萎縮して線維化が進んだりすることで、外分泌、内分泌いずれの機能も障害されます。

慢性膵炎はその進行度により代償期、移行期、非代償期に分けられます。代償期は最初の発症から数年間の期間で、痛みが強い時期です。この状態が進行すると痛みは徐々に薄れていきますが、膵臓自体の機能が失われていくため、膵臓の内分泌、外分泌機能がともに機能不全を生じ、非代償期になると、糖尿病、消化吸収障害などの症状が出現するようになります。

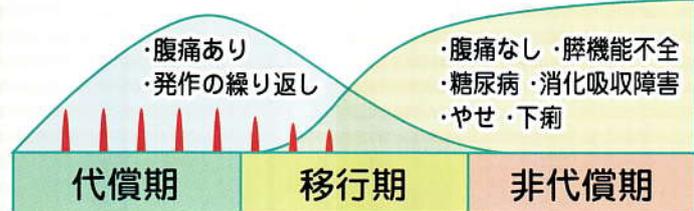
非代償期まで進んでしまうと、膵臓の機能を元に戻すことはできなくなってしまうです。

（図版③参照）

膵炎になる原因

膵炎の原因で最も多いのは**アルコールの過剰摂取**です。男性に多くみられ、特に毎日大量のアルコールを長期間飲み続けた人に多く発症します。大量の飲酒は膵液の分泌を活性化させ、絶えず膵液が過剰に分泌された結果、膵臓の自己消化を起こします。普段あまりお酒を飲まない人が急に大量のお酒を飲んだときに起こることもあります。アルコールの次に多い原因は**胆石症**によるもの

慢性膵炎の進行と症状の変化



代償期:みぞおちや背中の痛みが始まり、食後を中心に腹部全般に痛みを生じる。
移行期:痛みは徐々に薄れていくが、膵臓の機能が失われていく。
非代償期:膵臓の機能不全が生じ、糖尿病や消化吸収障害などの症状が現われる。

図版③

で、女性に多くみられます。胆石とは、肝臓でつくられる消化液の胆汁が石のように固まったものです。胆汁は膵液と同じ十二指腸乳頭部に分泌されますが、胆汁中に生じた胆石がこの部位で詰まると膵液の流れが滞り、逆流して、炎症を生じさせます。脂肪分の多い食事を摂ると、胆汁、膵液ともに分泌が盛んになり、胆石が生じやすくなるため、急性膵炎が生じやすくなります。なお、原因が不明のものもあり、特発性膵炎ともよばれます。

治療

急性膵炎では、①上腹部に急性の腹痛発作と圧痛、②血液中または尿中の膵酵素の値が上昇、③超音波、CT、MRIなどで異常所見、以上のうち2つ以上を認めるかが診断の基準となります。治療には入院が必要となります。経口による食事や飲水は膵臓を刺激して膵液の分泌を促すため、特に急性期では絶飲絶食を基本とし、点滴によって水分を補給します。同時に消炎鎮痛剤、膵酵素の活性を抑えるタンパク分解酵素

今月の気になる用語

タウリン

栄養剤などでよく目にするタウリンは硫黄を含むアミノ酸の一つで、からだのあらゆる臓器に存在しています。私たちの体には、体外の環境変化に対して体内の環境を維持する機能があり、これをホメオスタシス（恒常性）といいます。タウリンは、このホメオスタシスの維持に関わっています。このほかにも肝機能の維持、アルコール代謝の促進、コレステロール値の上昇抑制、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の予防といった効果があるとされています。

膵臓に負担をかけないために

- ✓ **バランスのよい食事を摂る**
過食にならないよう心がけ、1日3回、規則正しい食事を摂る。
- ✓ **糖質の摂取を控える**
ご飯やパン・麺類などの主食、糖分を多く含む清涼飲料水、菓子、アルコールなどの過度な摂取を控える。
- ✓ **脂質の摂取を控える**
脂肪分を多く含む食事を控え、タンパク質を多く摂る場合は白身魚や鳥のササミなど、脂質の少ない肉類を摂る。
- ✓ **膵臓の機能を助ける栄養素を摂る**



