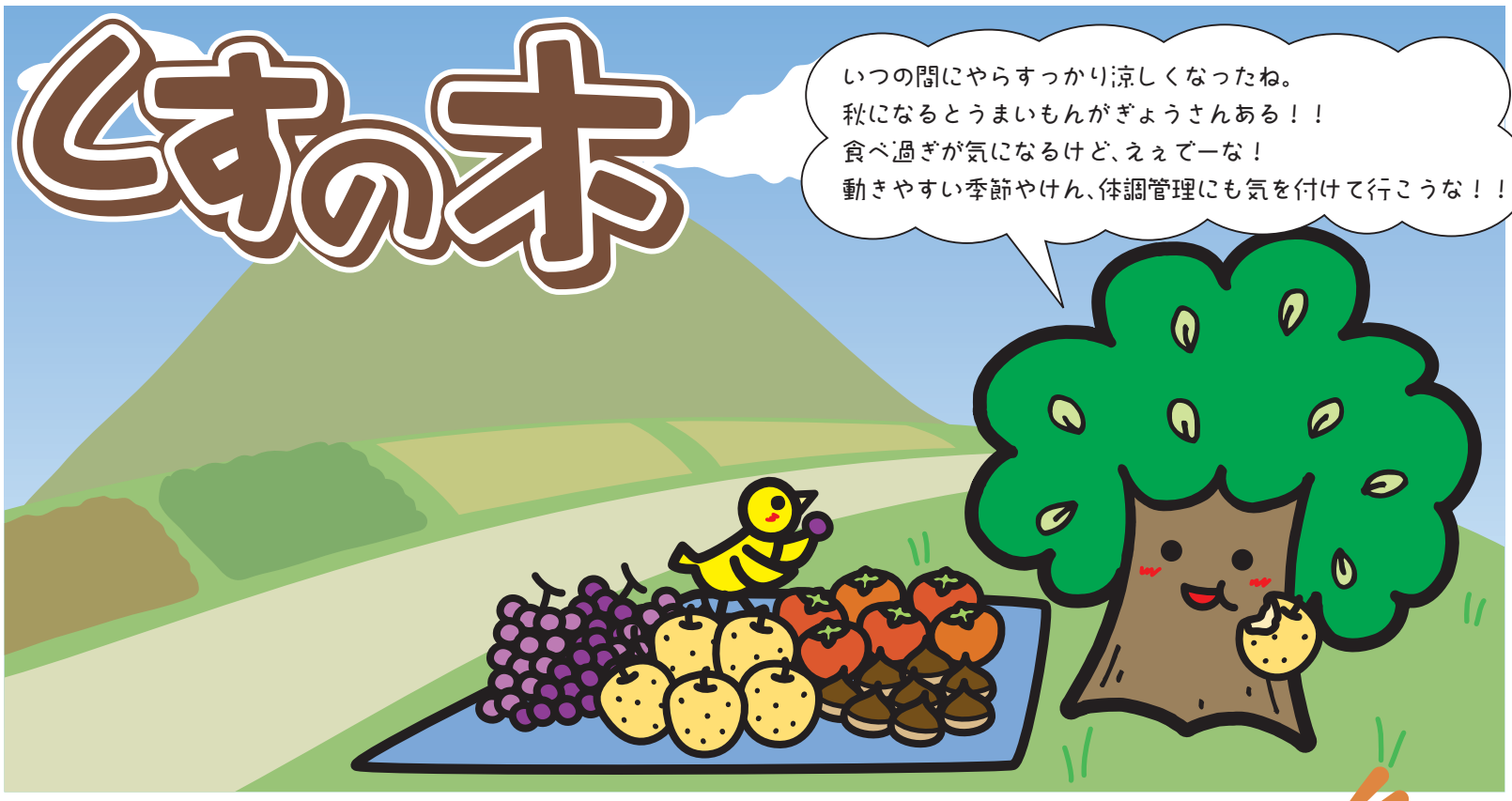


独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL http://www.hosp.go.jp/~eastt/　e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp

