

がじまる

2017



今月の特集

足には常に大きな負荷がかかっています
足底腱膜炎

ゴージャのサンラータン

快眠のすすめ

ヘルスアップノート

心身ともにすっきり！
むくみ解消

頭痛をやわらげる

海外旅行を楽しむために

第19回 日本医療マネジメント学会 学術総会に参加



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

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19回 医療マネジメント学会学術総会で発表



看護師 照屋奈央 尿路感染症再入院率



MSW 與儀篤 関連施設への紹介件数増加に向けた取り組み

第19回 医療マネジメント学会学術総会 in 仙台 (7/7~7/8)

	部署	発表者氏名	口演/ 展示	題名	曜日/時間/会場
1	救急センター	玉城 未来子	口演	救急搬送帰宅患者に対する 電話訪問実施への取り組み	7/8 (土) 10:52~11:48 会場 (会議室1:2F)
2	7階東	照屋 奈央	展示	尿路感染症再入院率	7/7 (金) 14:30~15:00 展示室2 (2F)
3	7階西	當山 夕香	展示	手術創傷による再入院低減に向けた 取り組みパンフレットを用いた退院指導の効果	7/8 (土) 13:40~14:10 展示室2 (2F)
4	8階東	山川 敦子	展示	誤嚥性肺炎再入院率低減への取り組み ~効果的な口腔ケアの統一を目指して~	7/8 (土) 14:05~14:25 展示室2 (2F)
5	9階西	真栄城 美登子	口演	転倒・転落低減に向けて	7/8 (土) 10:38~11:27 K会場 (会議室3:1F)
6	工学部	登川 竜児	口演	当院での人工呼吸器関連の インシデント低減への取り組み	7/7 (金) 10:24~11:06 K会場 (会議室3:1F)
7	医師事務	大濱 利奈	口演	泌尿器外来における医師事務介入後の 医師の診療業務改善について	7/7 (金) 9:00~9:49 会場 (会議室1:1F)
8	医師事務	幸地 梨花	口演	整形外来における外来業務負担軽減・ 待ち時間短縮の取り組み	7/7 (金) 9:00~9:49 会場 (会議室1:1F)
9	医療福祉相談室	與儀 篤	口演	関連施設への紹介件数増加に向けた取り組み ~関連施設の在り方を考える~	7/7 (金) 9:42~10:24 H会場 (小会議室1:1F)
10	医療福祉相談室	渡名喜 彩乃	口演	MSWの早期介入に向けて ~入退院サポートセンターでの取り組み~	7/7 (金) 9:00~9:42 G会場 (白樺2: 3F)



平成29年7月7日から8日まで宮城県仙台国際センターにて、第19回医療マネジメント学会学術総会が行われ、当院からは10名の看護師・臨床工学士・メディカルソーシャルワーカー・医師事務作業補助者が発表しました。

大会のテーマは「地域を守るあたたかな医療」患者・職員の満足を目指して」で、当院からは、「患者中心の医療」に則して10演題を発表しました。膨大な業務環境の中で、患者主体と患者安全の必要性を重視し、業務改善を図ることで患者に向き合える時間を増やすなど、当院で行った取り組みで職員の間識や行動の変化に繋がったことを本学会で報告しました。

講演後も様々な質問等があり、ディスカッションを行うなど、互いに勉強となる有意義な発表となりました。

当院では毎年この総会に積極的に参加しております。そのためには、日頃から「患者中心の医療」を考え、行動をしながら患者さんに向き合うように心がけております。これからも多くの演題を発表できるように頑張っていきたいと思っております。



無料

お出かけ出張講座



10人以上の団体対象となります。

手話通訳にて医療講演を開催

7月8日(土) 沖縄市福祉文化プラザ 2階 交流ホールにて、沖縄聴覚障害者情報センターが定期的に催されている講演会に、当院薬剤師が手話通訳を交えての医療講演を行いました。

演題は「手話で学ぼう お薬の正しい飲み方」でした。講師は、薬剤師の小松祐輔さん、また同センターのろう通訳士の川上恵さんの調整で、今回の開催となりました。

会場には38名の参加者がありましたが、その内35名は手話による聴講となりました。講演会終了時には、講師への手話による質問等も数多くあり、とても有意義な講演会を行う事が出来ました。

今後も機会があれば積極的に参加し、このような講演会が開催できるよう頑張っていきたいと思っております。



講師：各科医師、薬剤師、栄養管理士、認定看護師、理学療法士、放射線技師、臨床検査技師 等

〒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 医療講演担当
「お出かけ健康講座」係り

担当：新垣(シンガキ) TEL 098-931-1070(直通)/098-932-1110(代表) FAX 098-931-1129(直通)

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

下記のような出張講座も承っております。

無料公開健康講座

ご予約不要です。当日会場までお越しください。

場所 イオンモール沖縄ライカム

イオンスタイル2階 フラワーショップルポゼ内

講座時間 午後4:30~5:30

無料公開健康講座は下記のアドレスからも参照できます。

http://www.cyutoku.or.jp/service/kouza/kouza_schedule.html





しおあみ 潮浴

夏といえば海、そして夏の海といえば海水浴ですが、四方を海で囲まれているとはいっても、そもそも日本で海水浴が始まったのは、幕末のころといわれています。

むかしから海は特別な場でした。「潮垢離」といって、神仏に祈りを捧げるときは海に入って穢れを払いました。いまも、お祭りなどで海に

入ることがありますね。そして、漁師や海女は生活の糧を得るために神聖な海に入りました。海で遊泳やマリンスポーツなどを楽しむという習慣は、往時はなかったのだそうです。

