

# くすの木



今年もあっちゅう間に梅雨やなあ。  
 じめじめして蒸し暑いけん、体力が奪われるなあ。  
 まだまだ暑くなるけん体調崩さんように気付けて、元氣いっぱい過ごしてな〜。  
 今月もおもしろい内容が載っとるけん、家でゆっくり読んでよ。



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/~east/> e-mail [admin@etokusima.hosp.go.jp](mailto:admin@etokusima.hosp.go.jp)



## 看護の日記念行事

5月12日はフローレンスナイチンゲールの生誕にちなんで決められた「看護の日」です。全国各県で看護週間がつくられ、たくさんの記念行事が行われました。

当院でも毎年地域の方々に向けた看護の日記念行事を行っています。今年は「自分の体のこと、チェックしてみませんか」というテーマで、5月8日（水）9:30～15:00まで身体計測や血圧・腹囲測定、骨密度や肺活量の測定などの健康チェック、糖尿病看護認定看護師や管理栄養士、薬剤師、理学療法士等による健康相談を行いました。



当日は、お天気にも恵まれ「毎年かかさず来ています」と歩いて来られる方、「広告を見て場所さがしてきました」と藍住町から参加して下さった方など、46名の方々に来ていただきました。午後は少し混み合った時間がありましたが、それ以外一人ひとりの方がゆっくりといろいろなコーナーをまわることができ、栄養相談や薬剤師への相談、糖尿病や呼吸・肺のことに関する相談も、笑い声が聞こえてきたり身を乗り出して話を聞いていたり、長い時間話し込んでいる場面もありました。午後からは長瀬院長も参加し、医師との相談窓口も開催できました。終わって帰られる時、「気になっていることを全部聞くことができたので安心できました」「食事や運動も今日から家でできることをいろいろ教えてもらってよかったです」「去年より骨も肺も若返った。いつもこれ楽しみにしとんや」と笑顔でわたしたちに話してくれました。



参加した看護部実行委員、他の職種の参加者からも、地域の方々とのコミュニケーションの機会に参加できて楽しかった、外来に来られた時とは違ってゆっくりと日頃の生活のことや家族のはなしなどできてよかった、思った以上に皆さんが元気で測定結果も実年齢より若い方がたくさんいてちょっとびっくりした、などの声がありました。それはきっと、皆さまが日頃から健康や病気のことを気にかけて生活されている成果かなと思いました。

今回は、病気の予防や治療中だけ「わかっていてもつい食べてしまう…つい運動をやめてしまう…」という方に「やっぱり気をつけなきゃ」と思ってもらえる機会にできたらと思っていたので、皆さんとの会話からそういう言葉が聴けてよかったです。参加者一同、地域の皆さまから元気をいただきました。

今回は、病気の予防や治療中だけ「わかっていてもつい食べてしまう…つい運動をやめてしまう…」という方に「やっぱり気をつけなきゃ」と思ってもらえる機会にできたらと思っていたので、皆さんとの会話からそういう言葉が聴けてよかったです。参加者一同、地域の皆さまから元気をいただきました。

今年度の病院目標のひとつに『地域住民の健康意識の向上に寄与できる活動を展開する』ことをあげており、これからも地域の方々との交流、一人ひとりの方との関わりを大切にしていきたいと思えます。  
 (看護の日実行委員/井内 陽子)



NEW FACE

職 種	事務職（経営企画室）
出身地	岡山県
血液型	A型
星 座	かに座
趣 味	映画鑑賞、読書
尊敬する人	ジャック・ウェルチ (GE元会長兼CEO)
好きな食べ物	鳥料理
好きな色	青色
好きな音楽	コブクロ
好きなTV(映画)	WOWOW
読者へ一言	この度、4月1日付けで赴任しました河本と申します。 初めて四国地方で勤務することとなりました。よろしく お願いいたします。

かわもと やすひろ  
河本 泰宏



職 種	専門職
出身地	香川県
血液型	B型
星 座	しし座
趣 味	食べること
尊敬する人	特になし
好きな食べ物	何でもいただきます
好きな色	茶色系
好きな音楽	ヒーリング系
好きなTV(映画)	バラエティ
読者へ一言	よろしく申し上げます。

たなか みちひろ  
田中 通弘



職 種	臨床検査技師長
出身地	岡山県
血液型	B型
星 座	さそり座
趣 味	温泉巡り
尊敬する人	両親
好きな食べ物	日本そば
好きな色	黄色
好きな音楽	ジャズ
好きなTV(映画)	時代劇
読者へ一言	検査のレベル向上に努めたいと思います。よろしく 申し上げます。

