



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



「バイバイ学メタボ教室」シーズン2 ~高血圧編~ in 北島町

6月8日土曜日、MBT<85 (メタボ撲滅隊) による健康教室を北島町にて行いました。

午前中の開始にも関わらず40名のご参加をいただき、ありがとうございました。

MBT < 85 (メタボ撲滅隊)のメンバーは、隊長の長瀬院長をはじめ、管理栄養士、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師です。今回は高血圧を主体とした内容でした。

長瀬院長の講義からスタートし、その後隊員演じる、高血圧 を指摘された対照的な2組の夫婦の寸劇を交えながら、高血

圧って?予防するためにはどんな食事や運動がいいの?血圧の正しい測り方は?血圧のお薬服用時の注意点などなど…日頃気になるような内容をテーマとして各スタッフが紹介させていただきました。

寸劇の登場人物は、主治医の長瀬院長からのアドバイスを守り、生活習慣の改善に日々取り組む良男さん良子さん夫妻、それとは対照的に生活習慣の改善には無関心な、圧男さん高子さん夫妻です。それぞれの夫婦の行く末はいかに…笑いあり、感動(?)あり、高





血圧について楽しみな がら学んでいただける

有益な時間となったでしょうか。

ほかにも〇×クイズや、講義終了後の健康相談など盛りだく さんの内容を提供させていただきました。

次回のバイバイメタボ教室は、秋頃に松茂町にて開催を予定 しております。詳細については、誌面にてご案内致しますの で、興味のある方はぜひ見にいらしてくださいね。

スタッフ一同お待ちしてまーす♪

第22回四国重症心身障害研究会に参加して

平成25年6月15日、小松島市ミリカホールで第22回四国重症心身障害研究会が開催されました。当日、雨が降り天候には恵まれませんでした。しかし、会場の駐車場は四国4県のナンバーの車で埋め尽くされていました。また会場内は、重症心身障害児者の医療・療育に携わる多くの方々でほぼ満席となり、各演題の研究発表後には質問が寄せられ、活発な意見交換を行われるなど熱気に包まれていました。

私は、演題「長期間緩下剤を服用している 重症心身障害者の排便の調整」で、去年8月 ~11月にかけて対象者4名に様々な便秘予防 を実施し、排便の調整を試みた結果を発表し ました。

特別講演では、やまびご医療福祉センター院長家室和弘先生の「あなたは自分をまもれますか?」を拝聴しました。他で起きた医療事故を他人事とせず、誰にでも起こりうる可能性あることを再認識しました。また、医療

長期間緩下剤を服用している 重症心身障害者の排便の調整 ~便秘予防を実施して~

> 重症心身障害児・者病棟 ○住友理恵 木下ゆかり 島弘子 松本光世 郷司由加里

結論

- 1.同じような病態・食生活・移動 能力の患者に便秘予防を実施し たが個人によって効果に差が出 た。
- 2.個別性に合った排便の調整が必要であると再認識した。

事故発生時の接遇が、その後の心証を決定することや記録の正確な記述の必要性、初期対応の重要性を学ぶことができました。

今回、研究発表に参加し、他施設で看護師や理学療法士・作業療法士など様々な職種の方々が、重症心身障害児者の医療・療育の向上のために日々努力されていることを知り、その体験を共有する良い機会となりました。そして、学び得たことを今後の病棟の看護の質向上に活かせられるように努力していきたいと思いました。 (東3病棟/住友 理恵)



くこんにちは 東 1 病線 です

東病棟は重症心身障害児・者病棟で、1階から3階まで3つの病棟があります。 東1階は、病床数50床、現在の入院患者数は45名で、主に小児を対象とした 病棟であり、平均年齢は3つの病棟の中でも最も低い35歳です。そのため学齢 児も多く、支援学校に通学している方も7名います。最低年齢は4歳、最高年齢 は82歳と、あらゆる年代の患者様が共に療養している病棟です。



そのような患者様が、療養生活を楽しく過ごせるように、スタッフ全員でとりくんでいます。1つの例として昼間はデイルームでTV鑑賞や「あんぱんまん」の上映会を行ったり、天気の良い日は病棟外を散歩したり、日光浴をしたりと、一日中ベッド上で過ごす

のではなく、変化にとんだ生活が送れるようにしています。週末になると学齢児は学校が休みのため、





デイルームはいつも以上に賑やかになります。同じフロアーで大勢で食事の時間を過ごしたり、TVやDVDを観たり、昼寝したり。中には小さい子供たちを見て笑顔が溢れる高齢の患者様もいます。そんな患者様の笑顔を見て、私たちスタッフも笑顔になり、その笑顔に癒されているのは言うまでもありません。これからも患者様の笑顔を最大限に引き出せるよう、また、患者様が安心して楽しい日常生活が送れるよう、スタッフー同努力していきたいと思っています。(東1病棟看護師/竹内 明美)



脱水と検査

毎日暑い日が続いていますが、夏バテしていないですか?