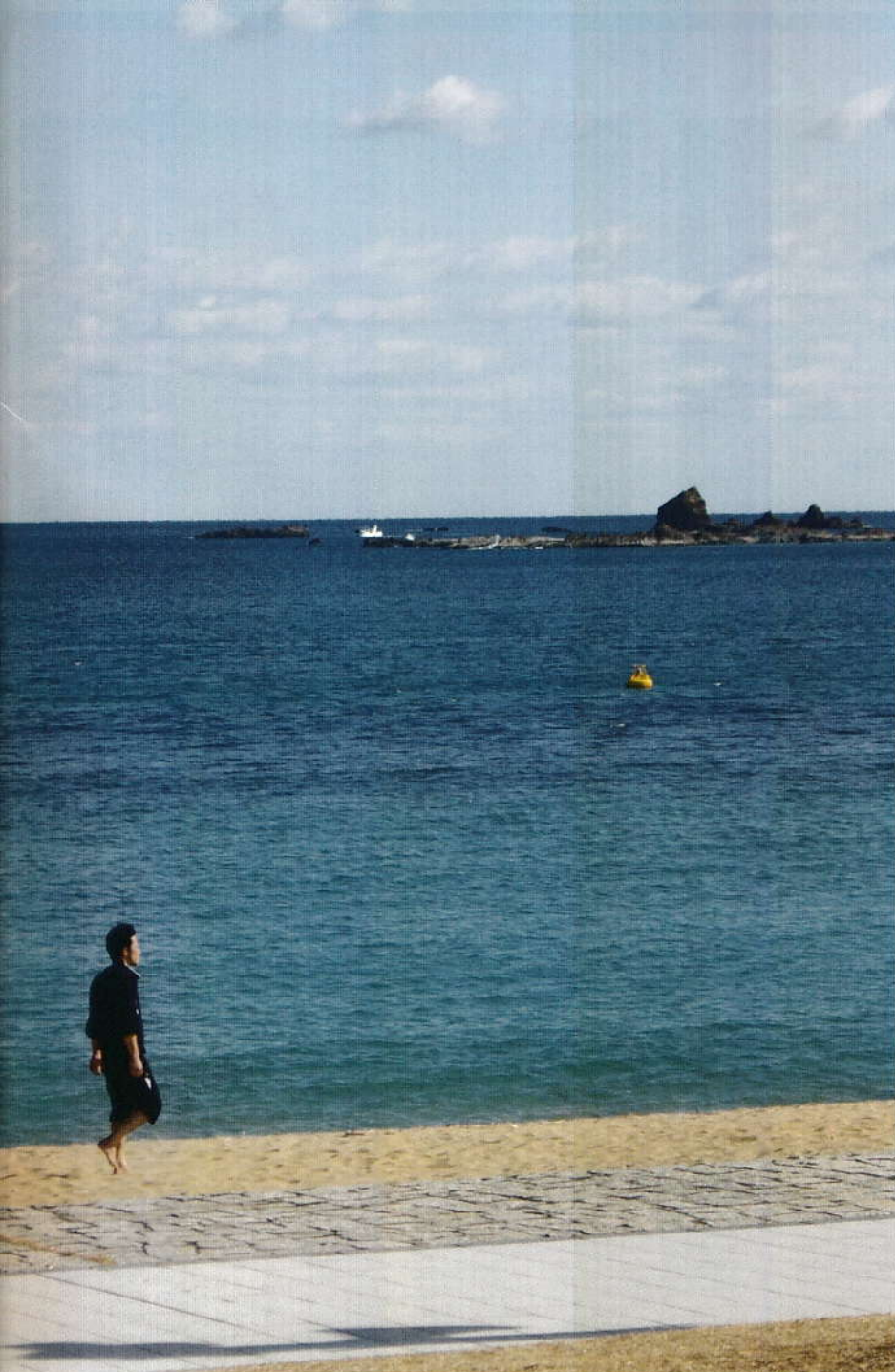
「海水浴」という言葉は、江戸後期に来日したオランダ商館医・シーボルトの講義録に、関節治療法として記されているのが初見といわれて

います。しかしここでいう海水浴とは、「海水に身体を浸すことで病気を治療する」という医療行為でした。そしてその医療目的の海水浴場は、オランダ海軍の軍医・ポンペに学んだ長与専斎（内務省衛生局の初代局長）や松本良順（初代の陸軍軍医総監）らによって、明治以降、次々に開設されたといわれています。

しかし、さきに述べた「潮垢離」は稗だけでなく、「潮浴」や「潮湯治」とも呼ばれて、病の治療にも行なわれて来ました（「穢れを払う」という目的が、ともに通じているからでしょうか）。源実朝や鴨長明もこの海水療法で病を治したと伝えられていますので、日本でも古来より医療目的の海水浴があったようです。

それでは、現在一般に使われている意味での海水浴の起源はどこにあるのでしょうか。それは、安政五年（1858年）の日米修好通商条約の締結以降に来日した欧米人が、蒸し暑い日本の夏に海浜を訪れて行なっていた「海水浴」が、日本人の間にも普及したものとされます。

横浜や築地の外国人居留地で生活をしていた外国人が好んだ海水浴場として、富岡（現在の横浜市金沢区）が知られています。そこで海水浴を楽しんだ外国人の中には、ヘボン式ローマ字や、「脱痘の田之助」と呼ばれた美貌の女形・三代目澤村田之助の手術で知られるアメリカ人宣教師で医師のヘボンもいたそうです。