- ✓ **過労、不規則な生活、ストレス、喫煙、コーヒーや炭酸飲料の過剰摂取を避ける**

図版④

糖質 **脂質の過剰摂取** を控え、**膵臓を健康に保ちましょう**
 ～日常での食生活、生活習慣の改善が、膵炎の一番の予防です～

阻害薬などを投与します。

軽症・中等症の急性膵炎に関してはこの治療法で軽快しますが、重症の場合は外科的なドレナージ（排液法ともいい、体内の組織に貯留した消化液、膿、血液、浸出液などの液を取り除く）や、合併症の治療も必要となります。

慢性膵炎においても、超音波、CT、MRIなどによる画像診断が基本となります。急性増悪時

には急性膵炎と同様の治療が行なわれるほか、膵機能の低下を防ぐために日常生活の管理も同時に行ないます。

代償期から移行期にかけては、膵臓のさらなる破壊を防ぐため、生活習慣の改善として禁酒、禁煙、脂肪食の制限などを行ないます。コーヒーや香辛料など刺激が強いものも避けます。非代償期では膵臓が完全に機能不全に陥っているので、膵

液の働きを担う消化酵素剤の投与や、糖尿病に対するコントロールなどが必要になります。

膵臓を健康に保つために

膵臓を健康に保つためには、膵臓の機能を正しく理解するとともに、膵臓に過度な負担を与えないようにすることが大切です。特にその中でも、**適切な食生活の習慣を身につける**ことが肝心です。

糖質の過剰摂取は、膵液の分泌だけでなく、内分泌の機能でもあるインスリンの分泌も高め、膵臓自体への負担を高めるため、これらの過度な摂取を控え、**膵臓を休める時間を作る**ことが大切です。また脂肪分を多く含む食事でも胆石の発生リスクを高めるので注意が必要です。糖質と脂質の過剰摂取に注意をしながら、バランスのよい食事を1日3回、規則正しく摂るようにして下さい。

膵臓の機能を助ける栄養素として、タウリンと亜鉛があげられます。タウリンは魚介類に多く含まれ、特に牡蠣にはタウリンと亜鉛がともに多く含まれていることが知られているので、膵臓の健康を保つにはおすすめの食材といえます。

また、**過労やストレス、喫煙なども膵臓に負担**となることが知られています。これらの要素を少しでも減らせるよう、生活習慣全般に意識を払うことが、膵臓の健康維持につながることを覚えておきましょう。

(図版④参照)

いちごあずきかん

食べる健康づくり

【調理時間】 20分（冷やし固める時間を除く）
 【カロリー】 63kcal（1人分）

のどごし、彩りともにさわやかな和菓子です。
 いちごはあずきと相性抜群。ビタミンCが豊富です。

【材料】（8人分）

- 粉かんでん…小さじ2（4g）
- 水…400ml
- 砂糖…60g
- ゆであずき缶詰…100g
- いちご…10粒

★容量 600mlの容器 1個分です。

【作り方】

- いちごは約5mm厚さの輪切りにします。
- 分量の水に粉かんでんを混ぜます。中火にかけ、時々混ぜながら加熱します。沸いたら火を弱め、1～2分煮て、完全に煮溶かします。
- 2に砂糖を加えて溶かし、火からおろします。あずきを加えて混ぜ、容器に流し入れます。
- 2～3分たって容器が手でさわられるくらいの温度になったら、いちごをのせ、冷蔵庫で冷やし固めます。8等分に切り分けます。



【カメラマン】 白根正治

【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)

これから料理を始めたい、もっとおいしく作れるようになりたい、という男性のためのレシピ集「俺ごはん」を発行しました。包丁を使わずに作れるおかずから、家族や友人にふるまいたくなる料理まで掲載。作っていくうちに料理の腕が上がります。



獅子座

7/23～8/22生

金運 総合運
 交際運 縁に恵まれる兆し。
 貯蓄運 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか

★喫茶店



蟹座

6/22～7/22生

金運 総合運
 交際運 縁に恵まれる兆し。
 貯蓄運 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか

★銭湯



双子座

5/21～6/21生

金運 総合運
 交際運 縁に恵まれる兆し。
 貯蓄運 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか

★スポーツセンター



牡牛座

4/20～5/20生

金運 総合運
 交際運 縁に恵まれる兆し。
 貯蓄運 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか

★公共施設



牡羊座

3/21～4/19生

金運 総合運
 交際運 縁に恵まれる兆し。
 貯蓄運 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか
 貯蓄運が好調。しつつか