この時期"脱水"という言葉を毎日のように聞くと思いますが、今回はその"脱水"について書いてみます。

脱水には3種類あります。

- ①高張性脱水・・・体の水分が多く失われる
- ②等張性脱水・・・体の水分とナトリウムが同じ割合で失われる
- ③低張性脱水・・・体のナトリウムが多く失われる

脱水の症状は、口渇、尿量減少、頭痛、めまい、嘔気・嘔吐などがあります。

血液検査では、ヘモグロビン、総蛋白、尿素窒素、尿酸などの数値が上がります。また、①高張性脱水では高ナトリウム血症、③ 低張性脱水では低ナトリウム血症になります。

大量に汗をかいたときは、お茶や水だけ飲んだのではナトリウムが供給されないので、③低張性脱水になってしまいます。スポーツドリンクなどが良いですが、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、飲みすぎると血糖値が上昇します。糖尿病のある方は飲みすぎに注意してくださいね。 (臨床検査技師/小川由紀子)



滑らかで、

噛むと少しもちもち感があり美

味しかったです。うどんや蕎麦、

ラーメン そうめん

には乾麺と、生麺がありますが、

にもあるとは知りませんでした。

インターネットを調べてみると、結構多

皆さんは生そうめんをご存知ですか

内科

福野

天

地域連携施設

ご紹介

をすれば工場見学、 せてくれます。予約 生そうめんを食べさ ではじめて食べまし れ体験ができるそう そうめん製作、 にあり、作り立ての お店です。工場の隣 私は先日、 なかぶ庵という 小豆島 箸入



などがありました。我々徳島の

輪そうめん 三輪山勝製麺さん

ら、よりをかけながら引き延ば して乾燥、熟成させる製法で作 そうめんとは、 そうめんについてもう少し。 食用油などを塗ってか 乾麺について

です。(残念ながら

時間の関係で食べる

だけでしたが)

見た目はやや透明感があり、のどごしも

られるものだそうです。

ですので、お店と味には及ば は小麦粉に食塩と水を混ぜてよ いかもしれませんが。 で販売していました。通信販売 倭麺工房さん

く練り、 半田そうめんも、

に水を加え練り上げた後製麺したもの、又うめんその他名称のいかんを問わず小麦粉 は製麺した後加工したものをいう。 「うどん」とはひらめん、 ひやむぎ、

うめんのおいしい暑い日が続きますが、

栄

養のバランスに気をつけて体を大事にして

ください。

うどんではありません。細麺独特の、のど

といっても、**誰がみてもそうめん**です。

こしを味わうことができます。まだまだそ

道の元祖生そうめん めんめんさんや、三

私が訪れた、なかぶ庵に加えて、北海 お店が生そうめんを販売していま

分類されています。

はなく、厳密には『生め 競争規約』で、うどんに ん類の表示に関する公正 生そうめんなどとの規定 しかし、生麺については、



当施設は平成元年4月に開設し25年 になります。昨年12月同一敷地内の旧 吉野川のほとりに新築移転しました。

居室は、個室だけでなく、2人室・

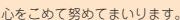
4人室にも光庭を設け、各ベッドに光と風を取り入れた個室的 多床室を実現し、プライバシーを大切にした快適な環境を実現 しました。広く清潔な施設、美しい景観の中で、目標や夢に向 かって生活リハビリテーションをしていただき、在宅復帰を支 援しています。

1階フロアは通所系サービスを充実させました。あらゆる介護度の利用者に対応できるように研鑽しております。

通所リハビリテーションでは、パワーリハや、今注目のレッドコードやインターリハを取り入れ、利用者個別の生活機能・活 動性の維持向上を支援しています。

デイサービスでは、利用者の自立を支援し、心身の状況に応じた訓練、体操、物理療法をおこない、また、レクリエーション や趣味の活動を通じて1日を楽しく有意義に過ごしていただいております。

これからも、入所・通所系サービスをより充実させて、なじみの 人のいる住み慣れた街での生活が実現できるよう、スタッフ一同、







概 施設

医療法人修誠会 介護老人保健施設 敬愛の家

施設名 板野郡北島町中村字八丁野22番地の1

所 088-698-7778

電話番号 088-697-2048

FAX

介護老人保健施設 入所定員 87名 (内ショートステイ5名) 施設区分 施設概要

(個室13室・二人室23室・四人室7室)

