

大分岡病院の“顔”が見える広報誌

# おかのかお

May  
2014

Vol.49



ご自由に  
お持ち帰りください



特集

女性に多い「下肢静脈瘤」

yoka.n

# 女性に多い 「下肢静脈瘤」

ふくらはぎや脛などの下肢の血管が、ボコボコと盛り上がり見えて見たり、ふくれていたりしませんか？この症状を「下肢静脈瘤」と呼びます。見た目が気になると来院される方もいますが、足が疲れる、だるい、むくむ、かゆい、寝ているとき足がつるなどの症状も現れます。



超音波(エコー)検査で足の状態を調べる森田雅人医師



下肢静脈瘤患者部

## なぜ、起くる？

私たちの体に必要な栄養素や酸素は、血液が血管を循環して運んでいます。血管には動脈と静脈があり、動脈は心臓から送り出された血液を全身へ運ぶ血管です。静脈は全身の血液を心臓に戻す血管です。

正常な場合、静脈の血液はつま先から心臓へ戻つて

いきますが、静脈の弁が壊れ逆流してしまったり、ポンプの役割をする下肢の筋肉が衰えて、充分に心臓へ送り返せなかつたりすると、下肢に血液がたまってしまいます。その結果、静脈が拡張して「瘤」のようなものができる下肢静脈瘤を引き起こします。

下肢静脈瘤は女性に多い病気。40歳以上の女性の約10%





サルー(乾杯!)

## 健康に Salud!(②)

### 赤ワインと白ワイン お好みはどっち?

一般的に健康に良いのは赤ワインというイメージが強いのではないでしょうか。確かに赤ワインがよく飲まれている国では心臓病が少ないというデータもありますし、抗酸化作用の強いポリフェノールを多く含んでいるのは赤ワインです。肉料理には赤ワインが合うと言われますが、生ハムやソーセージにはあっさりとした味わいの白ワインが合いそうです。「例えばお魚では赤身には赤ワイン、白身には白ワインが合うように、料理の色とワインの色を合わせると最高のマリアージュを楽しむことができますよ」と、大分岡病院副院長・心血管センター長の立川洋一医師。

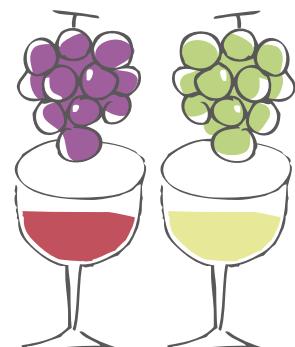
### 白ワインは血圧を下げる?

白ワインにも、赤ワインほどではありませんがポリフェノールが含まれています。動脈硬化、心臓病、がん、糖尿病予防に効果が期待できますが、白ワインで注目してほしいのはカリウムを多く含んでいることです。カリウムはカルシウムとともに、体内に入ったナトリウム(塩分)を体外に排泄させる働き、利尿作用があり、血圧を下げ

る効果があります。「食事をしながらグラス1~2杯ほどのアルコール度の低い、少し辛口の白ワインをいただけば、高血圧予防に効果的だと言われています。ただ、アルコール量が過ぎるとかえって血圧を上げてしまい逆効果。適量を心がけてください」と立川医師。ワインをうまく取り入れて、健康な生活を送りましょう。

### 白ワインの抗菌作用はすごい!

白ワインが赤ワインより優れているのは、抗菌作用。食中毒を引き起こすサルモネラ菌や大腸菌、命にもかかる赤痢菌などの細菌を殺す抗菌作用があります。白ワインは約10万個のサルモネラ菌を約10分で殺菌したのに対し、赤ワインでは完全に殺菌するのに倍の20分かかったというデータが上がっています(1997年メルシャンでの実験報告)。この殺菌力はアルコールによるものではなく、白ワインの成分にあると言われ、アルコールを抜いても殺菌効果は失われません。



心臓病治療に携わりながら、ワイン愛好家で、日本ソムリエ協会ワインエキスパートの資格を持つ大分岡病院副院長・心血管センター長の立川洋一医師に聞きました。

## 脳とスポーツ～卓球は脳を活性化します～

「スポーツは脳を活性化する」と話すのは、大分岡病院の森照明院長。森院長はJOC(日本オリンピック委員会)強化スタッフや日本卓球協会スポーツ医科学委員長を歴任し、現在は日本臨床スポーツ医学会名誉会員、大分県スポーツ学会理事長として活動しています。