★家電量販店

占術家 伊藤マーリン
 立春を迎え、暦の上では春となる2月。梅の花が美しい季節ですね。まだまだ寒い日が続くので、温かくして過ごしましょう。

★ラッキースポット

12星座占い

安心で豊かな

生活講座

うるおい美肌の作り方

冬の肌ケアで気になるのは何といっても乾燥です。乾燥から肌を守るためには保湿が必要で、保湿には水分、油分、ヒアルロン酸やセラミドなどの保湿成分の3つの要素がきちんと機能していることが大切です。年齢を重ねるごとに肌の水分量は低下していきます。それに伴い、肌の保水を担うセラミドの生成量も低下し、保湿をしても水分を肌に貯めることができずに乾燥しやすくなります。すると肌のキメが乱れ、シワや肌のごわつき、たるみを招くだけでなく、かゆみ、湿疹も引き起こすようになります。

気づいたときにすぐケアをしておくことが、うるおいのある肌を保つには必須です。特に皮膚の薄い目元などは重点的に保湿を心がけ、顔だけでなく全身の保湿を心がけましょう。今回は簡単にできる乾燥対策を紹介します。

お肌の乾燥を防ぐために

入浴は熱い湯や長湯は避ける

お湯の温度が高いほど、あるいは湯船に長く浸かっているほど、角質層から皮脂などの保湿成分がお湯に溶け出しやすくなりますので注意しましょう。

身体をゴシゴシこすらない

皮膚をこすりすぎると角質層が傷つくため、保湿機能が低下しやすくなります。身体を洗うときは石けんをよく泡立てて、掌や柔らかいタオルなどで優しく洗うようにしましょう。

部屋の湿度を保つ

冬は屋外の湿度が下がりますが、室内の湿度もエアコンなどの利用によって下がりがちですので、暖房を効かせ過ぎず、加湿器などを使って湿度を30~60%に保つようこころがけましょう。

保湿剤の上手な使い方

保湿剤の特徴

ローション・クリーム

皮膚が乾燥しているときの使用に適しています。ローションはクリームより伸びがよく、塗ったときにべとつきが少ないのが特徴です。しかし揮発性が高いので、こまめに塗る必要があります。

軟膏・オイル

風呂上がりなど、皮膚が水分を含んでいるときの使用に適しています。入浴後5分以内に塗ると、特に効果が期待できます。皮膚の表面を油脂の膜で覆うことで、水分の蒸発を防ぎます。

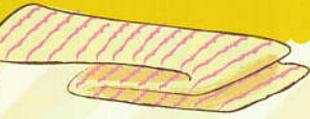
保湿剤の塗り方

手を清潔にして、保湿剤を掌に取りましょう。ローションの量は、1円玉1つ分くらいを取って掌2つ分くらいの面積に塗るのが目安です。クリームや軟膏・オイルを塗るときは、掌全体に載せて広げるようにして塗りましょう。

身体のしわに沿って塗るとよく広がり、「塗ったところが少し光って見える程度」が、きちんと塗れている目安です。



おうちで トレーニング



太ももをほぐす

床に座り、太ももの前面を伸ばす

片足は伸ばしたまま、反対の足を曲げて上体をひねる

まず両足をまっすぐ前に伸ばして床に座り、左手をお尻より後ろにつく。左足は伸ばしたまま、右足は膝を曲げて足の甲を床につける。右手を右腰に当て、右肩を前に出すイメージで、上体をひねって10秒間キープする。反対も同様に行なう。



前

手をついた方の肩は後ろに引いて、背筋を伸ばす。

無理のない位置に手をつく。

膝への負担を軽くするため、曲げた方の足は斜めにして、足の上にお尻をのせないようにする。

太ももの前面をほぐしましょう

太ももの前面には大腿四頭筋だいたいしとうきんと呼ばれる4つの筋肉があります。これらが硬いと膝や股関節の動きが悪くなり、痛みが生じることがあります。さらに骨盤が前傾して反り腰を引き起こし、腰痛やヘルニア、下半身太りやお尻が垂れ下がる原因にも繋がります。

特に走る・蹴るといったスポーツの運動に関わりますが、いくつになっても日常の立居や歩行が支障なく行なえるように、日ごろから太ももの前面をほぐすトレーニングを欠かさず行ないましょう。