神は遥か東の海の彼方から漂着すると語り伝える地域もあり、あるいは、南の海の果てにある浄土を目指して小さな舟を漕ぎ出す信仰もあります。写真は補陀洛山寺の前に広がるブルービーチ那智（那智海水浴場）

足には常に大きな**負荷**がかかっています

足底腱膜炎

ヒトは直立二足歩行をするようになって、常に足に体重の負荷がかかる生活を送っています。そこでヒトの足の甲の骨はアーチ状になってクッションの役割を果たしていますが、そのアーチを支えて足の裏にかかる負荷を受け止めているのが足底腱膜です。

足底腱膜炎は、運動のしすぎや加齢などにより足底腱膜に細かい断裂が入り、炎症を起こす病気です。40～60歳代の、特に女性に発症することが多く、スポーツなどで足に激しい負荷がかかる人や、肥満などにより歩行時や起立時に大きな負荷がかかる人は特に注意が必要です。足底腱膜炎が疑われる場合は、つらくなる前に早めに整形外科を受診しましょう。



土踏まずと足底腱膜炎

ヒトの足裏にあるアーチ状の構造を足底白蓋（せきぞういけい）といい、一般には土踏まずといわれます。土踏まずはヒト以外の動物には存在せず、また赤ちゃんにも存在しません。これは土踏まずが二足歩行を通じて徐々に形成されるためで、土踏まずには足底全体にかかる衝撃を緩和させる役割があります。

土踏まずの構造形成に大きく関わるのが足の裏にある足底腱膜（せきぞうけんまく）です。足底腱膜は、踵骨（かかと）（踵の骨）と足の先端の骨との間をつなぐ5本の扇状の筋肉で、通常は**図版(1)**のように足の骨に沿ってアーチ状の構造をとります。この筋肉が、ランニングやジャンプなど、足裏全体に衝撃がかかる際に伸縮することで衝撃を分散して和らげます。しかし、この筋肉が硬くなったり、アーチが高すぎたり低すぎたりすると、筋肉が衝撃をうまく分散できなくなり、痛みや炎症が生じるようになります。これを足底腱膜炎といいます。

足底腱膜炎の症状と特徴

足底腱膜は、小さい面積で全身の体重を支えています。そのため、とても負担がかかりやすく、足底腱膜炎になると足裏に非常に強い痛みを伴うようになります。主な症状は、

- ・ 朝起きた直後の一歩目がとても痛い
- ・ 長時間座ったあと、急に歩き出すと痛む
- ・ 踵、土踏まず、足裏が痛い
- ・ 立ちっぱなししていると痛む
- ・ 踵の周辺を押すと、とても痛む部位があるなどです。

足底腱膜炎では、通常は柔軟に伸び縮みする足底腱膜が硬くなっています。そのため歩いたり、走ったり、ジャンプしたりする時にちゃんと伸縮

足のアーチと足底腱膜炎



図版(1)

できずに足底腱膜がギュッと引つ張られた結果、足底腱膜と踵が付着する部位に力が繰り返しかかり、腱鞘炎や骨膜炎が生じて踵の前あたりに痛みを感じるようになります。その後、症状は全体に広がります。足底腱膜炎の症状が特に出やすい部位は**図版(1)**の①②③ですが、この部位に限らず、土踏まずとその周辺に痛みがあり、上記の症状が認められれば足底腱膜炎と考えられます。

なお足底腱膜炎のほかに、これらによく似た症状を示すものとして、関節炎や足根管症候群（せきこんしょうこうぐん）などがあります。関節炎や足根管症候群の場合は、夜

間や就寝中などにも痛みを感じる場合がありますが、足底腱膜炎の場合は、座っているときや足を使わない時には痛みを感じないという特徴があります。

足底腱膜炎になりやすい人

足底腱膜炎は、足底腱膜が硬くなって適切な伸縮性を失うことで発生します。足底腱膜炎を生じる危険因子として、次のようなものがあります。

(1) 過度な運動

マラソンやジョギングを習慣としている人のほか、エアロビクスなどジャンプ動作を繰り返す運動など足全体に負荷のかかるスポーツをしている人は足底腱膜炎になりやすいと考えられており、特に40～60歳代の人に多く見受けられます。

また、今まで運動習慣がなかった人がダイエットを目的として、これらの激しい運動に取り組むのも要注意です。特にBMIが30以上の人がダイエットのため急にマラソンやエアロビクスに取り組み、足底腱膜炎になる事例が多く報告されています。こうした場合、痛みと炎症のため長期に渡って運動できなくなり、結局リバンドをしてしまうという結果が多いようです。

(2) 長時間の立ち仕事

激しい運動をしなくても、長時間の立ち仕事は常に足底への負担をかけ続け、足底腱膜炎の発症

足底腱膜炎の原因



リスクを高めます。今こそ人間は二足歩行をしているものの、本来は他の動物と同様、四足で体重を支える生き物です。立ち続けることは足に大きな負荷をかけています。

(3) 足首の関節の硬さ

足首の関節は、激しい運動時の衝撃を吸収する作用があるため、関節に柔軟性があれば、その分、足底腱膜にかかる力を和らげることが可能になり

ます。しかしこの関節が硬くなってしまうと、激しい運動時の衝撃はすべて足底腱膜へ伝わってしまうため、足底腱膜炎の発症を引き起こします。

(4) 扁平足

扁平足とは足底白蓋、すなわち足のアーチが落ちてしまった状態で、運動時の激しい衝撃が直接足底腱膜にかかるため腱膜の損傷を引き起こします。生まれながら扁平足の人もいますが、(1)や(2)を原因に扁平足になってしまう人もいます。逆にアーチが高すぎる人でも、足底腱膜炎が