院長自身も卓球選手として、国体や全日本医師卓球大会などに出場、優勝経験も多くあります。2013年5月の世界卓球選手権には、スポーツドクターとして福原愛選手らとパリに遠征しました。

脳神経外科医である森院長に「脳とスポーツ」の興味深い研究結果を聞きました。

### 卓球と脳の関係

森院長は卓球愛好者約3000人に、「かな捨てテスト」を10年前に実施しました。これは、加齢による「判断力」や「注意力」などの低下の度合いをみるテストで、ひらがなの文章の意味を理解しながら、文中の「あ・い・う・え・お」の5文字に丸を付けるといったものです。この結果、すべての年代で卓球愛好者の得点が高いことが分かりました。また、卓球の前後に脳血流を測ったところ、卓球後は小脳、脳幹部、前頭葉運動野の血流が増加しました。現在、脳卒中などのリハビリに卓球を取り入れ、効果を上げている施設もあります。

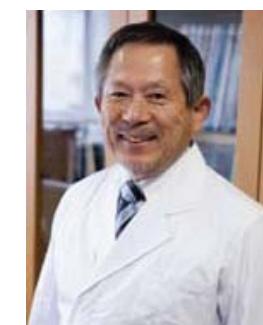
さらに、京都府立医大脳外科と一緒に、卓球プレー時のグルコース(糖の一種)代謝を調べたところ、上級者は初心者に比べて「脳の記憶と視野の部位」を集中的に使っていることが判明しました。脳内の血液量の変化を調べる「光トポグラフィー検査」では、卓球のイメージトレーニングは「目を閉じて」行っているときに、最も脳血流が増え、効果的であることも分かりました。

このように、卓球と脳の関係についていろいろなことが分かり、4月6日に開催された日本卓球療法協会の法人化記念式典(神奈川県)では、院長が特別講演を行いました。

### 子どもの脳とスポーツ

さて、子どもの脳は小学校低学年までに、ほぼ基盤が完成します。それまでにスポーツをして脳を発達させると、将来に向けて運動や勉強能力の向上が期待できます。

特に専門的なスポーツが必要なわけではありません。楽しく飛んで、跳ねて、投げて、走り回るなど、屋外の遊びで十分です。しっかり遊び、しっかり食べ、優れた脳と体を作りましょう。



大分岡病院  
森 照明院長

# 子どもに薬を飲ませるとき

意外と知らない？お薬のキホン⑤

## 大人用の薬を減量して飲ませてはダメ！

子どもは心身共に発育途上にあります。生体機能が日々著しく変化しています。薬に対する反応も、年齢や体重などによって異なり、個人差も大きいです。薬を分解、排泄する能力が大人より弱く、薬の影響を受けやすい傾向があります。

子どもが急に発熱した場合など、大人用の薬を減量して飲ませるのは止めましょう。薬の成分や体内での吸収のされ方によっては、危険を伴う場合がありますので、必ず医師・薬剤師に相談してください。例えば、アスピリシンは解熱鎮静剤としてよく使われる薬ですが、子どもがはしゃぎインフルエンザなどにかかっている場合に使用すると「ライ症候群※」という病気にかかりやすくなるおそれがあり、子どもに使用することは禁じられています。

## 「乳児期」に注意すること

### ミルクに混ぜるのはやめましょう

ミルクの成分によっては薬が効かないことがあります。また、ミルクの味が変わるので、ミルク嫌いの原因

になる場合もあります。

泣いて嫌がる時に、無理に飲ませてはいけません

気管に入ってしまい、呼吸困難に陥ることがあります。

授乳後などは満腹で飲まないことがあります。

薬によっては、空腹時や食前に飲ませることが可能な場合もあるので、医師・薬剤師に相談しましょう。

シロップ製剤

ほ乳瓶の乳首の中に入れて吸わせるか、小さなスプーンやスプーンで舌の上にのせ、飲ませましょう。

### 粉薬

少量の水か白湯で粉薬を練り、だんご状にして上あごにすりつけ、その後に水、白湯を飲ませましょう。

「幼児期」に注意すること

### しつかり飲ませましょう

1～3才は薬に対して最も抵抗感がある時期です。どうしても飲まないときは、ジュースやシロップに混ぜることもあるので、あらかじめ医師や薬剤師に相談しましょう。

### シロップ製剤



(安長文隆 薬剤部長)