みむら まこと  
實村 信



職 種	外来看護師長
出身地	阿波市市場町
血液型	B型
星 座	やぎ座
趣 味	旅行、LIVE
尊敬する人	今は退職しましたが、看護学校の ときの教官だった高畑看護部長
好きな食べ物	やきとり
好きな色	赤色
好きな音楽	嵐の楽曲
好きなTV(映画)	嵐にしやがれ
読者へ一言	(嵐ファンの皆様)廊下でみかけると声をかけて 下さい。これからもよろしく申し上げます。

ほそかわ ち え み  
細川千恵美



職 種	手術室・中央材料室看護師長
出身地	徳島県
血液型	A型
星 座	かに座
趣 味	生け花（4年間休んで いましたが…）
尊敬する人	宮沢賢治
好きな食べ物	パスタ
好きな色	ピンク色
好きな音楽	特にありません
好きなTV(映画)	ロード・オブ・ザ・リング
読者へ一言	初めての手術室勤務にとまどっていますが、1 日も早く業務等、覚えていきたいと思ひます。 これからよろしくお願ひ致します。

わたなべ ひろよ  
渡辺 博代



職 種	看護教員
出身地	徳島県
血液型	O型
星 座	いて座
趣 味	ドライブ、旅行
尊敬する人	両親
好きな食べ物	りんご
好きな色	黄色
好きな音楽	ユーミン
好きなTV(映画)	アイアンマンシリーズ
読者へ一言	母校に帰るととても懐かしいです。ご指導よろ しくお願ひいたします。

おか あ や こ  
岡 亜矢子



職 種	看護教員
出身地	徳島県
血液型	O型
星 座	おうし座
趣 味	温泉巡り、旅行
尊敬する人	両親
好きな食べ物	お寿司
好きな色	オレンジ色
好きな音楽	サザンオールスターズ

好きなTV(映画) 救命病棟24時

読者へ一言 教員1年目で戸惑いながらも教員の皆  
様、学生さんに支えられている毎日  
です。毎日何か一つ学びがあり、楽しく過  
ごさせていただいています。皆様、宜し  
くお願ひします。

たけうち ゆ み  
竹内 友美



# 鯉のたたき

外科部長  
本田 純子



原稿を依頼された四月下旬、まだ肌寒さが残る頃、徳島では鳴門わかめや桜鯛などに舌鼓を打つ方も多かったのではないのでしょうか。お隣さんの高知、土佐では四〜五月といえは鯉が姿を現す頃、そう初鯉の季節です。鯉のたたきは「土佐造り」とも呼ばれ高知を代表する一品です。私は高知の小さな魚屋の娘で、時々お手伝いと称して遊びに行っていました。この時期から秋頃まで、お店では当然鯉のたたきも売っていました。本格的なたたきではなかったかもしませんが、たたきを作るのが待ち遠しくて、お店に着くなり、今日は何時からたたきをつくるんだろう、今日は作らないんだろうかと父親の行動を伺っていました。直火で表面だけ炙った鯉を氷水にさっと通す工程の中で、鯉から脂がしたり、香ばしい香りがして本当に美味しそうでした。もちろん売り物なのでいくら物欲しそうに見てももらえませんが、売り物にならない切れ端をもらって、それで十分でした。

鯉は回遊魚で、赤道付近で産卵し、二月頃になると黒潮に乗って日本にやってきます。九州→四国→紀伊→静岡→千葉→仙台・青森あたりまで北上します。八月を境に、産卵のために再び赤道付近へと下り始め十月頃に土佐沖を通って台湾からフィリピン方面へ暖かい潮を求めて一年をかけて回遊します。丁度、土佐沖で初鯉や戻り鯉が獲れることもあって土佐に鯉になったのかもしれない。



鯉の旬は、三〜四月の初鯉と十月の戻り鯉です。初鯉は脂の乗りが少し赤身でさっぱりとした味わいが特徴で、戻り鯉は餌を食べて体が丸丸と大きくなり脂もしっかりと乗っているのが特徴で「ところかつお」などとも呼ばれるようです。