横

横向きに寝て、太ももの前面を伸ばす

1 横向きに寝て、片方の足首をつかむ

右の体側を下にして横向きに寝て、右手は耳の下でまっすぐ伸ばす。左足の膝を曲げ、息を吸いながら左手で足首をつかむ。



膝を軽く曲げる。

2 つかんだ足をお尻の方へ引き寄せる

上体は動かさないまま、つかんだ左足をお尻の方へ引き寄せて、10秒間キープする。反対側も同様に行なう。



できるだけ後ろに引く。

曲げた方の太ももの前面が伸びているのを意識しながら行なう。

お口の検査を受けましょう

歯科医院で多く扱う病気は虫歯や歯周病です。これらは感染症です。で、治療だけでなく予防に当たっても、唾液を調べ、お口の中の病気にかかわる微生物の数や種類を知ることが有効です。最近ではそのほかにも口臭の検査、治療のときに歯にかぶせたり詰めたりする金属のアレルギー検査、食べ物の飲み込みや発声にも関わる口腔乾燥症の検査なども行なわれるようになりました。

こうした検査で体質、生活習慣、口腔細菌などの傾向を調べることに、お口の健康のためのアドバイスを受けることができます。ぜひお口の検査を受けましょう。

適切な治療のために

歯科で行なう検査

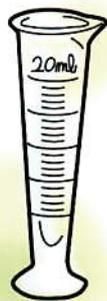
丁寧に歯を磨いているのに虫歯がでやすい、歯茎が下がってきた、歯がグラグラするなど、お口の中に変化が出てきた方、健康な歯を保ちたい方は、歯科医院で検査を受けてみましょう。お口の状態を数値やグラフで客観的に知り、健康を保つ予防プログラムを提案してもらったり、これからの治療に役立てることが出来ます。お口の健康は全身の健康にもつながります。

サリバテスト(唾液検査)

唾液から虫歯になりやすさを調べる検査

① 唾液を採取する

リラックスした状態で、味のついていないガムを5分間ほど噛み、唾液を採取します。



② 唾液の量をはかる

唾液の量が多いほど、

- 口の中の食べ物を早く洗い流します。
- 歯の質を強くします。
- 抗菌作用が働きます。

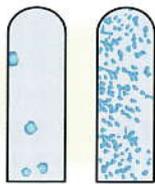
④ 虫歯の原因となる菌の数を調べる

唾液から虫歯菌を検出して、どんな菌が多いかを調べます。検査棒を舌にあてて菌を採取し、培養します。



ミュータンス菌

虫歯のきっかけとなる菌



少ない 多い

ラクトバチラス菌

虫歯を進行させる菌



少ない 多い

③ 唾液の中和力を調べる

食後に酸性化して歯が溶けやすくなっている状態を、通常の状態に戻す力を調べます。

検査用紙が5分後に何色になっているかで判断します。

0 即青	1 青	2 緑	3 黄
虫歯になりにくい		虫歯になりやすい	

⑤ チャートを使って、結果を分かりやすく説明

(次頁参照)