唾液で薬を汚染させる原因になります。一回分を別の容器に取り、スプーンやスプーンで飲ませましょう。シロップは甘くて飲みやすいため、子どもが勝手に飲まないよう注意しましょう。

水や白湯で溶いてスプーンで少しずつ飲ませましょう。

### 錠剤、カプセル剤

食道につかえないように、あらかじめ水を含ませましょう。

### 嚥下(えんげ)補助ゼリー

粉薬、錠剤、カプセル剤などは嚥下補助ゼリーを使うと飲ませやすくなる場合もあります。

### 座薬

水やサラダ油を薬に付けると、痛みが少なくスムーズに挿入できます。できるだけ排便を済ませてから挿入し、薬が外に出ないよう1～2分押さえておきましょう。

※ライ症候群…主に子どもがウイルス性疾患にかかった後、激しい嘔吐や意識障害、けいれん、肝機能障害などが現れ、場合によっては死に至ることがあります。



5月～梅雨の時期は、1年で最も食中毒が発生するシーズンです。お弁当も傷みやすく、注意が必要です。殺菌効果が高い梅干しを細かく刻み、じゃことご飯にまぜ、うめじやこご飯にしました。また、お弁当はどうしても野菜が不足しがちです。温野菜にして食べる直前

にドレッシングをかけると、よりおいしくいただける上、栄養バランスもばっちりです。  
今回、お弁当で使った食材は20品目です。同じ食材、同じ調理方法、同じ味付けにならないように、家族のお弁当をつくっています。目標は、「目指せ! 30品目!!」。



管理栄養士 長尾智己



神田 岳委氏

1969年大分県臼杵市生まれ。日本獣医畜産大学(現:日本獣医生命科学大学)獣医学部卒業。  
九州自然動物公園アフリカンサファリ獣医師。  
著書に「サバンナに生きる—獣医さんの野生動物観察記」がある。

**⑤慣れると好きになる**

サイを見た小学生が言いました。「角が大きくて恐竜みたいだね」。

惜しいですが、その動物は恐竜ではなく、シロサイという立派な草食動物です。たしかに恐竜に見えないこともないですね。

ちなみに、サイの立派な角は、牛の角やシカの角とは違います。牛やシカの角は頭の横から伸びています。しかし、サイの角はおでこに生えています。生えている場所の違いだけでなく根本的に違うのです。サイの角は一生伸び続けます。人間の頭にあり、一生伸び続けるものは何でしょうか? そう! 髪の毛です。サイの角は、人間で言えば髪の毛と同じ成分で出来ているのです。

ところで、わたしたち飼育係は毎日、シロサイ・ゾウ・キリン・ライオンを飼育しながら見ています。そのため、それらの動物の特徴を目の当たりにすることが当たり前になってきます。サイの角が大きいのも、ゾウの鼻が長いのも、キリンの首が長いのも不思議に思わなくなっています。

入社当初の私は、最初に話した小学生のように「キリンは首が長いなあ」なんて思っていたものです。それが毎日一緒に仕事をしていると、慣れてくるのです。

慣れてくると、驚かなくなるばかりか「あのキリンの目がカワイイな」とか「あのサイの耳の形が好きだ」と言う飼育係もいます。それも中年のおじさん飼育員。まるで若かりし頃の恋物語を語るように。キリンを見ながらウットリとするオジサンの姿は、なかなか文章では表現しづらいもの。

仕事が終わった後、そのオジサン飼育員と更衣室で作業着を替えました。すると、そのオジサンが「先生! 首が長いなあ」と驚いて大声で言いました。今さら驚かないでくださいよ。20年も一緒に仕事をしているのに。とはいって、キリンたち相手のように、そのうち見慣れて、オジサンから「先生の長い首が好き」なんて言われても困るのですが…。