今月の気になる用語

BMI

BMI (Body Mass Index) とは、体重 (kg) ÷ 身長 (m)² で計算した値であり、その人の肥満度を評価する指標として、WHO (世界保健機関) や日本肥満学会で用いられています。たとえば、体重 50kg、身長 160cm (=1.6m) の人の場合、 $50 \div 1.6 \div 1.6 =$ 約 20 となります。18～25 の範囲が標準とされ、18 未満はやせ型、25 以上は肥満傾向とされます。現在、BMI が 22 前後で生活習慣病の有病率が最も低くなるということが明らかになっています。

突然の激しいジョギングは、足底腱膜炎のリスクを高めます

生活習慣の見直しと足底のケアで、足底腱膜炎の予防を！

生じやすいことが知られています。

ほかにも、地面の状況やシューズの具合など、日常生活において足底への負荷を高める要因はたくさんあります。

治療

患部を安静に保つことが治療の基本です。運動量を減らして、足底腱膜にかかる負担を軽減します。その上で、以下の対症療法が行なわれます。

(1)薬物療法

痛みに対しては消炎鎮痛薬などを用います。通常は内服薬や湿布薬などが処方されますが、痛みと炎症が強いときは注射薬で対応します。

(2)理学療法

患部に熱感や腫れが生じている場合はアイシングや超音波治療が行なわれます。また足底腱膜の柔軟性を取り戻すため、血行促進を兼ねてストレッチや各種マッサージなどが行なわれます。また、強い痛みの緩和を目的にテーピングが行なわれることもあります。患部のアイシングは熱感や腫れには有効ですが、患部の血行を促進し、筋の

修復を図る時にはむしろ逆効果になります。足底腱膜炎は患者の個々の状況によって治療の優先順位が変わるので、自己判断せず、専門家の指導のもとで適切な治療法を選択しましょう。

足底腱膜炎を予防する

次に示す項目を意識して、足底腱膜炎の予防に取り組みましょう。

(1)適度な運動

ダイエットを目的に、運動習慣のなかった人がいきなり激しい運動に取り掛かるのは危険です。無理のない運動から始め、少しずつ負荷をあげて

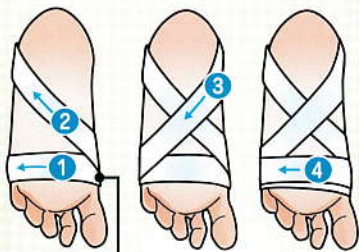
足底腱膜炎の痛みを緩和するには

ストレッチ

足の指を曲げて、足首を反らし、足の裏が伸びるようにする



テーピング



スタートの位置

インソール

足のアーチに沿ったインソールを使用



いくようにしましょう。水の中は足底への負担が軽減されるので、水中ウォーキングや軽い水泳などにも取り組むのがおすすめです。

(2)血行促進とストレッチ

足首の周りや、足底腱膜の柔軟性を保つため、毎日入浴をしてこれらの部位を温めるようにします。入浴できない場合は足浴や、シャワーのお湯を足首や足底にこまめに当てるよう意識するのも良いです。同時にストレッチもこまめに行ない、柔軟性の維持に努めましょう。

(3)適切な靴選び

足のアーチが落ちるのを防ぐため、自身の足にあった靴を選ぶことが大事です。底の薄いものなるべく避けるようにします。ゆったりしすぎる靴は、負荷を受けた際に足底腱膜が伸びすぎると禁物です。紐をしっかりしめて、必要であればインソールを使用することも検討しましょう。

ゴーヤの サンラータン

食べる 健康づくり

【調理時間】15分 【カロリー】336kcal (1人分)

酢とラー油をきかせた、酸っぱくて辛い中華風スープ。夏野菜と春雨でボリュームたっぷり。ゴーヤにはビタミンCが豊富です。

【作り方】

- 1 ゴーヤは縦半分になり、種とわたを除き、5~6mm幅に切る。なすは5mm幅の輪切りにする。豚肉は3~4cm長さに切る。春雨は、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に油を温め、ゴーヤ、なす、豚肉を入れてさっと炒める。**A**を加えて、ひと煮立ちさせてアクをとり、春雨を加える。ゴーヤがやわらかくなるまで約5分煮る。**B**を加え、味をととのえる。
- 3 **C**は合わせる。卵は割りほぐす。
- 4 2に**C**の水溶きかたくり粉を加えて混ぜ、とろみをつける。弱火にし、卵を細く流し入れる。静かにひと混ぜし、**D**を加えて火を止める。
- 5 器に盛り、お好みでラー油少々(材料外)をふる。



【カメラマン】松島 均

【材料】(2人分)

ゴーヤ…1 / 2本 (120g)
 なす…小1個 (50g)
 豚ばら肉(薄切り)…80g
 春雨…10g
 油…大さじ1
 水…550ml
A 酒…50ml
 中華スープの素…小さじ1

B 塩…小さじ1/2
 こしょう…少々
C かたくり粉…大さじ1
 水…大さじ1
 卵…1個
 酢…大さじ1
D しょうゆ…小さじ1/2
 ごま油…小さじ1/2
 ラー油…小さじ1/2
 砂糖…少々

【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集「時間差ごはん読本」を発行しました。帰りが遅い家族のために、『時間がたってもおいしいおかず』を計61品紹介。野菜がたっぷり、準備や後かたづけにも手間がかからないレシピです。