10月号
vol.99
2013.10.1

トライアスロン

泌尿器科　中西　良一

今や、世の中は史上空前のマラソンブームです。来年２月に行われる東京マラソンは、一般枠の定員29400人に対して抽選倍率は驚異の10.3倍となったようです。とくしまマラソンも年々過熱し、日本人（徳島県人）はいつから、こんなにスポーツ好きになったのか思うほどに、持久型スポーツが盛り上がっています。マラソンにつられてか、トライアスロンもブームになっています。徳島県で行われている「ひわさうみがめトライアスロン」は、昨年の募集は開始から43時間で定員が満たされ、今年の第14回大会はわずか８時間で締めきりとなってしまいました。なぜ、ここまでアスリートたちの心を引きつけるのでしょうか。

トライアスロン（Triathlon）は、「３種目（Tri-）の競技(-athlon)」と言う意味を示しています。この競技が最初に行われたのは、1974年、アメリカ合衆国カリフォリニア州サンディエゴでした。その後、この競技を確立することになった「アイアンマン」レースが、1978年２月にオアフ島ワイキキで行われました。この時のレース距離であるスイム 3.8km・バイク 180km・ラン 42.195kmが、アイアンマンレースとして現在まで発展してきています。その後、この大会はハワイ島コナへ移り、今や世界中のトライアスリートたちがしのぎを削るIronman World Championshipとして行われ、トライアスロンの聖地と呼ばれています。一般参加も可能なようですが、参加枠は世界でたったの200名しかなく、むちゃくちゃ高い抽選倍率のようです。1982年には、３種目のレース距離を短縮し、スイム 1.5km・バイク 40km・ラン 10km、合計 51.5kmとした新たな基準が設定されました。2000年のシドニー大会からトライアスロンが正式種目になり、この距離が採用されており、オリンピックディスタンスと呼ばれるようになりました。トライアスロン大会の約半分がこのレース距離で行われ、「ひわさうみがめトライアスロン」もこの設定になります。徳島県三好市出身の細田雄一選手はこの種目の日本代表です。

今年のひわさうみがめトライアスロンの一コマ（南阿波サンラインのバイクコース）

トライアスロンは、ただのしんどい競技のように思われがちです。サッカーや野球のようなゲーム性があるわけではなく、日々のトレーニングも単純な反復作業がほとんどです。限られた時間のなかで、仕事や家庭の時間のバランスをとりながら、３種目を練習しなければなりません。しかし、レースになると、スイムではいつものプールでは体感することのできないオープンウォータースイムのすばらしさを満喫することができます。例えば、ひわさうみがめトライアスロンでは普段遊泳禁止となっているうみがめの産卵で有名な大浜海岸を泳ぐことができますし、倉敷国際トライアスロンでは普段競艇が行われている児島ボートレース場を泳ぐことができます。バイクやランでは交通規制のかかった公道を、沿道からの声援をもらいながら、堂々と走ることができます。そして、３種目を制覇して、ゴールテープをきる時には、トライアスロン独特の達成感を味わうことができます。これがトライアスロン最大の魅力かもしれません。僕は何度かマラソンを完走していますが、今年はじめて参加したひわさうみがめトライアスロンのゴールには格別なものがありました。

今年のひわさうみがめトライアスロンにオープン参加した徳島県三好市出身の細田選手（トップでゴールしたところ）

運動不足で何かしなければと思っている皆さん、トライアスロンはいかがですか。

ふれあい看護体験に高校生が来てくれました！

７月24日（水）、体験を通して、看護の心を養うことを目的に『ふれあい看護体験』が開催されました。暑い陽射しのなか、板野高校と鳴門高校より、22名の高校生が参加してくれました。

まず、制服から白衣に着替え、写真撮影です！最初は、少し緊張した様子でしたが髪をお団子にまとめてもらったり、身だしなみを整えてもらったりするうちに自然と笑顔になり、とっても可愛い看護師さんが誕生しました。

「看護について知ろう」と、看護部長より看護師の役割について学んだ後は、各病棟に分かれて血圧測定や車椅子移動、配膳や食事介助などを体験しました。実際に患者さんの足浴をし、「気持ちよかった」「ありがとう」と声をかけてもらい、看護する喜びを実感した参加者もいたようです。

午後の懇親会では「いろんなところが見られていい経験になった」「前よりもっと看護師になりたいという気持ちが強まった」とも聞かれ、看護師への期待に目を輝かせている様子も伺えました。

実は、私も高校生の時にふれあい看護体験に参加し、看護師の道を志しました。今回、高校生の皆さんの新鮮な感性とフレッシュで純粋な気持ちを間近で感じ、初心を思い出すきっかけになりました。

