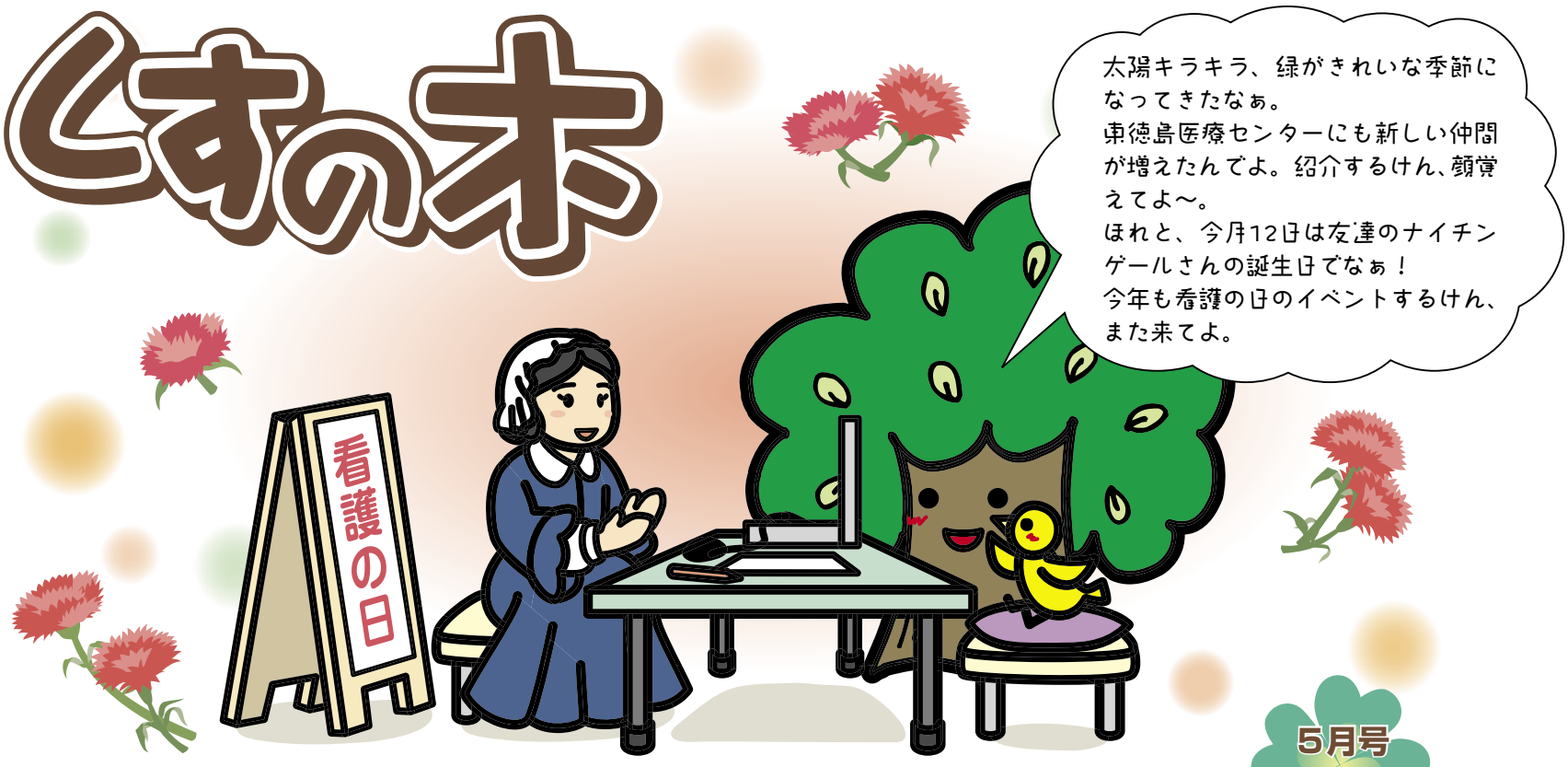
くすの木

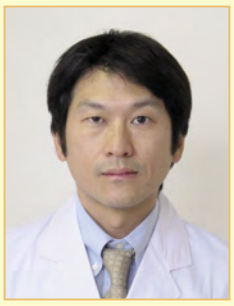


5月号
vol.94
2013.5.1

独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL http://www.hosp.go.jp/~eastt/　e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp

