







2018



ヘルスアップノー

脳卒中が疑われたら速やかに救急車を 脳卒中



たけのこごはん



我慢しないで上手な節約

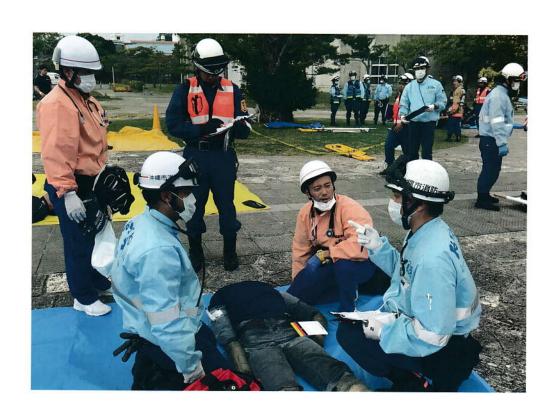


不眠を解消する



薬の使用期限

特殊災害対応訓練に参加



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

徳洲会ハンビークリニック **8**(098)926-3000 宮 古 島 徳 洲 会 病 院 **8**(0980)73-1100 与勝あやはしクリニック **8**(098)983-0055 石 垣 島 徳 洲 会 病 院 **8**(0980)88-0123 よみたんクリニック **8**(098)958-5775 徳洲会新都心クリニック **8**(098)860-0755 グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

おきなわ徳洲苑 (098)931-1215 徳洲会伊良部島診療所 (20980)78-6661

平成 29 年度特殊災害対応訓練に参加

訓練想定

事故の影響で、公園内で行われていたイベントの会場では観客が騒乱

















の受援体制の構築を図ることを目 もに、被災地における特殊災害時 制の課題や改善点を抽出するとと 殊災害時における県内消防応援体 ために実施されました。また、特 ム域的な消防応援体制を確立する ひ県内の消防機関が一致団結し、

的として行われました。



会主催による特殊災害対応訓練 公園内で行われた、沖縄県消防長

2 月 23 日

に、当院からドクターカーが参加

この訓練は、沖縄県消防相互応

て、局所的な特殊災害が発生した **援協定に基づき、沖縄県内におい**

場合を想定したもので、沖縄県及

のような訓練にも積極的に参加 間で約10名の重症傷病者に対応す 迅速な対応ができるように頑張っ 年目を迎えようとしています。 7月に活動を開始し、来年度で12 ることができ、とても貴重な経験 貝傷した傷病者をトリアージ、治 所に入り、 ヘリコプターの墜落で となる訓練ができました。 る傷病者に苦慮しましたが、

2時 ました。次から次へと運ばれてく 燎。重症度から搬送順位を選定し 当院ドクターカーは、現場救護 当院ドクターカーは、平成18 実際の災害が発生した場合に スキルアップをしていくこと こ

ていきたいと思います。

総合火災訓練を開催



2月15日(木) 災害対策委員会主催の総合火災訓練を行いました。今回の訓練は、5階東病棟大部屋530号室から出火の想定で、通報、初期消火、避難誘導訓練、救護所・自衛消防本部設営訓練などを行いました。

防災センターでは、避難誘導のアナウンスも実施。避難誘導で職員が実際に、独歩(自ら歩行にて避難)、護送(車椅子などの介助にて避難)、担送(担架などを使い避難)を行いましたが、初めて参加した職員からは、誘導の難しさが実感できたという声が挙がっていました。

中城北中城消防組合の消防隊員からは、「火災はいつ起こるか分かりません。新病院に移転して新たな設備に合わせた防災訓練を実施して、今後も災害に強い安心安全な病院づくりを目指してください」と講評を頂きました。

当院では、火災等を想定した避難訓練を年 2 回実施しています。今後とも、入院患者様が安心して療養生活をお送りいただけるよう努めて参ります。





さくらさく

追われている方も多いでしょう。春三月。新年度を控えて新しい生活の準備に

そうです。三月二十七日といえば季節を表わす日」と、日本さくらの会が平成四年に制定した答えの二十七から三月の二十七日を「さくらの三×九=二十七。掛算の「三×九」をさくら、三月二十七日は「さくらの日」。

二十六日からの五日間となります。重なります。ちなみに今年の「桜始開」は三月七十二候のうち「桜 始 開」の時期にちょうど

いました。大学の合格電報が始まったのは昭和大学の合格を知らせる電報文体として知られていろいろありますが、「サクラサク」といえば、「サクラサク」という題名の歌や小説、映画は、