獅子座
7/23~8/22生

金 交際 総合
運 運 運

ね好な極上
だ調縁介的昇
り。に運に運
は親が恵に提
成功しまる案
し人への兆。ア
そう。の。イ
★フティック



蟹座
6/22~7/22生

金 交際 総合
運 運 運

楽シいア模
しくヨット様
くもッ替
買ビ笑ホえ
いグ顔ムを
物運意な
でき好識
そう。して
★洋菓子店



双子座
5/21~6/21生

金 交際 総合
運 運 運

ない同的
じに調好
い物参誘
ようを加
重しわ
複ま
してら
付積
けてう
★美容院



牡牛座
4/20~5/20生

金 交際 総合
運 運 運

が散文気え繁
け財句配て忙
まのは配りバ
し暗示は控バ
よう。節約を心
★プラネタリウム



牡羊座
3/21~4/19生

金 交際 総合
運 運 運

ヤお伝素前開
ッ得える直向放
チなるにきに
でき情と感の
そう。報運謝
★眺めの良い場所

12星座占い

占術家 伊藤マーリン

夏本番の8月、暑い日が続きます。熱中症にならないよう、マメな水分補給と紫外線対策を心がけましょう。

★ラッキースポット

お薬の ここが知りたい

海外旅行を 楽しむために

旅先ではふだんと違う環境にストレスが溜まりやすくなったり、免疫力が落ちたりしがちです。しかし海外では病院や薬局を探すのも難しく、思うように症状が伝えられない場合が考えられます。また、外国の医薬品は日本のものよりも成分が強い傾向にあります。そこで自分に合ったくすりを携帯することをおすすめします。水なしで服用できるものは特に便利です。

◆ふだんから服用しているくすり

ふだん処方してもらっているくすりは必ず持参しましょう。万が一旅程が変わった場合などに備えて、やや余分に処方してもらえると安心です。

◆かぜ薬、胃腸薬、下痢止め、鎮痛剤、解熱剤、酔い止め、睡眠改善薬などは一通り揃えて携帯しましょう。ただし飛行機では、液体やスプレー剤などのくすりの手荷物による持ち込みに制約があります。また、くすりの種類や量によっては、携帯に証明書が必要とする場合がありますので、旅行前に必ずかかりつけ医に相談しましょう。



長生きの秘訣



楽しみは免疫力アップのもと

健康な生活を送るためには、身体的に病気や不調がないというだけでなく、心が豊かであることも重要な要素となります。絵画や音楽、俳句や将棋など、自分に合った趣味をみつけて楽しむことで脳内ホルモンが活性化されます。するとストレスや不安が緩和され、前向きな意欲の源となります。

実際、創造的な活動によって鬱の状態や精神疾患などの症状が軽減されるという研究成果があります。また、50代以降に楽しく幸せな期間が長く続くことが、長寿に関連しているという研究報告もあるそうです。

ストレスの要因がない人や、あってもストレスと感じない人は免疫反応が強く、病気になりにくいと考えられていますので、ストレスを溜め込まないことは重要です。

幸せであるという気持ちに

満たされることが、早寝早起きや運動習慣にも繋がります。また、その結果として、十分な睡眠やバランスの良い食事を摂るなど、健康な生活を送るための正しい選択をする「心の余裕」が生み出されるとも考えられています。

楽しみは健康のもとです。人生を楽しむために、日々の生活の中で、まず以下の5つを実践してみましょう。

【人生を楽しむために】

- まず笑ってみる。
- ものの見方や考え方を改めて、楽しむことを意識して行動する。
- こころのときめくことを見つける。
- 一歩踏み出す勇気を持って、いろいろなことに挑戦する。
- 自分の人生を楽しむ方法を考える。



魚座 2/19~3/20生

金 交際 総合
運 運 運

活中優吸ピ
用古自分を
する品しく
とやを心して
ラレンをみ
ックンがま
キル品くし
ををけて、他
を人

★避暑地

水瓶座 1/20~2/18生

金 交際 総合
運 運 運

上激グな
手然をルん
にのもら
や出え
り費ら
くりが
してう
そう

★公園

山羊座 12/22~1/19生

金 交際 総合
運 運 運

金勤素協開
額違直力者
をいがにに
増え力に活
る借恵動
る借恵動
る借恵動
る借恵動

★旅行代理店

射手座 11/23~12/21生

金 交際 総合
運 運 運

注特者来受
目売追るの
する品わもの
とやずが拒
得れ残ま
し品に去
そう

★商店街

蠍座 10/24~11/22生

金 交際 総合
運 運 運

音一停
お進滞
の話退
不安を
が解消
ありそ
う

★映画館

天秤座 9/23~10/23生

金 交際 総合
運 運 運

マ不苦ン開
メ安手手ス
に定距な運
に確離相変
認置を
して
の額
を
を
を
を
を

★フリーマーケット

乙女座 8/23~9/22生

金 交際 総合
運 運 運

に金周な
注額よの
目より見
するに
と費用
と対
吉流
果さ
な

★美術館

安心で豊かな生活講座

快眠のすすめ

睡眠にはどんな効果があるか、ご存知ですか。

心身の疲労回復やストレス解消のほか、記憶の整理、免疫力や創造力の向上のためにも、睡眠は不可欠なものです。「眠りの質が悪いと中高年に起こりやすい高血圧や糖尿病、脳卒中のリスクを上げ、鬱病にもなりやすい」といわれています。

日本人の成人の約6割は睡眠時間が6時間以上8時間未満です。しかし個人差もありますので、**昼間に眠気で困らない程度の質の良い睡眠を、規則正しくとることが望まれます。**なお、睡眠中に激しいびきや呼吸停止、足のむずむず感がある場合、また十分な睡眠をとっても昼間に強い眠気がある場合は、睡眠障害の専門医を受診しましょう。睡眠薬代わりという寝酒は逆効果です。睡眠導入剤を用いるときは自己判断でなく、必ず医師の指導のもとに正しく使いましょう。