今回の体験で、ひとりでも多くの高校生が看護の道へ進んでもらえればと思います。多くの参加、ありがとうございました。　（東３病棟／田中絵美子）

お互いの心臓の音を聞いたり、血圧を測ったり…
「トシトン、聞こえる！」と感激！

ガウンテクニックもできました！
手術着も似合っています！

参加者全員で記念撮影！

地域連携施設ご紹介

クレア藍住

老人ホームについて皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？一日中ベッドの上で過ごしているとか、来る日も来る日も椅子に腰掛けたまま、退屈で寂しい日々を送っているとか、どうもそんな暗いイメージをお持ちの方が多いのではないでしょうか。確かにホームに入居されている方は高齢者であり要支援者、または要介護者であり、多くの方が何らかの病気をお持ちであり、身体機能の低下により、車椅子等の使用を余儀なくされる方も多くいらっしゃいます。ところが、皆さん本当にお元気です。そしてネアカです。細かい事にくよくよ悩まないとか、大らかであるとか、高齢者と接する中で、人として生きて行く上で、こういう態度を学びたい、これは真似をしたい、年をとったら自分もこんな老人になりたい、などと思う時は、何とも幸せな気分になりますね。

有料老人ホーム　クレア藍住は、住宅型有料老人ホームとして、平成19年２月にオープンした新しいホームです。藍住町役場から東へ500メートルに立地し、周囲に田園風景の広がる閑静な住環境です。総定員数は115名で全室個室です。クレア藍住は外部サービス利用型施設ですが、同じ敷地内に、クレア訪問介護サービス、クレアデイサービスセンター、クレア藍住デイサービス、クレア藤ノ木デイサービス、クレア訪問看護ステーションの各関連介護事業所が揃っております。毎朝、看護師によりバイタルチェックさせて頂き、デイサービスのご利用時間中を通じて、介護員による排泄介助、入浴介助、食事介助をさせて頂きます。また、理学療法士によるリハビリもあります。医療に関しては、通院可能な方については、症状に応じて藍住町内の医療機関様への通院介助で対応し、通院困難な方については、訪問診療で対応しております。現在、内科医師３名、歯科医師２名、心療内科医師１名にお願いしております。急性増悪時には、消防署様への救急車の要請による対応となります。

このような体制の中で、入居者の方は朝９時から午後３時過ぎにかけて、１階のデイサービスで過ごして頂きます。デイサービスの企画で、種々の慰問団体の受け入れ、毎月のお誕生会、その他、お寺参り、温泉外出、買い物、外食などお出かけの機会もあり、皆様から大変好評を得ております。夜間から早朝につきましては、夜勤介護員によるナースコールへの対応のほか、２～３時間に１回の巡視を実施しております。

有料老人ホーム　クレア藍住は、利用者様、そして、ご家族様の心からの笑顔を拝見できる介護を、今後とも心がけて参りたいと存じます。入居関連のご相談をお待ちしております。是非お気軽にご相談ください。

施　設　概　要

施設名	クレア藍住
住　所	徳島県板野郡藍住町住吉字藤ノ木83番地２
電話番号	０８８－６７７－６５１１
ＦＡＸ	０８８－６９３－４５２２
施設区分	有料老人ホーム、通所介護、訪問介護
施設概要	有料老人ホーム居室数105室（単身室95、夫婦もしくは単身室10）
入所･利用条件	要支援、要介護の認定を受けられている方
協力医療機関	伊藤ケンゾー診療所、徳島往診クリニック、濱デンタルオフィス

糖尿病教室のごあんない

日時　第３回 10月10日㈭　午前11時～午後２時

場所　第二会議室（二階）

内容　『糖尿病の運動療法について』　理学療法士
『食物繊維を利用した血糖コントロール法』　管理栄養士

参加費　400円（食事代として）

「おまかせ！！感染予防塾」

糖尿病と感染症

徳島県は、平成20年から現在にかけて５年連続「糖尿病死亡率全国ワースト１位」であり、平成22年の推計人口により推計すると、40歳以上で糖尿病が強く疑われる人（有病者）は約5.3万人、40歳以上で糖尿病の可能性を否定できない人（予備群）は約5.5万人となっているそうです（徳島県ホームページ）。