NEW FACE

青野（あおの）　純典（よしのり）



職種	呼吸器内科医師
出身地	徳島県
血液型	O型
星座	てんびん座
趣味	ゴルフ
尊敬する人	特になし
好きな食べ物	焼肉
好きな色	青色
好きな音楽	特になし
好きなTV(映画)	特になし
読者へ一言	地域の呼吸器診療に貢献できるようにがんばります。

田中（たなか）　哲也（てつや）

職種	事務部長
出身地	岡山県
血液型	AB型（＋）
星座	おうし座
趣味	ゴルフ・釣り
尊敬する人	特になし
好きな食べ物	うなぎ、肉（鶏肉以外）
好きな色	モスグリーン・黒色
好きな音楽	カントリー＆ウエスタン
好きなTV(映画)	ダイハードシリーズ
読者へ一言	4月1日付けで矢野事務部長の後任として着任いたしました。まだまだ慣れない事ばかりでご迷惑をおかけしますが、早く東徳島医療センターの一員になれるよう努めて参りますので宜しくお願いします。

松岡（まつおか）　永（ひさし）

職種	外科医師
出身地	高知県
血液型	A型
星座	おとめ座
趣味	特になし
尊敬する人	特になし
好きな食べ物	ラーメン・肉
好きな色	青色
好きな音楽	特になし
好きなTV(映画)	深夜番組、アメトーク
読者へ一言	早くなじめるように頑張ります。よろしくお願いします。

中西（なかにし）　良一（りょういち）

職種	泌尿器科医師
出身地	徳島県
血液型	A型（＋）
星座	しし座
趣味	マラソン
尊敬する人	特になし
好きな食べ物	特になし
好きな色	特になし
好きな音楽	特になし
好きなTV(映画)	特になし
読者へ一言	徳島県立中央病院から転勤してきました。よろしくお願いします。

「セロトニン欠乏脳」を読む

小児科　白川　悦久

気が向いた時に年何回かBOOK OFFやBOOK MARKETを覗いて、面白そうな本を探すのが好きです。そうした本の中で、出版は10年ほど前ですが、最近読んでいろいろ考えさせられたものを紹介します。生活人新書093「セロトニン欠乏脳キレる脳・鬱の脳をきたえ直す」有田秀穂著、NHK出版（2003年12月、本体680円）です。キレる子どもや鬱の大人の脳ではセロトニン神経が衰弱し、脳内物質が欠乏しています。不安や恐怖、興奮を適度に抑え、覚醒時のクールな意識（とらわれない心）を演出するセロトニン神経の不思議な働きを明らかにしています。リズム運動できたえ、問題のある生活習慣を見直すことなどで、セロトニン神経を活性化して弱った脳と心に静かなパワーをとり戻す方法を、脳科学の視点から提案しています。この本の15章に示されている「セロトニン神経をきたえる10か条」を、以下にある程度詳しく書いてみます。

セロトニン神経をきたえる10か条

その１　セロトニン神経は各種のリズム運動できたえられるので、自分に合ったリズム運動を選択する。無理なく継続できるものでおすすめの例：子ども：自転車こぎ・水泳、若い人：ジョギング・エアロビクス・チューインガムを噛む、中高年：ウォーキング・呼吸法、他：太鼓を叩く・念仏を唱える・フラダンスを踊る、などリズム運動なら何でもオーケー。

その２　リズム運動によるセロトニン神経の活性化は、５分ぐらいから起こり、通常20～30分間でピークになる。→継続時間は15～30分が適切

その３　セロトニン神経は、人の行動を意識的に起こさせる大脳皮質の前頭前野とつながっており、ひたすらリズム運動に意識を集中させることが大切。（負荷が弱く、だらだらと、意識を散漫にしてやっても、セロトニン神経の活性化には効果がない）→一所懸命、ただひたすらにリズムを刻むことがポイント

その４　セロトニン神経が活性化されると、脳波に速いα波が現れる。リズム運動が終わったときに、爽快ですっきりした感覚が自覚できるか確認。（一汗かいた後の爽快感がそれに相当し、それが感じられない場合には、どこかに問題｛種類・継続時間・意識集中・負荷程度｝があり再検討）