その ずっと前のことで、 姫の「木花」は桜といわれています。 上空から花の種を蒔いたと伝えられ、 説があります。 する木花開耶姫の「さくや」が転化したという だったそうですね。 三十一年の早稲田大学で、 サクラサク(合格)」と「サクラチル 日 語源を調べると、 本人にはことさら愛されている桜ですが、 木花開耶姫は霞に乗って富士山 一般にも広く浸透しました。 携帯電話が普及するよりも 古事記や日本書紀に登場 そこで使われたのが、 (不合格) 木花開耶

咲く 豊作を願ったといわれています。 するという説です。 説があります。 さくらの ほ 時期に始まることから、 かにもいくつかの説がありますが、 「さ」は神、 桜の花に宿った神が稲作を守護 稲作のための農作業が桜 「くら」は神の御座とする 満開 の桜のもとで 例え 0) ば

だったのでしょう。群れるように咲き競う桜は、古来より花の代表接尾語の「ら」が付いたとする説もあります。また「咲く」という動詞に、複数を意味する

数えられています。 桜の三大名所には、 薄墨桜 自宅の周辺を散策すれば、 (青森県)、高遠城址公園 日本三大桜には山高神代桜 があるかもしれません。 (岐阜県)、 桜は咲き誇っていることでしょう。 吉野山 しかし、 (長野県) がそれぞれ 桜との思いがけない (奈良県)、 近くの公園や並木 (福島県)。 (山梨県)、 弘前公園 根尾谷に そして

が疑われたら速やかに救急車を

から内部

K

たるまで多くの 液が供給されて

管

が網

0

目

0)

卒中には

血管が

詰まるタイプ

(脳梗

塞

٤ から

分布

Щ

V Ш

・ます。

脳卒中は別名を脳血管疾患とも

11

11

脳に栄養

あります。

管

が破

れるタ

1 ブ

(脳出

ſП.

くも膜下

出

Щ

常に多くの栄養素や酸素を消費

する臓

器で、

表面 よう

なって発症する病気の総称です

で消費してい

ます。

この

ように脳

は 非

10

酸 素を

供

に給する

血

管 内

0

1

ラブ

ル

が

原

大

厚生労働省によれば、平成27年の死因別死 亡数のうち脳卒中によるものは約11万件で、 がん、心臓病、肺炎に次いで4位となっていま す。また、寝たきりになる原因の1位(全体の約 3割)でもあり、日本人にとってはとても身近 な国民病の一つといってよいかも知れません。

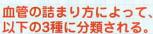
脳卒中は一刻も早く治療を開始する必要がありますが、必要な検査 が1時間程度かかります。症状が現われたら速やかに救急車を呼びま しょう。早期に治療を開始するためには、発症から受診までの目安は、 遅くとも2時間以内です。

脳へ 送り ドウ糖に関しては身体全体の約25%を、 酸 脳は生命をコント 多くの 送ら 素を全身 出 される血液は、 れて I ーネル います。 供給 ギ して また、 工 を必要とします。 1 一ネル ル ます する重要な臓器 ギー源となる栄養素 その栄養素のうち が、 2 0 約15 心臟 酸 0) 素は %は か 0

約 20 % 脳卒中の3つのタイプ を脳

血管が詰まる

脳内の血管が詰まったり 狭くなったりして血液の 流れが滞り、栄養と酸素 が送られなくなって脳の 組織が障害を受ける。



- ●ラクナ梗塞(小梗塞)

初期症状

ろれつが回らない、うまく言葉を 発せない、手足のしびれ、半身麻 痺、物が二重に見える など

脳

m

一管が

詰

ま

る

●アテローム血栓性脳梗塞(中梗塞)

●心原性脳塞栓症(大梗塞)

血管が破れる 配出網

脳内の細かい血管に高い 圧力がかかり続けること で血管がもろくなり、破 れて出血。

初期症状

頭痛、嘔吐、めまい、手足のしびれ、半身麻痺、眼が見えにくくなる など

脳動脈瘤が破裂する

くも膜下出血 脳の表面の血管にできた コブ(動脈瘤)が破れ、

くも膜の下で出血。 発症すると、死亡率は約 50%に達する。

初期症状

いままで経験したことがないような激しい頭痛、意識障害、吐き気、嘔吐、 数日前からの急な頭痛や血圧の大きな変動 など

脳 血

一管が破

る

くも膜

図版①

図版1参照

頭蓋骨

は

脈

一一 他

を促

進させる因子として最

初に挙

げ

5

飲

酒習慣

が

あ

れ

が滞り、 れます。 また血栓が生じて血管内で詰まると、 管から柔軟性を奪 化と血 それぞれ 脳の 栓の 0 ġ 組織へ 2つがあげられ イプに共通する原因として、 い 0 酸素や栄養の供給が阻 破れやすい状態にし ます。 動脈硬化は 血液の ます。 流 動 n 脈 血