鯉のたたきの起源は①土佐藩主・山内一豊が食中毒防止を理由として鯉の刺身を禁じたため表面のみを焼いて焼き魚と称して食べるようになった②漁師たちが船上で獲れたばかりの鯉の表面を炙り、塩をたたきこんで食したまかない料理から発達した③鯉節を作る時に残る部分を皮付きのまま串に刺して焼いたとする鯉節派生節④魚の皮下に居る寄生虫などを殺すため⑤漁が盛んなだった地域で鯉が大漁だった時にステーキのように焼いて食べることを思いついたという説などいろいろあるようです。実際、長宗我部元親が安芸の浜で鯉の大漁に行き当たり、たたきを食べた記録が残っているそうです。



「たたき」の名称は、表面を炙って分厚く切った後、塩などをたたきこませることからついたともいわれ、表面を炙るだけの「焼き切り」とは区別されています。これにより、鯉特有の生臭さを消し、

身を引き締め、皮と身の間にある脂を全体に行き渡らせ、食感が向上し、味が濃厚になる効果があるそうです。「薫焼き」という言葉もよく耳にします。薫焼きは季節と香りから昔はよく使われていたようで、鯉独特の臭みがなくなり、ふんわり薫の香りがして、風味は格別だと言われています。

鯉のたたきに薬味はかかせません。にんにく・おろししょうが・きざみねぎ・玉ねぎ・大葉・みょうが・リウウキユウなど、好みの薬味で頂けば一番美味しいのでしょうか、高知ではやっぱりにんにくが主流ではないのでしょうか。スライスしたにんにくをのせてたれにつけて頂くのが一般的で、「たたきたれ」なるものがお刺身パックについていました。このたれにも地方毎に特色があり、醤油・二杯酢・ゆず酢・土佐酢などを使用したれがあるようです。四〜五年前からでしょうか、高知のお店に鯉の「塩たたき」の文字をあちこちで目にするようになりました。文字通り鯉のたたきを「たれ」でなく「塩」で頂く食べ方です。本来、漁師さんが釣ったばかりの鯉を塩で食べていたのが塩たたきの始まりといわれています。鯉の塩たたきは、鮮度の差がはつきりと味わいに出るのでごまかしがきかず、鮮度抜群な良質な鯉を使う必要があります。鯉の鮮度と塩で勝負する料理なんですね。だからこそ釣りにたての鯉の塩たたきは言葉では言い表せないくらい美味しいのでしょうか。

想像が膨らみ、無性に鯉のたたきが食べたくなってきました。初鯉の季節は終わってしまった六月ですが、九〜十月の戻り鯉、是非高知にお立ち寄りの際はご賞味下さい。



## 糖尿病教室の ごあんない



**日時** 2013年7月11日(木)  
午前11時～午後2時

**場所** 第二会議室(二階)

**内容** 『フットケアについて』 看護師  
『水分補給について』 管理栄養士  
※試食会(400円/材料費込)



## こんにちは 透析室です

透析室は、西病棟1階に位置しており、ベッド数は35床を有しています。そのうちの2床は個室であり、主に感染症の患者様の透析を行っております。透析室の作りはオープンフロアとなっており、患者様の状態が一目でわかるようになっています。現在85名の患者様が透析通院されています。(そのうち14名は現在入院中) 当院の特徴として仕事帰りに透析が受けられるナイトー透析を実施しており、患者様のニーズに合わせた透析を行っています。職員は泌尿器科医師2名、看護師16名、看護助手1名、臨床工学技士2名のスタッフで日々患者様のケアにあたっています。

患者様が透析を受ける時間は3〜5時間を週3回行います。透析中は休まれている患者様もいらっしゃいますが、なるべく看護師は患者様のそばへ行き、日常生活指導や足の状態を見るフットケア(足浴を実施)を行ったり、あるいは毎月検査している採血のデータ説明を行ったりと患者様と接する時間を設けています。患者様が体重を増やさず来院された時は患者様の努力と頑張りを共に喜び、体重オーバーで来院された時は次頑張りましょうと励まし、そんな人間味あふれる看護を提供しています。

私たち透析室スタッフ一同は、少しでも患者様が安心して透析を受けていただける様日々頑張っています。これからも毎日患者様の笑顔が見られるよう努力していきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。(透析室看護師長/村上美智恵)



# 「おまかせ！！感染予防塾」

## 手作りお弁当



最近ではコンビニエンスストアなどで簡単にお弁当が買えますが、手作りお弁当には愛情がいっぱい感じられて嬉しいものです。しかしこれからのシーズン、手作りお弁当の大敵は食中毒です。そこで今回は、食中毒を防ぐお弁当作りのノウハウを紹介しましょう。

