

大浜第一病院広報誌

笑顔 彦



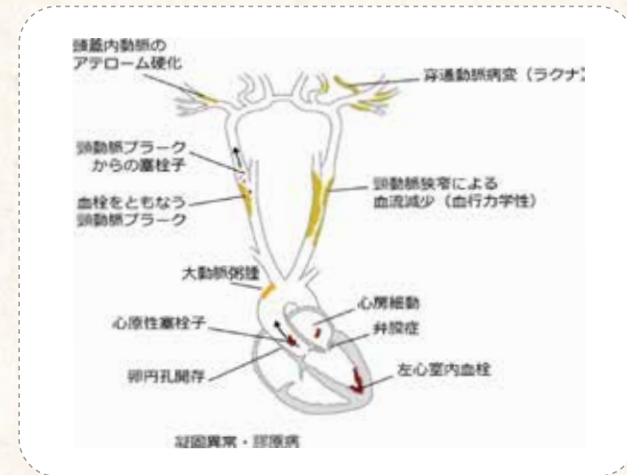
スマイル

12月号 | 毎月1日発行 (第93号)
2017年12月1日 (金)
発行 大浜第一病院 広報委員会
発行責任者: 大城 康一

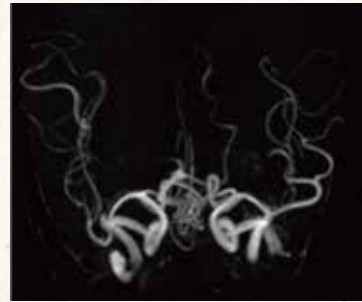
〒900-0005
沖縄県那覇市天久 1000 番地
TEL.(098)866-5171
FAX.(098)864-1874
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/



大浜第一病院HP



●t-PA 治療前



●t-PA 治療後 (血管の再開通あり)



『あれ、顔が歪んでいるよ』『あれ、いつもと比べて呂律が回りにくい』『あれ、半身の力が入りにくい』『あれ、歩けない』そんな症状が急に出現した時は一刻も早く救急要請してください。脳梗塞の可能性が あります。発症から4時間30分以内であれば特殊なt-PA治療を受ける事が出来ます。このt-PA治療は発症から3か月後の社会復帰率を改善しますが、出血のリスクも伴うため専門医の判断が必要です。また発症から投与するまでの時間が早ければ早いほど回復する効果が期待出来ます。残念ながらこの特殊な治療以外に手足の動きを良くし、社会復帰率を高める点滴や飲み薬はありません。長期に渡るリハビリテーションが必要です。ですから、脳梗塞を疑うような症状がありましたら、すぐに119番をお願いします。



脳梗塞は

時間と予防が大切!!



神経内科医師
城本 高志

また脳梗塞の原因は多岐に渡ります。動脈硬化が原因?本当にそれだけでいいのでしょうか?脳梗塞は適切な予防をしなれば、再発することが多い病気で、不十分な検査ではせっかくリハビリを実施し、家に帰れたのに・・・再発して不幸にも寝たきりになる・・・それは何としても防がなければなりません!脳梗塞には上記の様な多岐にわたる原因があるため、専門医による検査並びに適切な予防が必要です。当科ではそれらの検査に重点を置いて実施します。具体的には頸動脈超音波、経頭蓋超音波、経胸壁心臓超音波、経食道心臓超音波、下肢超音波検査、頭蓋内MRI/MRA、頸動脈MRA(ブラークイメーキング)、24時間心電図検査、頭蓋内3DCTA検査などが主体ですがそれに加えて特殊血液検査、癌の検索なども行います。更に必要があれば脳神経外科医とも相談し脳血管カテーテル検査・治療も行います。また当院の特徴として回復期リハビリテーション病棟も有しており、セラピスト(理学療法士、作業療法士、言語療法士)の数・技能も県内屈指です。患者様の状態にもよりますが、急性期脳卒中管理からリハビリテーション管理まで滞りなく受けられる事が可能で、社会復帰に向けて全力でサポート致します。



話題の油

11月の食材紹介

アマニ油について

管理栄養士
森田 梢

アマニとは、亜麻科植物の種子のことで、食用以外にも繊維(リネン)、オイルなど様々な用途があります。生産量のほとんどがカナダ、中国、ロシアなど寒冷地で生産され、主に北米やヨーロッパで消費されています。アマニはオメガ3脂肪酸、食物繊維、リグナンが豊富です。



図:アマニの花



図:アマニの種

オメガ3脂肪酸って??