0)

血

子

は

Щ

液

は

Щ

卒中のリスクが高 段に上がるといえます。 詰まりやすくなるため なお、 動 脈 硬化 いの を引き起こした血 でしょうか 脳卒中 では、 どのような人 0 発 症リス 管 では ク Ш が は 栓

なっ

が進 活性酸 に負荷 るの 病 むことも知ら 0 案が 動 場合には が は 脈 か 高 かり 増 Ш 硬 化 圧です。 え、 続 b けて 細 進 Ш 行しや か 糖値が高 高 14 Vi Ш. る 血 管 すくなります。 0 圧 が Vi で、 症 傷 と血管を傷 0) 場合は 血管が傷 0 き、 動脈 常に また糖 0 きや H 硬 血 化

して生じたプラー 脂質です。 て血血 方 液 ほ 中 いかにも、 栓 0 が生成 脂質 栓 脂質異常 症を促進させる重要な因 0 値 不整脈や腎臓病などの クとよば やすくなります が高く、 症や脂 れる塊がき 脂 つこ 質が Vi ĺЦ 食 事 管 慢性 0 壁 が 元に沈着 か 多 H 病 لح 0 人 中

場合や、 その 煙 者 運 動 不足で肥満気味な人、 過 度

れ てい 、ます。

●糖質や脂質の摂り過ぎに注意 禁煙·節酒

的に摂る

- 禁煙・節酒に取り組みましょう。 禁煙には、禁煙外来の受診、禁煙補助薬
- コチン代用薬などを活用する

脳卒中予防のポイント

區

-メンのスープは飲み干さない

食物繊維には食後の急激な血糖上昇を防

尿病や脂質異常症、肥満を予防し、脳卒 中のリスクを下げる効果があります。

脂質の吸収を抑える作用があり、

食物繊維を多く含む食べ物(野菜、きの

こ類、海草類、豆類、いも類など)を積極

食塩を減らす

理想的な塩分摂取

量は1日5~7g。

多くても1日10g

を超えないように。

塩や醤油をかけ

すぎない

塩味の代わり

に酸味や辛味、

香りのある食材を摂る

野菜はたっぷり

節酒が困難な場合は、アルコール外来や 減酒外来を受診してみる

運動習慣

身体に負担にならない有酸素運動を日々 の生活習慣に取り入れましょう。

●ウォーキングや軽いジョギングなどを 定期的・継続的に行なう

Ш

防 血 る

ある場合、 を 行 部 C T の 脳卒中 臨床 な 13 検査 0) 撮影と 直ちに 判 疑 など 断 11 が

なります。 なども、 発 症リスク 脳卒 が 高

薬や脳 せて 本で、 ります。 用されること 抑える薬なども 抗 Í 凝 栓溶解薬と、 脳を保護する 固 栓を溶解す 管内に詰ま Щ 別のむく これに合 小板薬が 0 進 行を が み を 基 0

わ

今月の気になる用語

t-PA

併

血管に傷ができると出血を止めるために血栓が作られますが、傷が治ると 血栓は邪魔になります。そのため血液中にはプラスミノーゲンという物質が あらかじめ用意されており、t-PA(組織プラスミノーゲン活性化因子)と呼 ばれる物質によって活性化物質であるプラスミンに変化し、血栓を溶解させ ます。本来 t-PA は体内に存在する物質ですが、現在ではバイオ技術によっ て医薬品として製造することが可能になり、脳梗塞などによる血栓を緊急に 溶解させる必要のある患者に投与されています。

ます。

基本は薬物療法に

梗塞の治

療

0)

なります

図版2

6

刻も早い行動 救える

病気

व

予防と早期発見のために

脳卒中は、

ふだんから適切な生活習慣を身に付

図版②を参照して下

脳卒中を

異常がみられたらすぐに

この薬は脳梗塞が生じてから3時間以内に用 が大切です ことが条件なので 脳梗塞の治療が劇的に改善されました。 (組織プラスミノ 現 在、 常に 強 ーゲン 力な血 刻も早く治療を開始すること 活性化因子) 栓溶解薬であ が る 登場し、 ただし、 t P A