その５　セロトニン神経の働きは疲労物質で弱められる。→やり過ぎは禁物
　単純で、やさしいことの繰り返しを30分以内で終えるのが原則。

その６　セロトニン神経の活動レベルが恒常的に上がるには、自己受容体の数が減るまで継続しなければならない（約100日）。そのためなるべく毎日の継続が不可欠。リズム運動の効果が評価できるのは約３か月後。

その７　セロトニン神経が高いレベルになると、心身が元気になる。朝起きがよく、やるぞという意欲が自然に湧いてきて、姿勢がよくなり、はつらつとして、雑念が消え、痛みをコントロールできる、などを自覚できるはず。

その８　セロトニン神経はきたえられるが、逆に、悪しき生活習慣（子ども：外で遊ばず、閉じた世界・空間にひきこもり、ゲーム漬け、昼夜逆転の毎日）で弱まる。セロトニン神経がきたえられたという実感が得られたならば、３年間は継続。→最終的には自分の生活習慣としてずっと継続することが望まれる。

その９　セロトニン神経は太陽の光で活性化される。朝日を浴びながら（30分くらいが適当）のジョギング、ウォーキングなどは二重にセロトニン神経を活性化する。ただし、太陽の光を浴び続けていると、１～２時間でセロトニン神経の自己抑制が現れ、逆に、元気がなくなる。→長く光を浴びるのは逆効果となる。

その10　セロトニンの原料は必須アミノ酸であるトリプトファンで、バナナ、大豆製品（納豆など）、チーズなどの乳製品に豊富に含まれている。摂ったトリプトファンが脳内へ取り込まれやすくするには、炭水化物中心の食事がよいとされる。サプリメントとしてセロトニン前駆物質あるいは関連物質を摂取することは間違いで、必ず副作用が出ることを注意喚起。

人の心を動かす要素は、快と不快、好きと嫌い、報酬と罰、の二つに大別されます。前者の快、報酬、欲望などに関連したドパミン神経と、後者の不安やストレスと密接な関係のあるノルアドレナリン神経に対し、この２つの神経を抑制する働きをもつものがセロトニン神経です。この平常心をもたらすセロトニン神経は環境因子の影響を強く受けます。発達障害児に最初にすべきことはセロトニン神経の機能改善を図ることで、具体的には、①早寝・早起きに努め、十分に朝の光を浴びる、②日中は活発に運動、特にリズミカルな運動を行う、③長時間のテレビの視聴、ゲーム遊びを控える、こととされています。こうしたことはどの子どもも大人も普段から気をつけておくべき内容だと思います。ほとんど真逆の状況が現代社会に根深く広がり、キレる子どもや鬱の大人が急増してきているように感じます。この本は、セロトニン神経を活性化させる具体的な対処法をある程度根拠をもって提示しており、みなさんにも何らかの参考になればと思います。

読者の手紙

「悪玉コレステロールとの闘い」

情報が溢れる昨今、コレステロールについても、色々な情報が目に入ります。例えば、LDLコレステロールの基準値が、日本では欧米に比べてかなり厳しくなっているようです。また、意外にも脂質が高めの人の方が、統計的に長生きしているとか。しかし、高脂血症が、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めることは否めません。

私も、ここ数年、定期健診でコレステロール値がひっかかり始め、ついに通院を余儀なくされました。まずは、薬よりも運動と食事からということで、生活改善に取り組むこととなりました。

週何回かのウォーキングと、食事では野菜を多く摂るよう心がけましたが、その程度では、ほとんど変化がありません。次に、新聞広告で見た、LDLコレステロールを下げる特保のジュース（キャベツ・ブロッコリーが主体）を取り寄せ、毎日飲みました。都合10ヶ月続けましたが、結果に繋がりません。

主治医先生より成果がでないことをたしなめられ、ようやく本気でやる気になった次第です。野菜は一日の必要量350g以上を、30～40分のウォーキング週５回を自らに課することとしました。食卓には常に秤を置き、毎日三食のメニューと野菜のグラム数をノートに記入しました。きちんと必要量の野菜を摂り、運動を続け、一ヶ月後の検査でなんとか基準値にすべり込みました。やはり成果が出ると嬉しいものです。来月にはもっと下がるぞと、同じように続けたのですが、なぜか一進一退。