## ⑤慣れると好きになる

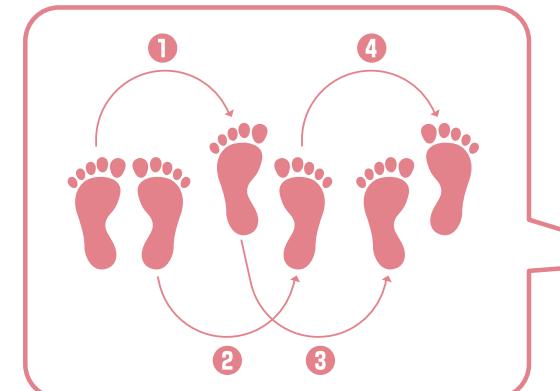
### ○膝立ち

片膝を地面に着けて、反対側の足を立てます。10秒間静止して、次は足を変えて行います。



### ○よつばい

右足と左手、左足と右手のように、反対側の足と手を上げます。5秒間静止状態を保ちます。



### ○交差歩行

図のように足を前後にクロスして、なるべく足と足を近づけて、横に歩きます。次は反対の方向に歩きます。

### ○片足立ち

片足立ちで10秒間、静止します。足を変えて行います。

## さあ、はじめよう! リハビリ体操

### 自宅でできる 転倒予防体操



総合リハビリテーションセンター  
理学療法士 森田 年哉さん 作業療法士 野上 可奈子さん



# あなたの町のホームドクター

## 大在こどもクリニック

大分市横田1丁目13番17号  
tel.097-593-3303

診療時間／月・火・木・金 9:00～12:30  
14:00～18:00  
水 9:00～12:30  
14:00～15:30  
土 9:00～13:00  
休診日／土曜午後、日、祝日

澤口 博人院長



貴院のご紹介をお願いします。  
平成9年4月9日に大在、坂ノ市、佐賀関地区で初めての小児科として開院しました。お子さんやお母さんたちに『共感』しながら、早く病気が治るようサポートする、親子にやさしい医療を心掛けています。また、院内は吹き抜けで、大きな水槽を中心において、『水槽アート』を重視しました。病気のお子さんが、水槽を眺めて癒されるとで回復するというケースもあります。癒しキャラのピンク色のコアラが定着し、今では『コアラの病院』『コアラの先生』と呼ばれるほどです。

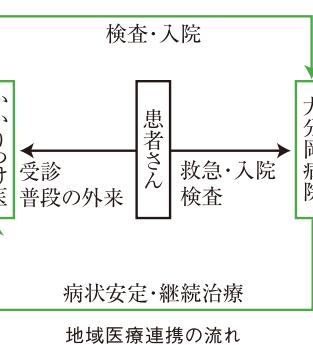
開院当日は56人の患者さんが来院されたそうですね。

はい。それはとても画期的なことでした。地元人でない医師に地域の方が期待してくれているのを感じますし、期待に応えられるよう、医療を通して地域にお返していきたいと考えます。小児科は内科と違つて、慢性疾患はないものの、子どもの発育・発達に四季を通じて関わっていき

ます。「お医者様」でいるのではなく、地域の「おいたやん」として、お子さんにも保護者にもいつでも話しができて一緒に考え、病気を治していく人でありますといふところです。

ひとことお願いします。

子どもにはもともと自然治癒力があります。それでも体力的に厳しいとか、別の病気が潜んでいる可能性がある場合、連携病院を紹介し、できるだけ体に負担がかからないよう対応しています。



## 地域とともに敬和会グループ

### 大分豊寿苑

### 総合在宅ケアセンター

大分市皆春1521番地の1  
tel.097-521-0110  
(大分豊寿苑)



大分豊寿苑の敷地内に4階建ての『総合在宅ケアセンター』が完成しました。これまで以上に個別ニーズに応えるため、3つの新事業が4月からスタートしました。

少人数の登録制(小規模)で、「通い・泊り訪問」を組み合わせた多機能なサービスの提供が可能となりました。当苑周辺の方で要介護認定を受けた25名の登録者で、ご自宅への定期的な訪問を希望される場合、安否確認を含め顔見知りの職員が訪問いたし

小規模多機能型居宅介護  
陽だまりの郷 みなはる



レッドコード

**短時間通所リハビリテーション**  
定員は午前・午後各20人で、1～2時間、2～3時間等の短時間にリハビリだけを集中して行います。これまでの通所リハビリとは違い、入浴や食事のサービスはありません。「レッドコード(写真)」などを使用して、リハビリを行います。成果が実感できるように個別にデータを取り、リハビリ専門スタッフが評価を行いながら機能回復に向けたアドバイス・指導を行っていきます。