法が異なります。 脳出血やくも膜 下出 Щ は 軽 症 か 重 症 かで治療

軽症の場合は、 降 圧薬を投与して血 圧を下げ、

Vi

があります。 やすい脳のむくみを抑える薬が投与される場合 血 を増やさない ようにします。 出 Ш 部位に

出

所を確認し、 する定位的脳内血 どが基本となります による血 られるようになっています。 重 症の場合は、 腫 頭蓋骨に穴をあけ 出 ÍП 手術が行なわれます。 腫除去術とよば して凝固 が、 最近ではCTで した血 て 血 の塊 れる方法も、 腫を吸 Щ 0 開 引除去 腫 除 頭 の場 去な 手術 用

れ

姿勢を安定させる

ために、膝を軽く

曲げる。

を おこ さい けておけば防ぐことのできる病気です。 予防するためのポイントは、

卒中の 活用しましょう。 見てみよう」と判断してはいけません。 で、 運 T 刻も早く治療を開始しなければならない病気な 脳卒中かも」と疑われたときに、 いますので、 動 速やかに救急車を呼びましょう。 前触れに少しでも早く気付いてもらうため ACT FAST ぜひ覚えて、 (図版3参照) いざというときに 「少し様子を 現在、 脳卒中は が提唱さ

脳卒中が疑われたら FACT FAST ce って下さい にっこり笑うと 口や顔の片方が 歪む 腕 両手を前方に て下さい 上げ 5つ数える間 に片方の腕が 下がる かは と言って下さい 呂律がまわらない く復唱できない 急いで行動しよう! F.A.S.T.!! しばらく様子を見ようと 考えてはいけません! 脳卒中は一刻を争う緊急の病気です! あなたの「119」コールが 必要 です 救急車が来るまでの安全な姿勢 ① 吐いたとき窒息しない 2 麻痺がある ように、顔を横向きに 場合には、 する。 麻痺側を上 にする。

③ ズボンや

ゆるめる。

ネクタイなどは

たけのこごはん

【調理時間】20分(浸水・炊飯時間を除く) 【カロリー】489 kcal(1人分)

たけのこに木の芽を添えて、春らしさ満点。 鶏肉を加えて、ボリューム感を出します。

【材料】(4人分)

米…米用カップ3(450g) たけのこ(ゆでたもの)…200g とりむね肉…150g 「だし…200㎡ 酒…50㎡

A しょうゆ…大さじ1・1/2 みりん…大さじ 1/2 塩…小さじ 1/2 たけのこの煮汁+だし適量

…あわせて 540 ml

木の芽…適量



- ・ 米は洗って水につけ、30分以上おきます。
- **2** たけのこは短冊切り、またはいちょう切りにします。とり肉は 1 cm角に切ります。
- 鍋にAとたけのこを入れて火にかけ、煮立ったらとり肉を加えて4~5分煮ます。
- 煮汁をこし、だしを加えて計 540mlにします。
- ※おの水気をきって炊飯器に入れ、4を加えて混ぜます。たけのこととり肉をのせて炊きます。
- 炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛って木の芽をのせます。

【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)

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。





が知めたい

薬の使用期限

薬には使用期限があります。いくら か期限が過ぎた薬を使用しても、健康 上の問題は生じない場合もありますが、 中には空気中の水分や光などによって 変性し、充分な効果を得られなくなっ てしまうものがあります。 さらに、た とえばテトラサイクリン系と呼ばれる 抗生物質やアセチルサリチル酸(アス ピリンの成分)という痛み止めの薬で は、期限切れのものを服用することで 病気を引き起こす原因となるケースが 知られており、注意が必要です。処方 薬の使用期限の目安は、次の通りです。 【錠剤・カプセル・軟膏・坐薬・粉薬・ 顆粒】6ヶ月~1年ほど

【水薬】冷蔵庫で1週間~10日ほど

市販薬の場合、使用期限は箱などの 外装に明記されています。病院や調剤 薬局で出される薬は決められた期間で 使いきるように処方されていますので、 必ず指示に従って下さい。以前と同じ 症状だからと、残しておいた薬を自己 判断で使用することは、大変危険です。 症状は同じでも、その原因が全く違う 場合があります。期限を過ぎた薬は、 ためらわずに処分しましょう。

明るい気分が何よりの健康

辛いことや嫌なことがある と、気分が塞ぐだけでなく、 自律神経のバランスが乱れ、 血圧や心拍数が高まり、心身 に悪影響をもたらすことが知 られています。逆境やストレ スに直面したとき、悪い方に ばかり考えず、「これが普通」 と思うだけでも気持ちが楽に なります。そこから「では、 こうしてみよう」などと前向 きな発想に切り替えていけば、 気持ちを盛り上げることも出 来ます。

.