通所リハビリ定員 20名

デイサービス定員 40名 1. 入所:要介護1~5と認定された方

2. 通所リハビリ・デイサービス・ショートステイ: 入所·利用条件

要支援1・2 要介護1~5と認定された方

協力医療機関 吉野川病院

看護学校便り ●

「徳島県看護学生親善バレーボール太会に参加して」

徳島県下の看護学生間の交流をはかり親睦を深める目的で、今年度も徳島県看護学生親善バレーボー ル大会が6月1日に松茂町総合体育館で開催されました。早朝から夕方まで熱戦が繰り広げられました。

私たちは、約一ヵ月間この日のために放課後体育館をお借りしてバレーボールの練習をしてきました。大 きな怪我もなく大会に臨めたので良かったと思います。女子バレー2チーム、MIXバレー2チームの計4チー ムが出場しました。惜しくも決勝の舞台に立つことはできませんでしたが、選手・応援・先生方が大会を通し て1つになることができました。悔しい気持ちでいっぱいですが、この想いを糧にして来年の大会も頑張りたいと思

います。一日という短い時間でしたが、試合で対戦したり、以前同じ学校に通っていた同窓生と再会したりして、他の看護学校の学 生と交流を深めることができました。同じ看護学生なので、色々な話をすることでお互いに刺激し合えたのではないかと思います。

選手がプレーしやすいようにたくさんの方々に支えていただき、全員で一丸となって精一杯応援していただいたことに本当に 感謝しています。このバレーボール大会を通して、最後まで諦めず、ボールに対する執着心を持って試合をしたり、チーム間で

の団結力を強くしたりすることができたと思います。普段の学生生活でも、妥協せず勉学 に励み、夢を叶える努力をしていきたいと思います。たくさんの応援をいただきありがと うございました。 (東徳島医療センター附属看護学校32期生/増田 佑紀)



(日時) 2013年8月8日休) 午前11時~午後2時

(場所) 第二会議室(二階)

(内容)『「熊本宣言」って知っていますか?』 『食材や調理法によるカロリーダウンのこつ』 管理栄養士 ※試食会(400円/材料費込)



「おまかせ!!感熱予防塾」

眼の感染症

毎日暑い日が続いていますが、 熱中症や夏バテを起こさず過ごさ れていますか。こう暑いと、子供 達はプールで涼んでいることで しょうね。



今回のお話は、そのプールに関わる眼の感染症のお話です。 眼の感染症と言えば、「咽頭結膜熱」「流行性角結膜炎」が 代表的な疾患です。どちらもアデノウイルスというウイルス が原因となる感染症です。アデノウイルスには51の型があり、 それぞれの型によって、かぜや肺炎などの呼吸器感染症、胃 腸炎や下痢を引き起こす消化器感染症、膀胱炎、そして眼へ と特異的に感染症を引き起こします。

さて、咽頭結膜熱・流行性角結膜炎ですが、季節性に7月 から8月に流行があり、プールが関係しているケースがある と言われています。咽頭結膜熱はプール熱とも呼ばれている くらいです。では、一概にプールが危ないかと言うと、そう ではありません。プールには規定された濃度の塩素が入って いますので、元気な子供さんであればそう簡単に感染するわ けではありません。

では、そう簡単に感染しないためにプールでの注意事項を 挙げましょう。

①体調がおかしい時には、プールの利用はやめましょう。

プールの水はみんなで共用する物ですから、最低限のエチ ケットとして大事なことです。

②プールでは、ゴーグルを着けましょう。

水難対応の授業として、ゴーグルを着けないで水の中で眼 を開ける訓練をしている学校もあるので、そういった場合を 除いて、特に遊びとしてプールを利用される場合には必ず ゴーグルを着けましょう。

③プールの後は、シャワーでよく手と体を洗い、うがいをし ましょう。

今まで水に浸かっていたのに…と思われる方もいますが、 プールの水は共用の水なので、流水でそれらをしっかり洗い 流すことが大事です。

4洗眼はやめましょう。

眼にはムチンという眼の保護剤があります。洗眼器(上に 向かって水が出てくる水道)やシャワーで眼に直接水を当て ると、ムチンが取れてしまい、逆に感染を起こしやすくなり ます。眼に異物感がある時は、流水と石鹸で手を綺麗に洗い、 流水を手に溜めてその中で眼をパチパチさせて洗うか、人工 涙液(乾き眼などに使用する目薬:購入される場合は必ず薬 局で確認して下さい)を使用しましょう。

⑤タオルの共用はやめましょう。

家族の中で伝播しているような時は、タオルが媒介してい るケースが少なくありません。

発熱や風邪症状に加え、目やに・眼痛・充血などの眼の症 状がある時は、病院を受診しましょう。発症後2週間はウイ ルスを排泄しますので、家族内で伝播しないように手洗いを こまめに行い、くれぐれもタオルを共用しないようにして下 (感染管理認定看護師/近藤 恵子)