地域の方へひとことお願いします。

また地域の方々に、人と人との交流の場として、さらに介護・医療のことを考える交流の場としてご利用いただきたいと、センター4階に地域交流センターを設けました。利用に関しては、どうぞお気軽にご相談ください。

急性期から回復期、在宅復帰後のリハビリ・在宅介護・看護について、地域密着を意識しながら提供していきます。

## おかげさまで敬和会は開設60周年を迎えました

大分岡病院は1954年（昭和29年）5月22日、産科・婦人科・外科を中心とした岡医院（8床）として大分市鶴崎に開設しました。地域の皆さんにご支援ご理解をいただきながら、徐々に病床数を増やし、現在231床の急性期病院・地域医療支援病院として24時間365日の医療活動を行っています。

95年に老人保健施設大分豊寿苑（大分市大字皆春）、06年に大分東部病院（大分市大字志村）を開設、09年に当法人は社会医療法人の認定を受けました。60周年を迎え、職員一同、この感謝の気持ちを忘れず、よりよい医療・介護を皆さんに提供できるよう精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

### 【敬和会の新たな取り組み】

#### ◆大分岡病院 消化器センター

消化器外科と消化器内科が一体となったセンターを開設しました。根治性が高く、しかも低侵襲の患者さんに負担が少ない治療を目指します。内科医・外科医がディスカッ

ションを行い、患者さん一人ひとりにベストな治療法を選択、提供することがセンターの使命です。

#### ◆大分東部病院 回復期リハビリテーション

脳卒中や整形外科疾患の患者さんにに対する回復期リハビリテーション病棟を開設しました。医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士、ソーシャルワーカーなど総勢70名がチームで、患者さんに合ったリハビリテーションプログラムを作成し、一日も早い在宅復帰を目指します。



#### ◆大分豊寿苑総合在宅ケアセンター

地域の方が住み慣れた地域で、楽しみながらリハビリテーションやリエーションを行い、過ごしていただける施設です。



## ドキュメンタリー映画「四つの空いのちにありがとう」

【日 時】平成26年6月15日(日)

【上映会】

○1回目(開場10時)  
10時30分～12時

○2回目(開場13時)  
13時30分～15時

【講演会】

鈴木中人氏「いのちの授業」  
15時15分～16時15分

【場 所】

ホルトホール大分3階 大会議室

【入場料】  
○上映会のみ  
〈学生・一般〉500円

〈学生〉1000円

【お申し込み】

事前予約が必要です。院内に設置しているチラシ裏面に必要事項を記入の上、ファックスでお申し込みください。メール、電話でもお申し込みできます。入場料は当日、受付にてお支払いください。

【問い合わせ・申し込み先】  
大分岡病院広報(有田)

☎ 097-522-3131(代)  
FAX／097-503-6606  
メール／arita@oka-hp.com



ドキュメンタリー映画「四つの空いのちにありがとう」は、4組の家族の人生が映し出されます。娘(当時6歳)を小児がんで亡くし、「いのちの授業」を続ける父。体重わずか326グラムで生まれ、普通小学校に通う少女。小児がんの後遺症などを背負いながら、看護師を目指す女子大学生。重度脳性マヒの一人娘を育て守り、老舗料理店4代目女将として笑顔で働く母親。

いのちの大切さ、家族の絆、生きる意味、そして本当に大切なことなどを感じていただければと願っています。

## 「第3回夏休み病院 探検ツアービー in 大分岡病院」 参加者募集

小学生対象の探検ツアービーです。病院のいろいろなお仕事を楽しく体験できます。鶏肉を電気メスで切開したり、心臓マッサージを行つたり。医療や病院のお仕事に興味のある小学生の参加をお待ちしています。

【開催日】平成26年7月27日(日)

9時～13時(予定)

【対象者】小学4～6年生

【定 員】先着10名

【参加費】無料  
【お申込・お問合せ】  
大分岡病院広報(有田)

☎ 097-522-3131(代)  
(平日8時30分～17時)