快眠を得るために

自分に合った睡眠時間を

◆必要な睡眠時間は個人によって異なり、年代や季節によっても異なります。秋から冬は長く、春から夏は短く、歳をとっても短くなります。昼間に眠気を感じなければ問題はありません。

寝る前にリラックスを

◆就寝4時間前以降のカフェインの摂取や就寝1時間前以降の喫煙は避け、寝る前は読書や音楽鑑賞、ぬるめの入浴などでリラックスしましょう。

眠くなってから床に就く

◆就寝時間にこだわり過ぎると、返って寝つきが悪くなります。



毎日同じ時間に起床

◆休みの日などに寝すぎると翌日が辛くなります。早起きをするために、早寝を心がけましょう。

目覚めたら日光を浴びる

◆夜間の照明は明るすぎないように心がけ、目覚めたら日光を浴びて体内時計のリセットしましょう。

規則正しい食事と運動の習慣を

◆規則正しい食事と運動の習慣を身につけ、就寝直前の食事は避けましょう。

昼寝をするときは15時前に20～30分

◆長時間の昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪い影響を与えます。

眠りが浅いときは遅寝早起きを

◆なかなか寝つけないときは思い切って遅寝早起きをして、睡眠時間を減らしてみましょう。必要以上に床の中で過ごすと返って眠りが浅くなります。

健康づくりのための睡眠指針

～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省（2014年）



おうちで トレーニング



頭痛をやわらげる

後頭部を揉み込む



耳の上あたりや、後頭部から首の付け根周辺を、ほぐすように揉み込む。

シャンプーをするように、後頭部を揉む
両手の指を軽く開いて、後頭部に当てる。指の腹を頭皮に押し付け、小刻みに動かしてマッサージをする。

両手を小刻みに 10 回動かして、少し休む。耳の上あたりから首の付け根にかけて 10 回行なう。座って行なってもよい。

頭痛に悩まされるときは

頭痛は、肩こりや目の疲れによって起こったり悪化したりすることがあります。そうした頭痛は、頭や首まわりの筋肉の緊張をほぐして血流をよくすることで改善されます。特に後頭部から首・肩・背中にかけてと、両耳の上あたりの筋肉をほぐすことで、効果が期待できます。

頭痛を感じたら、すぐにマッサージを行ないましょう。今回紹介するマッサージは、頭痛をやわらげるほか、肩こりや顔のむくみの解消にも効果がありますので、試してみてください。

首筋を伸ばす

両手を上下に滑らせて、首筋を伸ばす

首の右横の中央あたりに両手の指を添える。その位置から、イラストのように、右手は上に、右耳の後ろまで、左手は下に、右の鎖骨まで滑らせ、そのまま 10 秒間キープする。

手を替えて、反対側の首も同様に行なう。

ふだんはあまり意識しない首の側面の筋肉を、しっかり伸ばす。



ここを意識する





心身ともにつきり！ むくみ解消

「夕方になると足がむくんでパンパン」という経験は多くの人にあることでしょう。健康な身体であれば一晩寝れば翌朝にはむくみがとれていくはずですが、食生活の乱れや運動不足などが原因で慢性化したむくみの場合、なかなかすっきりと解消しない場合があります。むくみの解消は、生活習慣を見直す必要があります。

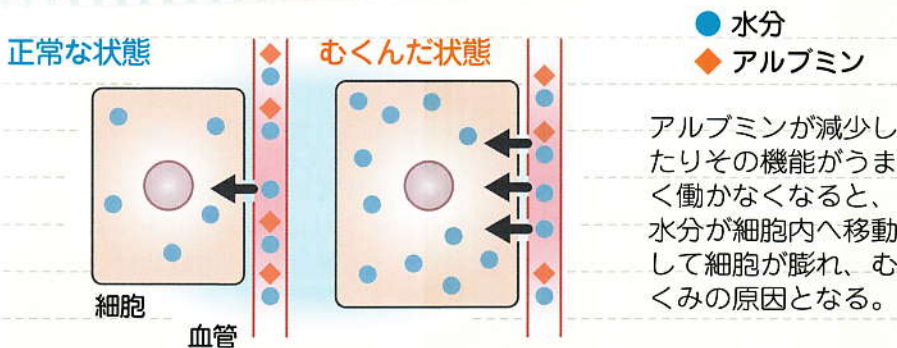
むくみとは？

むくみとは、血管側から細胞内へ水分が過剰に入ってしまった状態です。ヒトの身体は約60%が水分といわれ、水分は血管と細胞の間を行き来して酸素や栄養素を運んだり、老廃物を排出したりしています。通常、水分は細胞内へ入り込まないよう、アルブミンというタンパク質によって血管側へ引き寄せられています。しかしさまざまな原因でこの機能がうまく働かなくなり、水分が細胞内へ入り込んで細胞やその周囲が水分で膨れた状態がむくみです。

むくみが起こる原因は？

具体的には、主に次の5つの原因が考えられます。

細胞が膨れてむくむ仕組み



むくみを予防するには

❑ 冷えを防ぐ

・エアコンの設定温度を25~28℃に保つ。
※冷やし過ぎは禁物。体感温度には個人差があるので、「寒い」と感じない温度に設定しましょう。

❑ アルコールの摂取を控える

・アルコール摂取後は、水分を少しずつ摂る。
※飲酒した翌朝は水分の摂取を控え、汗をかいて水分を排出するようにしましょう。

❑ タンパク質を十分に摂取する

・1日に体重の1000分の1のタンパク質を摂取する。
※体重50kgの場合タンパク質50g。摂り過ぎにも注意が必要。

❑ 塩分を摂り過ぎない

・1日の塩分の必要摂取量は1.5g。まずは6gを目標に。
※塩分の排出を助けるカリウムを摂取しましょう。海藻、豆、芋、バナナ、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれています。