ř

ř

×

ポジティブな発想は創造的 な思考や行動の範囲を広げ、 ストレスから抜け出す力にな るだけでなく、ネガティブな 感情によって高められた自律 神経系の亢進を素早く元に戻 す効果があることも知られて います。

こうしたポジティブな感情 によって NK 細胞が増えて免 疫力が高まり、がんのリスク が減少し、生活習慣病の予防 や改善に役立つことも、検証 されて来ました。

つまり、明るい気分でいる ことが健康につながるといえ ます。

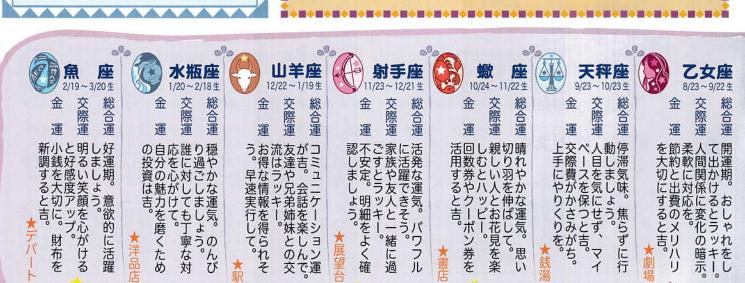
毎日ため息をつくだけでも、 人はうつ病になるといわれて います。そんなときはまず背 筋を伸ばして、深呼吸をして みましょう。

自分のいいところを数えて、 前向きに、これからの可能性 を信じることが大切です。同 様に、相手を褒めることも大 切です。相手を褒めることで 好意的な関係が築け、お互い に明るい気持ちになれます。

和やかなコミュニケーショ

て笑ってス トレスを 払拭する ことが、 健康長寿 の秘訣に なります。





と良いでしょう。買った当時は必要だったモノで ランなども「本当に必要か」を一度見直してみる アクセサリーといったモノから、保険や電話のプ 冷蔵庫の食材や、 とがムダの少ない生活を送るための第一歩です。 るように、 (必要なものは残し、そうでないものは手放すこ もつながります。 節約には我慢という印象がつきまといがちです 節約」というよりも、 上手な節約は環境への配慮や、 身の回りのものを一度リストアップし 買い置きしていた洗剤、 「心地よい生活」 心のゆとりに 洋服や が送れ

ライフスタイルを見つめ直して節約しよう

持っているもの リストを作ろう

必要はありません。無理に生活を切り詰めるとい

手間がかかることやストレスになることをやる

こともあります。

時間の経過とともにそうではなくなっている

食材や洋服、食器などの持ち物を全て書き出してみましょう。購入したのを忘れていたものや、探していたものが出てくるかもしれません。リスト化するとムダな買い足しを防ぐことができます。買い溜めも場所や期限を考えるとトクではないかもしれません。



日ごろ不便に思っていることを書き出すと、おのずと解決方法が見えてきます。掃除がしづらいのはモノが散らかっているから、服が取り出しづらいのは収納スペースに合った量以上に入っているから…など。それぞれ自分に合った方法で解決策を考えてみましょう。

家事を効率化して、 時間とモノのムダを 見直そう



送れるようになるでしょう。

面だけでなく

時間や生活空間、

人間関係にもゆ

つのではなく、

ムダを減らしていくことで、

金銭

とりが生まれ、

より自分にあった心地よい生活を

契約を 見直そう 電気、ガス、電話、保険など、現在の自分の生活に合っているかを確認して、たとえば携帯電話のキャッチホンサービスなど、必要に応じて変更・解約しましょう。解約について不明な点は消費生活センターに相談してもよいでしょう(消費者ホットラインは局番なしの188)。電気代などは生活時間帯に合わせたプランで安くなる場合があります。

冷房時は直射日光の侵入を遮り、暖房時は温まった空気が外に逃げることを防いでくれるのでエアコンの効率を上げられます。カーテンを締め切ってしまうと暗くなってしまいますが、一般的に照明器具より冷暖房器具の方が消費エネルギーは大きいので節約効果があります。