# おかのかお

Vol.  
49

平成26年5月1日発行

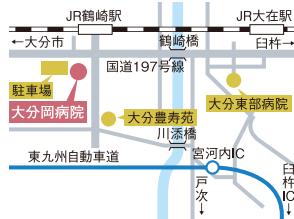


企画・発行  
社会医療法人敬和会 大分岡病院 広報  
〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11

TEL.097-522-3131(代)  
TEL.097-503-5033(コールセンター)  
FAX.097-503-6606

E-mail kouhou@oka-hp.com  
URL http://www.oka-hp.com

[大分岡病院](#) [検索](#)



【大分空港より】  
空港特急バスエアライナーでJR大分駅へ  
約1時間

【JR】  
JR大分駅より日豊本線下り  
「鶴崎・大在方面」乗車  
JR鶴崎駅下車徒歩約5分

【バス】  
国道197号線最寄りバス停「鶴崎駅前」  
または「寺司」より徒歩約5分

copyright 2007 ©oka-hospital all rights reserved. ※義肢装具士が常駐し、慢性創傷の治療と再発防止のための指導及び、必要な靴・インソール(中敷き)・装具の制作をします。

土曜日・日曜日・祝日は休診となります。診療スケジュールは変更される場合がありますので、お電話でご確認ください。

大分岡病院 平成26年5・6月の外来診療表						
診療科	時 間	月	火	水	木	金
循環器科	8:30 ~11:30	石川 敬喜	立川 洋一	金子 匠行	立川 洋一 永瀬 公明	宮本 宣秀
心臓CT外来 (128列)	検査受付 13:30 ~15:30 診療 8:30 ~17:30	立川 洋一	立川 洋一	立川 洋一	立川 洋一	宮本 宣秀
心臓血管外科	8:30 ~11:30	迫 秀則 森田 雅人 (岡 敬二)		迫 秀則 高山 哲志		
整形外科	8:30 ~11:30	亀井 誠治	猿渡 知行	直野 敏	13:30~16:30 亀井 誠治	直野 敏
手外科	8:30 ~11:30				猿渡 知行(第1・3)	
足外科	13:30 ~16:30		亀井 誠治			
肩関節外科	8:30 ~11:30				荻本 晋作	
脳神経外科	8:30 ~11:30			中林 博道		
創傷ケアセンター	8:30 ~15:30			古川 雅英 松本 健吾 嶋 謙一郎		
フットウェア外来※	(完全予約制) 11:00 ~17:00			古川 雅英 (第2・4)		
形成外科	8:30 ~11:30	松本健吾 嶋 謙一郎				
	13:00 ~17:00	古川 雅英		古川 雅英		古川 雅英
皮膚科	火/8:30 ~11:30 金/13:30~16:30		中村 優佑 廣瀬 晴奈			倉橋 理絵子
消化器外科	8:30 ~11:30	姫野 研三 荒巻 政憲	佐藤 博 末松 俊洋	姫野 研三	荒巻 政憲	佐藤 博 河野 洋平
消化器内科	8:30 ~11:30				雄山 浩一	
糖尿病内科	8:30 ~11:30			濱口 和之		穴井 学
腎臓内科 (慢性腎臓病外来)	8:30 ~11:30			岡部 英司		
	10:00 ~11:30	中田 健				
腫瘍内科	8:30 ~11:30				平島 詳典	
呼吸器科	8:30 ~11:30		緒方 正男			高野 久仁子
	8:30 ~11:30		時松 一成			園田 尚子
	13:30 ~16:30					園田 尚子
神経内科	8:30 ~11:30				石橋 正人	
	13:30 ~16:30				石橋 正人	
胸部外科	13:30 ~16:30				三浦 隆	
小児科	8:30 ~12:30	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子
	15:00 ~17:30	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子	足立 晃子
サイバーナイフ	8:30 ~11:30	香泉 和寿(完全予約)		香泉 和寿(完全予約)	香泉 和寿(完全予約)	香泉 和寿(完全予約)
	13:30 ~16:30			香泉 和寿(完全予約)	香泉 和寿(完全予約)	香泉 和寿(完全予約)
総合医学診療科	8:30 ~11:30	岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由	岡 宗由
口腔顎頬面外科	9:00 ~12:00 13:00 ~17:00			柳澤 繁孝・松本 有史		
矯正歯科	11:00 ~17:00	小椋 幹記	小椋 幹記	小椋 幹記	小椋 幹記	小椋 幹記