❑ 筋肉の衰えを防ぐ

・運動の習慣をつける。
※運動には代謝改善や血流改善の効果もあります。

❑ 自律神経の乱れを防ぐ

・規則正しい睡眠を取り、カルシウムを摂取する。
※睡眠とカルシウムには、精神を安定させ、ストレスを緩和する作用があります。

- (1) 長時間の立ち仕事などにより、重力のため下半身に水分が溜まる。
 - (2) 心臓のポンプ能力が低下したり、血管が拡張したりすることで、水分が全身に溜まりやすくなる。
 - (3) アルブミンが減少したため、水分が細胞内に入ってしまう。
 - (4) 他の病気（糖尿病、膠原病など）による二次性のもの。
 - (5) その他（薬の副作用など）
- 血液や水分を循環させるポンプ能力の低下は、**筋肉の衰えや冷え**などが原因となります。また水分が溜まるのは、**塩分やアルコールの摂り過ぎ**により体内の濃度調整作用が働くことも原因に挙げられます。さらに**自律神経の乱れ**も血管の拡張や収縮に関わることから、むくみの原因となりますので、ふだんからむくみ対策を講じることが大切です。
- なおアルブミンが減少する理由には、①肝機能が低下してアルブミンの合成量が減少する、②腎機能が低下してアルブミンが尿中に漏れる、などの原因が考えられますので、特に注意が必要です。

むくみを解消するには

✓ 足湯を使う

足を温めることや水圧の効果によって、血流やリンパの流れが良くなります。

✓ 足を上げる

デスクワークの際には足を台の上に載せたり、横になるときは足の下にクッションを1~2枚入れたりしましょう。重力によって妨げられている静脈の血流を促進することが出来ます。ただし横になった姿勢で足を上げすぎると、ふくらはぎには効果があっても、太ももがむくんでしまいます。

✓ 身体（特に下半身）を動かす

身体を動かすことで筋肉の収縮によるポンプ作用が働くため、静脈の血液やリンパの流れを促進させることができます。時間をみつけて、軽いストレッチやウォーキング、階段昇降などを行なうといいでしょう。

■むくみは様々な要因によって起こり、多くの人が日常的に体験する症状です。しかし病気のシグナルとして発症する場合があります。常にむくみに悩まされるようでしたら、速やかに病院で診てもらうことが重要です。



ヘルスアッププラス+

むくみに効果がある5つの栄養素を紹介しましょう。

- ①カリウム（塩分を排出して体内の水分量を調整）海藻類、豆類、芋類、葉物類、果物など。
- ②サポニン（排尿を促して体内の水分量を調整）大豆などの豆類、キュウリ、スイカ、トウガンなどの瓜類など。

- ③ポリフェノール（血液をサラサラにして血行を改善）明日葉、ブルーベリー、大豆、生姜、カカオ、緑茶、ウーロン茶、コーヒーなど。
- ④ビタミンB₁（同上）胚芽米、豚肉、豆腐、カボチャなど。
- ⑤ビタミンB₆（同上）大豆、ニンニク、トウモロコシ、マグロ、サケ、鶏肉、バナナなど。

むくみ
解消に
5つの
栄養素



内視鏡室で火災訓練を実施



6月29日（木）、災害対策委員会にて内視鏡室での火災訓練を実施しました。

内視鏡室での火災訓練では、事前想定を付与し行いましたが、想定内の対応はできたものの、想定を見ての行動が目立ち、想定外の事が起こった場合に対処できるのか、課題が残った訓練となりました。

また消化器の使用方法は適切でありましたが、日頃使い慣れていない消火栓は使い方に難がありました。消火栓は実際の火災において消化器よりも消火能力が高く、適切に使用することで高い成果が得られます。今後は使用方法を再確認するためにも、触れる機会を増やした訓練を実施していきます。

当院では年に全体の訓練を2回、各部署の訓練も年1回以上行うことを決め実施しております。今後もいざというときに適切な対応ができるよう、訓練を実施していこうと思います。



沖縄市消防とドクターカー訓練を実施

7月19日（水）沖縄市消防本部にて、沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。

消防及びドクターカーの新しいメンバー加入も考慮し、本年度第1回目は基本的な手順を確認するため1症例目は「60代男性がジムで、トレーニング中に突然倒れ意識なし。」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、ドクターカーが先着。まず到着後すぐに傷病者の状態を把握、それを後着の救急隊側へ無線連絡、その後救急隊が到着し活動。2症例目は「70代男性、老人会の集まりで急に胸を押さえ倒れ意識なし。」今度は救急隊が先着。各自役割分担を明確に活動ができるかを行いました。

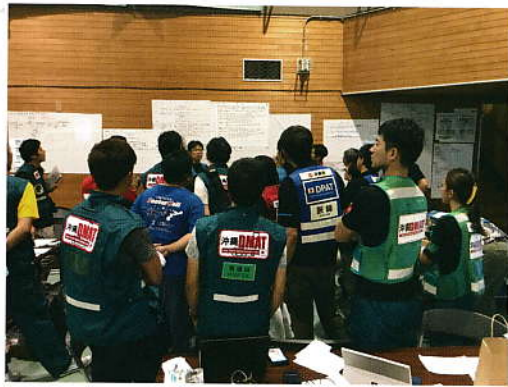
沖縄市消防とのドクターカー活動は今年で11年目を迎えたが、まだまだ連携が上手く取れなく、コミュニケーションの重要性を気付かされる訓練となりました。