オメガ3(n-3系)脂肪酸とは、動脈硬化の予防、アレルギー予防、免疫機能の改善などに関わるヒトにとって重要な脂肪酸。体内では作れず、食品から摂らなくてはならない「必須脂肪酸」とよばれるうちのひとつです。

アマニにはオメガ3脂肪酸のα-リノレン酸が多く含まれ、血中の中性脂肪を下げる、血栓予防、高血圧予防などの作用があります。

リグナンとは??

リグナンはポリフェノールの一種で抗酸化力や炎症反応を軽減する働きがあります。

また女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをするため、動脈硬化や骨粗鬆症の改善も期待できます。

アマニ油を使ったクリスマスレシピ

材料 (2人分)

- かじきまぐろ・・・2切れ(160g)
- 食塩・こしょう・・・各少々
- 小麦粉・・・少量

調味料

- 卵・・・1個
- 粉チーズ・・・大さじ1
- ローストアマニ粒・・・5g
- パセリみじん切り・・・少量
- オリーブ油・・・少量

- ①かじきまぐろは2~3等分に削ぎ切り、塩・こしょうを振る。
- ②卵、粉チーズ、ローストアマニ粒、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
- ③①に小麦粉を振り、②をからませ、オリーブ油を熱したフライパンで焼く。



ローストアマニ粒入りピカタ

材料 (2人分)

- ・トマト・・・50g
- ・にんじん・・・50g
- ・玉ねぎ・・・20g
- ・セロリ・・・5g
- ・ベーコン・・・10g
- アマニ油・・・大さじ1/2

水

・・・200ml

調味料

- 固形コンソメ・・・1/2個
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ローストアマニ粒・・・お好みで

- ①トマト、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ベーコンを1cm厚さに切る。
- ②アマニ油を鍋に入れて火にかけ、①を炒める。
- ③野菜が煮たらローストアマニ粒をお好みでまぶして出来上がり。



アマニ油入りミネストローネ



医療法人おもと会

大浜第一病院

〒900-0005
沖縄県那覇市天久1000番地
TEL (098) 866-5171
FAX (098) 864-1874
WEB http://www.omotokai.or.jp/ohama1/



編集後記

Text: 渉外課 豊岡

今年もあっという間に12月になり、あと数日で新年を迎えます。年頭に立てた目標はどうなっているでしょうか。どうやら私は、今年の目標は来年へ持ち越しになりそうです。今年も残りわずかとなりました。“終わり良ければ全てよし”沖縄の短い冬を楽しみながら5時走を有意義に過ごして活きましよう。



病院をもっと地域で身近な存在へ・・・

女性のための院内フェスティバル 「Omoto Ladies Salon」が初開催！

石井 隆平

突然ですが、皆さんは“病院”というものにどのような印象をお持ちですか？やはり、何となくハードルが高いというイメージでしょうか？そんな病院を、もっと身近な存在として活用して頂くことを目的に、11月12日（日）当院のふれあいホールにて、女性限定イベント「Omoto Ladies Salon（おもとレディースサロン）」が初開催されました！

コンセプトは「カラダを知って、未来と向き合う」地域の女性たちが気軽に病院をご利用することで、今後防げる病気があるかもしれません・・・。自分のカラダにより関心を持って頂くために、“美や健康”といった女性の関心のあるトピックにフォーカスしてみました。ドクター・専門士と多彩なゲストによるクロストークショー、子供向け手術体験ブース、ドクター&保健師&栄養士によるなんでも相談コーナーなど様々なコンテンツをご用意！