### 【手洗い】

感染症対策の基本となるのが手洗いです。洗い残しをしやすい指先・指の股・親指に注意しながら、特に調理前には石鹸でキレイに洗いましょう。その他にも生肉・生魚・卵を触った後は手を洗いましょう。

### 【調理器具】

調理器具やお弁当箱はしっかり洗ってしっかり乾燥させましょう。まないたは包丁傷ができる汚れが溜まりやすく乾燥しづらくなりますので、キッチンハイターに浸した布巾をかけて消毒するのも良いでしょう。また、お弁当箱のふたのパッキン部分は汚れが残しやすい所なので、分解して洗いましょう。

### 【調理】

肉料理や冷凍食品は中心までよく加熱しましょう。電子レンジは

加熱ムラを起こすことがありますので、途中で食材をひっくり返したりかき混ぜたりしながら、まんべんなく熱を通しましょう。

手はキレイに洗ったつもりでも、洗い残し・手荒れ・傷などによって細菌やウイルスの温床となっていることがあります。おにぎりを握る時にはラップを使うと衛生的です。

酢や梅干しなどの食材は、細菌が増えるのを抑える効果があるとされていますので活用してみましょう。

生野菜や果物を入れる時は、よく洗ってしっかり水気を切っておきましょう。

### 【作ってから食べるまで】

お弁当はしっかり冷ましてからフタをしましょう。

なるべく涼しいところで保管しましょう。保冷剤やクーラーボックスなどを活用すると良いでしょう。

### 【食べるとき】

それでもお弁当の味や匂いがおかしい時は、食べるのをやめましょう。

一見あたりまえのようなことばかりですが、食中毒を防ぐにはこういった基本が大切なんですね。

(感染管理認定看護師/近藤 恵子)

## 看護学校便り

### 看護の日記念行事に参加して

5月9日に東徳島医療センター附属看護学校において、看護の日記念行事を行いました。私たちの大切にしたい看護の心として、『患者さんが笑顔になれるよう寄り添うことで癒しを感じていただきたい』と考えました。看護学校自治会で「つなげよう癒しの和」をテーマにしてたくさんの人たちとのふれあいを大切にしながら様々な活動をしました。

午前中は病棟や外来、保育園へのプレゼント製作をグループごとに目で見えて楽しんでもらえる物を作ろうとアイデアを出し合いながら、和気あいあいとした雰囲気の中で行いました。また、保育園、外来、東病棟でハンドベル演奏を行い、たくさんの方の笑顔と拍手を頂きました。午後からは、ナイチンゲールの「環境を整える」という考えに基づき、使用される皆様にとって快適な環境で使用していただけるように、病棟、学校周辺、テニスコート、支援学校の校庭にわかれて清掃活動を行いました。学校生活の中で使わせて頂いている場所を掃除することで、物一つ一つや周辺の環境を大切にしようという気持ちになりました。さらに、お礼の言葉も頂きました。

最後に、自分たちの思う看護とは何か、一日を振り返り看護の日を通して何を伝えられたか話し合いました。一年生にとっては初めての看護を深める一日となり、二年生にとっては改めて自分の看護観を見つめ直す良いきっかけとなりました。記念行事開催にあたりご協力いただいた皆様に心より感謝致します。  
(東徳島医療センター附属看護学校32期生/中山 智恵)



しあわせの郷 華



当施設は、普段のまま、自分らしく、住み慣れた環境で生きがいを持って暮らし続けたいという高齢者の方の暮らしを支援するサービスの付いた住宅です。24時間職員が常駐し、安否確認や生活相談サービスを提供することにより安心して快適に暮らすことができる環境を整えています。

小さな事業所ですが、少人数だからこそできる、家庭的な手の行き届いたサービスをさせていただきます。ひとり暮らしの方、子供や家族に負担をかけたくない方など、お気軽にご相談ください。



### 施設概要

施設名	しあわせの郷 華
住所	板野郡上板町西分字山下11-3
電話番号	088-694-7558
FAX	088-694-7568
施設区分	サービス付き高齢者向け住宅
施設概要	居室数 19戸(内、1戸は2人部屋) 入居者数 20名 各居室にトイレ・洗面・クローゼット完備 風呂は共同、食事は食堂にて提供
入居条件	概ね60歳以上の方で、自立の方から要支援・要介護の方までご利用できます。ショートでのご利用もできます。
協力機関 関連事業所	みやざき内科診療所、六歯科、ヘアサロン 恵子 リハビリ・デイサービス ころ、ヘルパーステーション ころ