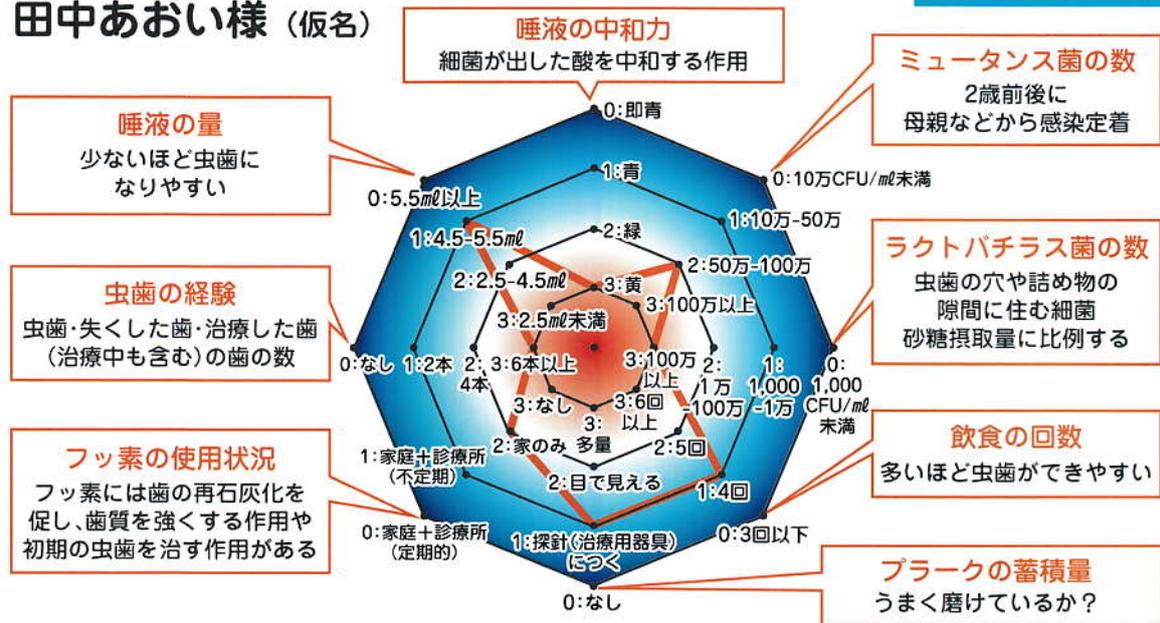


検査後のカウンセリング

サリバテストチャート(例)

田中あおい様 (仮名)

このような表がもらえ、
カウンセリングを
受けることができます。



検査日	中和力	ミュータンス菌	ラクトバチラス菌	飲食回数	プラーク	フッ素	虫歯経験	唾液量	トータルリスク
1回目 2018.02.01	3	2	3	1	1	2	3	1	13
2回目									

上の図は、虫歯になりやすいかどうかのリスクを表わしています。トータルリスクは0から21まであり(「虫歯の経験」を除く7項目のポイントを加算)、今回の検査で田中様のリスクは「13」でした。リスクが高い項目(図の中心の赤い部分)が多くあると、お口の中のバランスが崩れて虫歯が得意になります。

田中様の場合は、以下の点でリスクが高くなっていることが分かりました。

- 食べ物がお口に入ったときに酸性になった状態を、中和させる力が弱い。
- 虫歯のきっかけとなるミュータンス菌、虫歯を進行させるラクトバチラス菌の数が多。
- 虫歯の経験が多い。
- 歯を丈夫にするフッ素をあまり使用していない。

ラクトバチラス菌は、お口の環境がよくなると減りやすい菌です。フッ素を積極的に使用し、毎日のブラッシングと、定期的な歯科医院でのメンテナンスでお口の中の細菌数を減らし、大切な歯を虫歯から守りましょう。

ヘルスアッププラス+

人間ドックは病気の早期発見、早期治療のために行なわれます。同様に、お口の中の検査で病気を早期に発見して、一生自分の歯で快適に食事ができることを目的に歯科ドックは行なわれます。

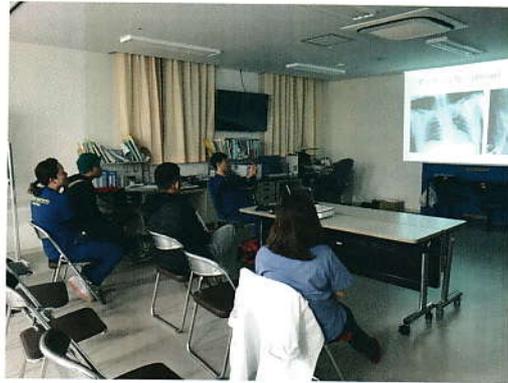
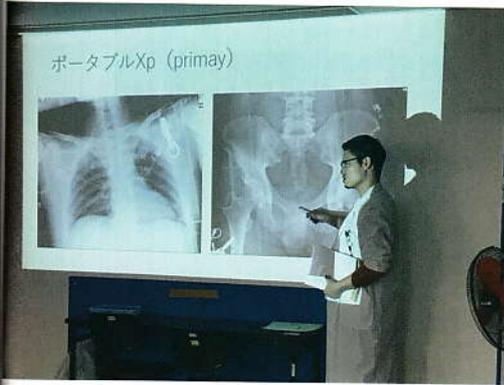
歯科ドックは人間ドックに組み込まれている場合もありますが、多くは歯科ドックを行なっている歯科医院で受診することになります。受診項目や料金は、人間ドックと同様、

医院によって異なります。

従来、歯科医院の受診は、歯が痛くなってからの治療のためで、歯を削ったり、抜いたりして、被せ物や入れ歯などにするというものが一般的でした。しかし最近では、定期的に検査をして、痛くなる前に早期に発見してリスクを確認することで、大きな治療をしないで快適な口腔環境を長く保つという、予防の考えが主流になってきています。

歯科ドック





1月11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「外傷初期診療」について、実際に救急搬送され経験した外傷2症例と資料で、1年次研修医天野茂太先生が発表しました。