その頃、同僚にもらったオクラについてネットで検索すると、「オクラに含まれるペクチンは、血圧やコレステロールの低下に働く」とあり、オクラ作戦の開始となりました。他の野菜と共に、毎日100gのオクラを食べてみました。一ヶ月後の検査で、ちょうど上限値になり、期待して続けましたが、翌月にはまた圏外へ。「継続は力なり」と言いますが、なぜか結果が比例せず、がっかりでした。

結局、一年半余り悪玉コレステロールと闘いましたが、先生より薬の服用を勧められ、ギブ・アップとなりました。そして、服用後の検査では見事に基準値内へ。敗北という結果にはなりましたが、歩くことが苦にならなくなったし、野菜摂取についても、ノートにつけ続けたことで、計量しなくても頭の中で計算できるようになりました。

スーパーの野菜ジュースコーナーに、野菜摂取量・徳島県男性全国47位、女性46位という貼り紙が目に付きます。皆さん、こんな不名誉なワースト順位から脱すべく、たくさん野菜を食べて、動脈硬化を予防しましょう！

MBT（メタボ撲滅隊）シーズン2 ～高血圧編～　はじまりました！

先日２月２日 土曜日、長瀬院長を隊長とするメタボ撲滅隊による高血圧予防の啓発・情報発信イベントを、板野町にて行いました。前シーズンでは「メタボ予防」を主題とした内容でしたが、今シーズンは「高血圧予防」が主題となっています。

内容は、長瀬院長による講義と、隊員による寸劇です。寸劇は、みなさんも経験があるような悪い習慣を、良い習慣と対比させてコント風に表現し、管理栄養士・薬剤師・理学療法士が正しい方法や簡単にできる工夫を紹介するという内容です。

参加者は50人を超え、これまでで一番の人の入りで隊員一同は驚きと興奮で気合が入り、リハーサル以上のできとなりました。みなさんに笑って楽しんでもらいながら、正しい知識や体によい生活習慣を身に着けていただきたいと一同頑張っています。

次回は６月８日 土曜日 10時～11時30分、北島町保健相談センターで行います。ぜひ一度見に来てみてください。

（理学療法士／川村　雅子）

藍住町初！

地域連携施設ご紹介

小規模多機能ホーム親の家

小規模多機能ホーム第２藍

小規模多機能ホーム親の家と小規模多機能ホーム第２藍は、年を重ねても住み慣れた地域で、長年築いてきた人とのつながりや生活の環境をできるだけ維持した状態で生活できるよう支援することを目的として作られた介護サービスです。

「通い」（デイサービス）を中心にご本人の様態や希望に応じて「宿泊」（ショートステイ）「訪問」（ホームヘルパー）を柔軟に組み合わせご自宅での生活を支えます。

「通い」「宿泊」「訪問」が１つの事業所で実施できるので、普段通っている馴染みの場所やその職員が、環境の変化に敏感な利用者の不安を和らげることが最大のメリットです。

また各サービスの内容はデイサービス事業所やホームヘルパー事業所のように細かく定められていません。１人ひとりの暮らしが異なるように、支援の内容も異なります。利用目的として

①仲間作りの場として
②家族だけでは支えきれない日常生活のお手伝い
③持っている力を発揮していただく場として
④「○○したい！」との思いをお手伝いする場　等
　の利用目的でかまいません。

「どんなところか、もうちょっと知りたいな…」と思われた方は、いつでもお気軽にご連絡ください。見学・利用体験も大歓迎です。

ご自宅での生活を送り続けたいと願う高齢者や家族の思いに応えられるようお手伝いできればと思っております。

施設概要

①施設名　医療法人凌雲会
　小規模多機能ホーム親の家
②住　所　板野郡藍住町矢上字安任56－１
③電　話　０８８－６９２－９９５５
④ＦＡＸ　０８８－６９２－９９７７

①施設名　社会福祉法人凌雲福祉会
　小規模多機能ホーム第２藍
②住　所　板野郡藍住町矢上字安任175－１
③電　話　０８８－６３７－３３２０
④ＦＡＸ　０８８－６３７－３３２１