当日の来場者数は約300名と、多数の方々にご来場頂きました。お客様からは、

「普段聞けないことが質問できました。病院は苦手ですが今日は身近に感じられます。」
 「女性限定イベントなので安心して来ることができた。」
 「子供と一緒に楽しめるイベント◎また来年も開催してほしい。」
 などの声が挙がり、盛況のうちにイベントは終了しました。今後も当院では、地域の皆様の健康を様々な形でサポートできる取り組みを実施していきます！



(左より)アナウンサーの當銘直美さん、タレントの糸数美樹さん、モデルの田中メリアンさん



ゆんたく日和

精神科医 平山 雄也

こんにちは。9月に続き2回目の「ゆんたく日和」となりましたが、いかがお過ごしでしたか？記事を書いている今は11月中旬、すっかり秋めいてきました。この記事が読まれる頃には、ダウンが不要なくらいかもしれませんね。

今回は自己紹介として、現在はおもと会の「こころと体のヘルスケアセンター」で職員・学生のカウンセリングという仕事をしている僕が、工学部の大学生だった20歳頃対人恐怖症という病気になったこと、それからカウンセリングや治療を受け回復したこと、そういう体験から精神科医になりたいと医学部を再受験したこと、などについて書きました。今回は、僕の対人恐怖症体験について書きたいと思います。



元々僕は、人前で何かをするのはあまり得意ではありませんでした。友人関係で悩むようなことは特にありませんでした。それが20歳頃のある日、ある方と話をしていた時に突然頭が真っ白になり、心臓がドキドキして、冷や

汗も出てきて、会話もままならなくなり、その場から逃げるように去った、そんな体験をしたんです。発作的に交感神経が過活動な状態になったわけですが、当時は、普通に会話をしていただけなのに突然そんな状態になってしまった自分自身や、そんな自分を見られたことをとても恥ずかしく感じ、またこんな風になったらどうしようという不安（予期不安）でいっぱいになっていました。

そうやって不安の強い状態が続いたためか、最初はその方の前だけで起きていた強い緊張が、ほとんどの人と接する時に起きるようになっていきました。また、人と目が合うのが怖くてうつぶつ歩いて歩いたり（視線恐怖）、それでも人に見られているような気がして緊張したり、笑顔がひきつるような感じたり（表情恐怖）、色んな症状も出てきました。大学にはなんとか通っていましたが、夜布団に入る時には「今日も何とか1日をやり過ごした」と、すごくホッとしていたのをよく覚えています。

そんな苦しさを家族にも相談できなかったのですが、当時（症状が出る前から）お付き合いをしていた女性にだけは打ち明けていました。言えれば癒える、悩みや苦しみを人と共有することはすごく大事です。今回は、そんな状態からどのように回復していったか、について書きたいと思えます。では「笑顔」でよいお年をお迎えください！

セルフケア・カレッジ

平成29年11月●日(●)

今すぐ出来る 運動不足解消法

スキ間時間を利用した
簡単エクササイズ

メディカルフィットネス科 我那覇隆志

加齢に伴う筋肉の低下は、部位差が存在することが知られており、最も低下を示す部位は大腿部前面（ふとももの前）であることは色々な研究によって報告されています。日常動作の基盤となる大腿部前面の筋肉は「立ち上がる能力」や「歩行能力」という基本的な日常動作を維持するためにとても重要な筋肉です。これら筋力低下を引き起こす原因には様々なものがありますが、日ごろの運動不足や、日常生活における下半身の活動量の低下はその要因の一つと考えられています。

今回の講演では、運動不足で悩みを抱える方へ少しでも解消してもらうための、道具を使わなくても自宅で実践できる大腿部の鍛え方とストレッチ体操の取り入れ方などを紹介させていただきました。真剣にやろうとすると続かない運動も、隙間の時間を活用してやるようになれば、それが習慣のきっかけにもなるかと思えます。まずは気軽にできることから始めて、ご自身にあった運動習慣を身につけてみて下さい。