外傷患者が救急搬送されてきたら、

- ①最初に生理学的徴候を主眼に迅速かつ的確に患者の生命危機を把握する。(primary survey)
- ②適切な救急処置で生命危機を回避する。(蘇生)
- ③生命の安全を確保したうえで、全身を系統的に検索して損傷を見つける (secondary survey)
- ④自己及び自施設の診療能力の限界を超えていると判断すれば、応援医師の要請や転院を図る (応援要請と転院)
- ⑤根本治療や経過観察を行う過程で、損傷の見落としがなにか繰り返し診察する (tertiary survey)
- ⑥外傷診療は多職種の医療従事者によるチーム医療で行う。

この6ポイントを要約し、外傷初期診療を説明しました。

今回の2症例を通し外傷初療の勉強をして、まず生命にかかわることを優先すること、また最初に解剖学的徴候ではなく生理学的徴候を重視することの大切さ、意味を学びました。

適切な治療を行うためには、何よりもこのような症例への対応を積み重ね、この流れや感覚を身に付けることが重要だと最後に力強く発表されました。

症例

症例① 37歳男性

バイク vs 軽自動車の正面衝突事故。バイクの運転手。

【MIST】

Mechanism of injury: 雨の日、軽自動車がスリップして対向車線に正面から走ってきた受傷者のバイクと正面衝突。ブレーキ痕はなし。ヘルメットは接触時脱げていた。

Injury site: 頭部、右大腿部

Signs: 左耳から出血、下肢の左右差→ロード&ゴー

Treatment: 全脊柱管固定、+ α 救急隊接触時不穏とのこと

症例② 47歳男性

バイク vs 軽自動車の衝突事故。バイクの運転手。

【MIST】

Mechanism of injury: 雨の日、対向交差点にて軽自動車が右折し、直進のバイクが軽自動車の助手席側に衝突。衝突の手前から救急車に乗るまでLOC+。ヘルメット着用あり、意識清明。

Injury site: 右眼周囲裂創、右肩打撲

Signs: 特になし

Treatment: 全脊柱管固定



医療法人 沖縄徳洲会の基本理念

当院は、下記の事項を遵守して、「いつでも、どこでも、だれもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指します。

◆基本理念◆

いのち
——生命だけは平等だ——

- ◎生命を安心して預けられる病院
- ◎健康と生活を守る病院

◆基本方針◆

1. 年中無休・24時間オープン
2. 患者様からの贈り物は一切受け取らない
3. 医療技術・診療態度の向上にたえず努力する

◆患者様の権利◆

1. 平等かつ安全で良質な医療を受けることができます。
2. ご自身の病気や治療方針について、分かりやすく十分な説明を受けることができます。
3. 医師から提示された治療方針については、患者様ご自身で選択し、決定することができます。
4. 患者様のプライバシーは常に保護・尊重されます。
5. 当院に対する「意見・要望・苦情」は遠慮なく申し出て下さい。
6. 所定の手続きにより診療録及び診療報酬明細書の開示を求めることができます。
7. 患者様は、他院を含め主治医以外の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
8. 個人の尊厳は保たれます。

職業倫理

私たちは患者様の病を癒す事を目的とし、人間の生と死と病に直接関わる医学・医業の職業専門家として、社会的・倫理的責任を負い、人間の尊厳と患者様の人権を守り、患者様中心の医療・看護に向けて医療技術・診療制度の向上に絶えず努力し、その使命と義務を遂行することを誓います。

倫理原則

- ①私たちは人間の尊厳への同情と尊重の念をもって適切な医療を与えることに貢献しなければならない。
- ②私たちは法律を遵守するとともに、患者様の利益を守るための努力すべき責任を負わなければならない。
- ③私たちは患者様の権利を尊重し、法律の制約の範囲内で患者様の秘密を擁護しなければならない。
- ④私たちは医学的知識・医療技術の向上に絶えず努力しなければならない。また相互に関連する情報を患者様及び一般の人びとに提供及び公開しなければならない。
- ⑤私たちは地域社会を改善するための諸活動に積極的に参加し地域社会に貢献しなければならない。
- ⑥私たちはヘルシンキ宣言・リスボン宣言・ジュネーブ宣言を尊重し、それに法って日頃の医療活動に当たらなければならない。
 - ※ヘルシンキ宣言
(ヒトを対象とする医学研究の倫理的原則)
 - ※リスボン宣言 (患者の権利に関する世界医師会宣言)
 - ※ジュネーブ宣言 (医の倫理の国際綱領)