※⑤⑥⑦⑧項目は２事業所共通です。
⑤施設区分　小規模多機能型居宅介護事業所
⑥施設概要　登録定員：24名
　１日の利用定員：通いサービス　12名
　：宿泊サービス　４名
　：訪問　24時間連絡体制
⑦利用条件　要支援・要介護認定を受けている方で藍住町の介護保険被保険者証を持っている方。
⑧協力医療機関　稲次整形外科病院

看護の日

記念行事ご案内

～自分の体のこと、チェックしてみませんか～

【開 催 日】
平成25年５月８日㈬

【開催時間】
９：30～15：00

【開催場所】
板野町東公会堂

当院では、今年も「看護の日」記念行事を行います。皆様もご存じのことかと思いますが、徳島県は糖尿病による死亡率が全国ワースト１という結果が続いています。当院では、糖尿病教育入院や糖尿病教室、フットケア外来などに加え、24年６月から週１回糖尿病看護認定看護師による個別指導も行っています。当日は、認定看護師も参加します。他にも身体計測、骨密度測定、肺機能検査、フットケア、健康相談など、多職種参加して行いますので、ぜひお立ち寄りください。

主催：東徳島医療センター看護部実行委員会／新藤・井内

病気があるからこそ
災害に備える

糖尿病療養指導士

肺活量測定

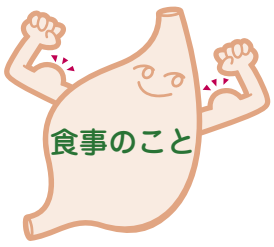
検査技師

骨密度測定

かかとで検査します

看護師

看護師



管理栄養士

理学療法士

薬剤師

看護師
（午後より医師も参加）

「あなたの目だいじょうぶ？」　見えるのに網膜症？

～糖尿病をお持ちの患者様、ご家族へ～

糖尿病網膜症は、糖尿病になってから数年から10年ほどで発症することが多く、その間ほとんど自覚症状がありません。
糖尿病の診断を受けている方、糖尿病の疑いのある方は定期的に眼科受診をしましょう。

糖尿病を放置していると、血管や神経がしだいにおかされて、色々な症状がでてきます。これを合併症といいます。本人の自覚症状がないまま進行し、症状がでてきたときにはすでに手遅れとなってしまっていることもあります。

糖尿病の３大合併症といわれているものは、網膜症、腎症、神経障害ですが、そのほかにも脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症、白内障、壊疽、感染症、皮膚病変など多くの病状が糖尿病と関連しています。

今回は、網膜症についてお話します。我が国の成人失明原因の上位に糖尿病網膜症があります。年間4000人の糖尿病患者さんがあらたに視力障害者となっています。

血糖値が高い状態が続くと、眼球の一番奥（眼底）にある網膜に栄養を与えている小さな血管が詰まりやすくなったり、血管の壁がもろくなり血管内から血液成分が漏れやすくなってきます。

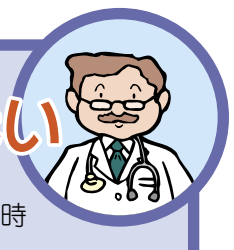
最初は小さな出血がみられ、この段階のものを単純網膜症と呼びます。この段階では患者さんの自覚症状はあまりありません。したがって、早期に発見するためには眼科受診し、眼底検査をおこなうことがとても大切です。

単純網膜症を放置すると、血管がふさがって網膜が酸素不足状態をおこしてしまいます。その酸素不足を補うために、私たちの体は新しい血管（新生血管）を作り出します。この血管は大変もろく、簡単に破れて大量の出血をおこします。そして網膜剥離や出血性緑内障などを続発し、やがて失明に至ります。

網膜症は、段階的に進行していきますので、早期段階で治療を行えば、進行を抑える事は可能です。「本もテレビもよく見えるんだから、まだ大丈夫」と思わず、自覚症状がなくても必ず定期的に眼科受診を行い、検査や治療を受けるようにしてくださいね。

（糖尿病看護認定看護師／大花美千代）

糖尿病教室のごあんない



日時 2013年５月９日㈭　午前11時～午後２時

場所 第二会議室（二階）

内容 **『塩分を上手に減らしてみよう』**　管理栄養士
『糖尿病と検査』　臨床検査技師
※試食会（400円／材料費込）

《今月号編集委員》　田中絵美子／田村　智子／小川由紀子／都築　大輔