カーテンを利用しよう

節電、節ガスを しよう テレビや洗濯機などは、使わないときはコンセントを抜きましょう。節電タップを使うと手軽です。調理の際、出汁をとった鰹節でふりかけを作るなど、楽しみながら食材のムダを減らすことも考えていきましょう。冷蔵庫は風通しのよい場所に置くと寿命も伸び、電気代も抑えられます。

空気が減ると燃費が悪くなるので月に一度はタイヤの空気圧をチェックしましょう。また駐車した場所に油ジミ等が出来ていないかチェックすると早めにトラブルを知ることができ、修理代を節約できるケースがあります。運転時には流れに乗った運転で経済速度を心がけましょう。

自動車を 運転する人は



不眠を解消する



疲労やストレスが原因

疲労やストレスが溜まると、交感神経(昼間の行動を活発にする)と副交感神経(心身をリラックスさせ、睡眠を促す)の切り替えがスムーズに行なわれなくなり、不眠に悩まされます。

常に身体を支えている腰には疲労やストレスが溜まりやすいので、まずは腰の緊張を和らげましょう。そして、身体全体の緊張と脱力を繰り返すことも効果的です。

呼吸が深まり、血行もよくなるので、 鼻炎や顔のくすみを緩和する効果も期 待できます。

立って上体を後ろに倒す

- **1 手を腰にあてて、まっすぐ立つ** 親指が背中にあたるようにして、 両手を腰にあてる。
- 2 上体を後ろに倒す 上を向き、首を伸ばして上体を 後ろに倒す。 この状態を10 秒間キープする。

上体を倒すときは、転倒しないように充分気をつけて行なって下さい。

仰向けに寝て、伸びと脱力を繰り返す

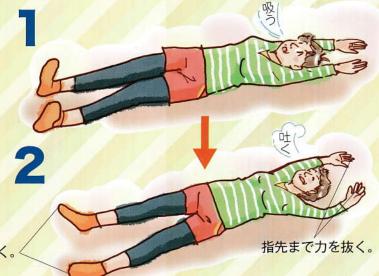
床に仰向けに寝て、全身を伸ばす 両手は耳の横に添えるようにして まっすぐ伸ばし、両足もまっすぐ 伸ばす。

> 手足の先までピンと伸ばし、身体 全体を上下に引っ張るように伸び をして、10 秒間キープする。

2 一気に脱力する 息を吐きながら一気に脱力する。

> 1→2 (伸び→脱力) を3~5回 繰り返す。

> > つま先まで力を抜く。



全身を緊張させるときは急に行なうと足がつる危険もあります。自分の体調や限度を考えて、無理を しないように行なって下さい。

値を下げ、 ざまな効果があることが、 いますが、 笑いでストレスが緩和されることは誰もが実感していると思 心の底から笑ったことがありますか。健康のために、 血 笑いには免疫力を高めて病気になりにくくし、 一液中の中性脂肪を減らすなど、 明らかになって来ました。 健康に有効なさま 血糖

1日10回「わっはっは」と大きな声を出して笑いましょう。

はその効用を紹介しましょう。

なお、笑いは声を出して笑う方が

を遠ざける良薬ともいえます。 ストレスを解消するとともに、

今回

いましょう。

鏡の前で笑って 日をスタート

いう心からの笑いでなくても、

同様

ます。さらにそれが本当に楽しいと 全身に与える運動効果が高いといえ

な効果が認められています。

繰り返

しているうちに心からの笑いになる

意識して声を出して笑

新しい1日の始 まりです。鏡の 前でまず笑うこ とを習慣にして いきましょう。



口角を上げるだけでなく、目や 顔中の筋肉を使って、顔全体で 笑いましょう。楽しかったこと を思い出して、気持ちを盛り上 げることも大切です。

STEP 2

研究は様々に行なわれています。

笑い」は脳をリラックスさせて

いう研究報告があり、

笑いに関する

性質といわれて来ましたが、

チンパ

笑う」という行動はヒト固

有の

1)

0 व व

8

ンジーはもとより、ネズミも笑うと

表情筋の体操を しよう!

鏡を見ながら、目を見開いた り、口を縦横いっぱいに開い たり、顔の筋肉を左右非対称 に動かしたりしてみましょう。 朗読なども効果的です。

STEP 4

鏡とにらめっこを

鏡に向かって喜怒 哀楽、さまざまな 表情を作ってみま しょう。「変顔」 にも挑戦!