臨床研修の理念

◆臨床研修の理念◆

徳洲会は「生命を安心して預けられる病院」、「健康と生活を守る病院」の理念のもとに「いつでも、どこでも、誰でもが安心して最善の医療を受けられる社会」を目指している。これを実践する為、エマージェンシーケアとプライマリーケアをしっかりと身につけ、小児から老人まで男女を問わずどんな状態の患者様でも的確に診察でき、予防医療、離島僻地医療、災害医療等幅広い医療活動を通じて、患者様中心に動き、患者様の痛み、苦しみ、悲しみを理解できる医師の養成を目指す。

◆基本方針◆

1. 患者様の権利を理解し、安全を心がける。
2. 医療スタッフと連携し、チーム医療を実践する。
3. 基本的な診療能力を身につけ、適切な検査・治療を計画できる。
4. 基本的な検査・治療手技を身につける。
5. 医師として必要なプレゼンテーション能力を身につける。
6. 生涯にわたって自己研鑽するための学習習慣を身につける。

◆理念の実行方法（研修計画）◆

1. 医療安全管理委員会への参加を通じて患者様の権利、安全管理に対する理解を深める。
2. オリエンテーションを通じてコメディカルの職務を理解すると同時にコメディカルとのカンファレンスを通じてチーム医療の理解を深める。
3. 日々の回診、カンファレンスを通じて基本的な診療能力の習得に努める。
4. 受け持ち患者様に対する手技を指導医の指導のもと安全に施行する。
5. 回診、カンファレンス、学会発表など状況に応じたプレゼンテーションを行う。
6. 日々の振り返りを通じて、常に自己研鑽を怠らない態度を身につける。



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

生活便利帳



*** 豆のまき方 ***

ことしは2月4日が立春なので、その前日の2月3日が節分になります。節分といえば豆まきですが、最近では、きちんと作法に則って行なう家庭も減ってきているのではないのでしょうか。

豆まきの作法は地域によって違いがありますが、一般的には、

①節分の日朝に福豆(炒った豆)を用意して、柁か三方にのせて神棚に供えておきます。

②夜になったら、一家の主人(地域によっては年男、年女、厄年の人)が、豆をまきます。

③豆は玄関より遠い部屋から順に、掌を上にして「鬼は外」と言って(部屋から玄関に向かって)2回まき、戸や窓を閉めて(鬼が戻らないようにして)、「福は内」と言って(逆に部屋に向かって)2回まき、最後にまた、玄関にまきます。

④まいた豆を拾って、自分の年齢より1つ多く食べます。

豆は「魔滅」に通じ、まいた豆から芽が出ないように炒り、1つ多く食べるのは新しい年の厄を払うためで、殻付きの落花生をまく所もあります。

興味深いことには、「鬼は外」と言うのはいけない地域や、逆に「鬼は内」と言う地域があることでしょう。これは、例えば鬼を祀っている神社にみられ、中には「鬼は内、福は内、悪魔外」と言う所もあるそうです。

変わったところでは、奈良県の天河神社では前日に鬼迎いの神事を行ない、鬼を迎え入れてから節分会を催すそうです。

「鬼は外」と言わない理由は他にもいろいろありますので、調べてみると面白いでしょう。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

1		2	3	4	5
				E	
		6			
7	8				
A					
			9		10
11		12			13
				15	
16					B

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

【タテのカギ】

1. すき焼きに「絹」じゃあ箸でつかめない
2. 虫さんが、葉っぱや枝に変装
3. 畳敷きもあればフローリングも
4. 手相、水晶、風水もある
5. ゴリラ+コレ=ゴジラ
8. ピカーツ、サーチありスポットあり
9. イエスマンには、言えない？
10. 昔の不良用語「ボンタン」はミカンでなし
11. ハイジの故国
12. 「考える人」の作者です
14. ゲレンデにシュプール！
15. 「唇を奪われた」ともいう

【ヨコのカギ】

1. 見よ！華麗なるマタドールの布さばき
6. この売場から一等出ました
7. パン粉をつけた揚物
9. ラジオなどのザーザー音
11. 紙パック飲料に、刺してチューチュー
13. サル山の大将です
15. 大阪や京都は○○○地方
16. 流し台に多い、錆びにくい金属

答えは13ページの↓

記事の無断転載を禁じます。