訓練終了後には、活動における処置活動の優先順位や疑問点を救急総合診療部の友利隆一郎先生へ質問。消防病院側からも多くの質疑も交わされ、とても良い講義となりました。

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。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っております。



2017 美ら島レスキューに参加



沖縄県DMAT調整本部会議



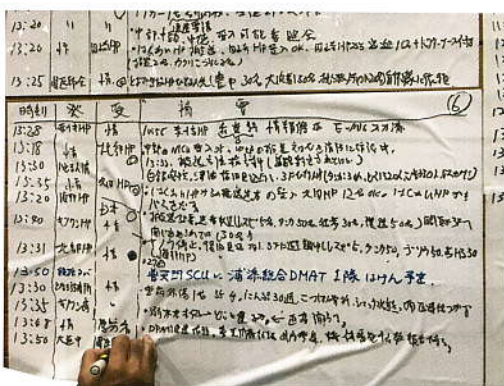
沖縄県DMAT調整本部



沖縄県DMAT調整本部長



中部徳洲会DMAT



クロノロ



災害対策全体会議



SCU(トリアート)



SCU(トリアージポスト)



SCU(情報収集班)

7月19日(水)～20日(木) 沖縄県と陸自第15旅団主催の災害対処机上訓練及びSCU訓練に当院DMATチームが参加しました。本訓練は沖縄県における地震及び津波を想定した災害訓練で、県をはじめ行政機関や市町村、指定公共機関が参加し、災害時における初動対応や救急医療の場面における図上訓練及び実働訓練を実施することで、関係機関相互の連携や災害対処能力の向上を目的として行われました。

今回は、甚大な被害となる沖縄海溝型地震を想定。初日は発災直後、2日目は24時間経過後の対応の訓練を実施しました。当院DMATはDMAT調整本部での活動で、指示命令系統へ情報の伝達や確認、課題解決などの訓練となりました。様々な問題点が挙がりましたが、平時からこのような訓練を重ねることで、いざという時に対応できるようになる、充実した訓練を行うことができました。

当院ではこのような訓練を積極的に参加し、災害時に迅速な対応ができるよう、これからも様々な訓練に参加し頑張っていきたいと思えます。

8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 火

先負

2 水

仏滅

3 木

大安

4 金

赤口

5 土

先勝

6 日

友引

7 月

先負

8 火

仏滅

9 水

大安

10 木

赤口

11 金

先勝

12 土

友引

13 日

先負

14 月

仏滅

15 火

大安

16 水

赤口

17 木

先勝

18 金

友引

19 土

先負

20 日

仏滅

21 月

大安

22 火

先勝

23 水

友引

24 木

先負

25 金

仏滅

26 土

大安

27 日

赤口

28 月

先勝

29 火

友引

30 水

先負

31 木

仏滅

生活便利帳

*** 蚊に刺されないために ***

これからの季節、活動が活発になった蚊に悩まされることが増えて来ると思います。刺されて痒いだけでなく、デング熱やジカ熱、日本脳炎などの感染症の運び手ともなる蚊から、身を守る方法を紹介しましょう。

【蚊の習性】

- ・二酸化炭素と高温を好む。
- ・黒っぽい色を好む。
- ・肌の水分、体温の熱、汗に含まれる乳酸を感知して、寄って来る。
- ・皮脂の臭い（特に足の常在菌が発する脂肪酸などの化学物質）に寄って来る。

【対策】

- ・アルコールを摂取すると、体温が上がり、吐く息にも二酸化炭素が増えるので、摂取を控える。
- ・白っぽい色の服を着る。
- ・こまめに汗を拭く。

アルコールをつけたティッシュで足首から下をよく拭いたら効果があった、という実験結果があるそうです。石鹸でよく足を洗うことでも、同様の効果が期待できます。

蚊の生活範囲は基本的にはごく狭いものなので、蚊の発生を予防することが第一です。ぼうぶらの発生を防ぐために、バケツや植木鉢の受け皿など、水の溜まったまま放置しないようにしましょう。

蚊の嫌がるにおいを持つハーブなどを育てることも有効といわれていますが、蚊の対策に十分な条件を整えるには難しい面もあるようです。

市販の蚊取線香や防虫剤などは、使用上の注意をよく読んでから使用しましょう。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

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

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

【タテのカギ】

1. 羽根がグルグル、わぁ涼しい
2. 握ればオニギリ
3. チャンピオンコーナーの色
4. 先っちょに花粉
5. フラメンコ、親指に付けてカチカチ〜♪
7. カエルの歌が〜♪追いかけていく合唱
8. 新幹線に「自由」と「指定」
11. 忍者ハットリ君は、甲賀じゃなくて
13. 凜々と湧いて…よしっ、やったるでー！
15. ハズって誰？

【ヨコのカギ】

1. ○○○○時代を描いた「国盗り物語」
3. 蒼や碧って何色？
5. いつも同じ服で一本あし。カラス怪しむ
6. プリンズと結婚すればアナタもなれる
9. ラッキー！○○も実力のうちさ
10. ガソリンは液体、ガスは？
12. 乗馬大好きでも、身長190じゃなれない？
14. 憎まれ小僧も天使に。すやすやフェイス
16. 金属を溶かして接着
17. 魔女とレレレのおじさん、コレつながらり
18. 桃太郎という品種があるけど桃でなし

答えは13ページの下

記事の無断転載を禁じます。