STEP 5

今日はこれからどんな楽しいことがある でしょう? 家族や友人との食事、テレビや映画、旅行の計画など。たくさん笑って楽しい1日を過ごしましょう。



寒いの 効用 *

免疫力が アップする

善玉ペプチド(免疫機能活性 化ホルモン)が分泌されて、 NK細胞が活性化。

病原体に対する抵抗力が高まり、がんの予防や改善 にも効果が認められています。

ストレスが 緩和される

副交感神経が優位になって、 コルチゾール(ストレスホル モン)の分泌が減少。

自律神経のバランスが整い、

ストレスが緩和 され、血圧も 低下します。



強力な鎮痛効果のあるエンド ルフィンが増加。

鎮痛作用や幸福感を与える作用があり、免疫力が高すぎる人に起こりやすい膠原病やリウマチなどに予防や改善の効果がみられます。

血糖値が 下がる

ストレスが緩和され、インス リンの分泌が促進。

イライラしているときに分泌 されるコルチゾー ルやアドレナリン などは、血糖値を 上げてしまいます。

幸せな気分になる

エンドルフィンやセロトニンの分泌が活性化。

幸福感を得て、精神が安定し、
 うつ病やパニック障害、
 摂食障害などが抑制されます。

便秘が 解消される

横隔膜が上下することで腹筋が運動。

腸の働きを始めとする内臓の 消化機能が向上し、ストレス も減少することで、便通が良 くなります。

記憶力が向上する

表情筋が活発に動いて、顔面 静脈が伸縮することで脳細胞 への栄養供給が増える。

脳が活性化して、集中力や記憶力が高まる α 波が多く現われます。

中性脂肪が減る

腹筋や横隔膜を使った有酸素運動になり、血行もよくなる。

中性脂肪が燃焼し、新陳代謝 が向上することで、ダイエット効果も期待できます。

他にも、副交感神経が優位になり血行がよくなることなどで、肩こりや 冷え、胃もたれの解消や、美肌効果も期待されます。



ヘルスアップ プラス

「声を出してよく笑う」のは、男性40%、女性60%。世代別では「よく笑う」のは30代65%、40代50%、50代が45%で、小学生は1日に平均300回も笑うのに対して、70代では1日2回程度という報告があります。

ストレスが多いと思われる働き盛りよりさらに上の世代の方が笑う割合が少ないことから、脳機能が笑いと密接に関係していることが考えられています。「笑いの頻度と1年後の

認知機能との関連」についての調査で「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんと笑わない人」では、後者の方が1年後の認知機能の低下が大きいという調査報告もあります。

笑いは健康に有効なだけでなく、 脳の機能の活性化を促し、認知症の 予防にもつながることが考えられて います。そこで近年では笑いをセラ ピーに取り入れて、脳の活性化を図っている介護施設や病院もあります。

















救護班として参加 が表わマラソン大会に

2月18日(日)第26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20度を超え2月の気温としてはかなり高く、日差しも強いとても暑い日となりました。今回はリレーマラソンが実施され、フルマラソンと10kmコースの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7,688人がゴールし、完走率は80.2%。リレーマラソンは102組(204人)人がゴール完走率80.31%。10kmコースは1,995人がゴール完走率は86.93%でした。

当院は毎年救護班として参加しており、今大会は救護所に医師3名、看護師8名、搬送係3名が救護活動にあたりました。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約20名が処置を受けました。とても暑い天候でしたが傷病者数は例年同様で、救護所から4件の救急搬送がありましたが、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います。







トリアージの勉強会を開催

3月1日(木)に、ドクターカーメンバー及び沖縄市の消防職員とトリアージの勉強会を行いました。

今回傷病者役には指示された内容の症状の演技をしてもらい、一次トリアージはスタート法、二次トリアージは PAT 法によるトリアージを、実際に行ってもらいました。

トリアージでは、白熱した傷病者役の演技に圧倒される場面もあり、実際にタッグに記載すると必要な情報が抜けていたり、日頃行わないトリアージに四苦八苦していました。

トリアージとは、患者の重症度に基づいて、治療の優先度 を決定して選別を行うことです。







おでかけ出張講座











主に下記のような演題で医療講演を出張して行っております。

1	大腸がんについて	15	塩分量と減塩のポイントについて	29	お薬の正しい飲み方について	
2	切らずに治す子宮塞栓術について	16	太る・太らない生活について	30	熱中症について	
3	一次救命処置法~AEDを用いて~	17	動脈硬化症について	31	ステントグラフト治療について	
4	生活習慣病について	18	脂質異常症(高脂血症)について	32	下肢静脈瘤(足の血管のデコボコ)治療	
5	乳がんについて	19	誤嚥性肺炎について	33	胃瘻(イロウ)について	
6	糖尿病について	20	インフルエンザについて	34	透析について	
7	前立腺がんについて	21	感染症(ノロウイルス)について	35	子宮がん検診について	
8	介護保険について	22	疥癬(カイセン)について	36	小児のカゼについて	
9	クモ膜下出血について	23	食中毒対策について	37	こどもの急な発熱について	
10	脳梗塞について	24	肩こり体操~予防運動~	38	小児の感染とエピペンの使用方法	
11	脳卒中について	25	転倒予防~予防運動~	39	認知症について	
12	血液をサラサラにする生活について	26	まずは食事でダイエット!!	40	頭痛・めまいについて	
13	高血圧とお薬について	27	カムカムダイエットについて	その	 その他ご希望の演題がありましたら	
14	診察室では聞けないお薬のお話	28	ビタミンについて	お気軽にご相談下さい。		
				7.1		

講師:各科医師、薬剤師、管理栄養士・認定看護師、理学療法士等、放射線技師、臨床検査技師 毎月無料定例健康講座を行っております。

講演タイトルは、ホームページ http://www.cyutoku.or.jp/ から参照できます。

〒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 地域医療連携室 『おでかけ健康講座』係り

担当:新垣(シンガキ)・稲福(イナフク)

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

TEL 090-6858-1155 FAX 098-923-2578













*** ゆで卵をきれいにむくには ***

ゆで卵がきれいにむけると気 持ちいいですね。今回はきれい にむくコツを紹介しましょう。

【ゆで卵をきれいにむくには】

- ①パックに入った卵は尖った方 が上になっているので、ひっく り返して卵のおしりをスプーン で軽く叩き、少しだけヒビを入 れる。卵の底にある空気を抜い ておくことがポイント。
- ②ゆで玉子を作る。
- ③ゆで上がったら、流水であら 熱をとる。
- ④手で持てる程度の温度になっ たら、水の中で剥く。

ゆで方にもコツがあります。

【冷蔵庫から出したばかりの卵 を、沸騰したお湯でゆでる】

- ①ちょうど卵が浸るくらいの水 を、鍋に沸騰させる。
- ②沸騰したら、中火よりの弱火 にして、冷蔵庫から出した卵を 入れる。

③ 12 分経ったら、冷たい流水 にさらしながら、すぐににむき 始める。

【室温にもどした卵を、水から ゆでる

①冷蔵庫から取り出した卵を、 10~15分かけて室温に戻す。 ②鍋に卵と卵が浸るくらい水を 入れ、強火にかける。沸騰した ら中火にして 15 分ゆでる。 ③ゆで上がったら冷水に 10~ 15分浸けたあと、水の中で殻 をむく。

実は新鮮な卵ほど CO2 が多 く含まれているため、加熱する と CO2 が膨張して白身が薄皮 に張り付き、むきにくくなるの です。新鮮なうちは生で食べ、 賞味期限の近づいたものはゆで 卵にするというのが、効率的な ようですね。

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
		6 C				
7	8					
9 A			10	В	11	
	12				13	14
15	E		16	17	D	
		18				

C

- 1. 歴史的美人、中国代表といえば?
- グッと歯をくいしばって
- 3. フクロウの鳴き声かと思えば、陶製の笛
- 4. この漢字、表彰台みたいネ
- 5. 早口、花、合い、枕などがあるもの
- 8. 卵を生まない方のコッコさん
- 10. 投手はピッチャー、打者は?
- 11. カリポリ……カシューやアーモンド 14. 正式には十両以上の呼び名です
- 15. あっても飛べないペンギンさん
- 17. ココにカーテンやブラインド

【ヨコのカギ】

- 1. 日本映画は邦画。ハリウッド映画は?
- 3. 女々しい奴は女でなし
- 6. 薄緑で大粒、ブドウの女王7. 桜の開花は○○○に大きく左右されます
- 9. 粗野な人にはないでしょう
- 10. サッちゃんは半分しか食べられない
- 12. ポルシェ、BMWといえばこの国
- 13. 日がな一日、ウキとにらめっこ
- 15. ウソツキよ、千本飲め!!!
- ビリヤードを日本語で
- 18. タコアシ配線のアシの正体は?