糖尿病は血糖値が上昇する病気ですが、血糖値が250mg/dℓ以上になると、白血球の役割の一つである細菌などを貪食する能力が急速に落ち、免疫機能が低下します。また、糖尿病の合併症である血行障害や神経障害によって、感染症は悪化しやすくなります。一方、感染症により身体にストレスが掛かると、ストレスホルモンによりインスリンの分泌が抑制されたり、肝臓で糖が生産されたりして、血糖値が上昇することがあります。

糖尿病が感染症を悪化させ感染症が糖尿病を悪化させる、負のスパイラルを引き起こさないように、糖尿病の方に注意して頂きたいことをまとめました。

①常日頃から血糖コントロールを心がけましょう。

血糖コントロールを図ることで、糖尿病の悪化を防ぎ、免疫機能の低下を防ぎます。

②うがいや手洗いを習慣化しましょう。

食事の前・トイレの後・外出から帰宅時など、常日頃の手洗いを丁寧に行うことは感染対策の基本です。感染症が流行している時期には外出後にうがいをするなど、特に注意をして下さい。

③休息や睡眠を確保して、体調を整えましょう。

身体をリラックスさせることは、ストレスの緩和につながります。

④体調不良を感じたら、体温や血糖を測って確認しましょう。

経験則ではなく、確実に測定することで早期発見することができます。特にインシュリン療法中の方は、高血糖に陥る場合があるので注意が必要です。

⑤高齢者の方は特に心がけて水分補給しましょう。

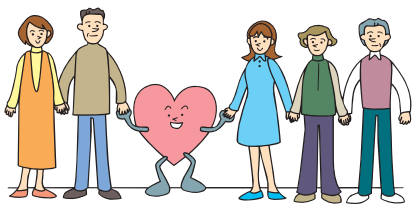
脱水は高浸透圧高血糖症候群の引き金になります。高齢になるとあまり喉の渇きを感じなくなりますので、脱水にならないように注意しましょう。

（感染管理認定看護師／近藤　恵子）

看護学校便り

看護学校 学生祭のご案内

私たち看護学生は、多くの人たちに支えられ学校生活を送り看護師を目指すことができています。家族や友人、病院の職員のみなさん、患者さんやご家族の方々、先生方のおかげです。人は必ず誰かに支えられて生きています。私たちに関わる全ての人たちに日頃の感謝の気持ちを学生祭を通して伝えていきたいと思います。感謝の気持ちを伝えられると、伝えた側も伝えられた側もほっこりとして幸せな気持ちになります。幸せが広がっていくことを願っています。今年は下記のテーマを掲げいろいろな催しを行います。是非、看護学校学生祭にお越しください。



テーマ　「感謝の気持ちをいつ伝えるの？今でしょ！秋の大感謝祭」

一般公開　平成25年10月25日（金）　10：00～14：00

場　　所　看護学校

内　　容
- ◆フリーマーケット◆ いろいろな日用品や小物、施設からの作品も出展しています
- ◆健康チェック◆ 血圧、酸素飽和度、体脂肪、肺活量等の測定を予定しています
- ◆お　茶　会◆ 抹茶と和菓子！初めての方もお気軽にお越し下さい
- ◆模　擬　店◆ フライドポテト、そうめん、おにぎり、からあげ、揚げたこ焼き、フランクフルト、じゃがマヨ、ぜんざい、ジュース等
- ◆学習成果の発表◆ 各学年で学んだことやみなさんへのメッセージを展示していますのでご覧下さい

知っているようで、知らない自分の身体のこと、肺活量測定でチェックをしてみませんか！

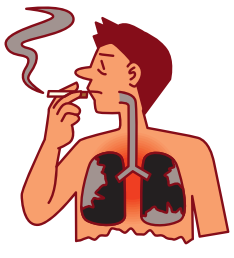
お気軽にお越しください。お待ちしております！

http://www.hosp.go.jp/~eastt/（看護学校HPをご覧ください）

（看護学校／学生自治会・学生祭実行委員会）

公開講座のご案内

地域にお住まいの皆様を対象に、「肺の生活習慣病COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！」についてご案内します。この機会に学んでみませんか？



テーマ　「肺の生活習慣病COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！」

参加者　一般の方（募集定員40名）

日　　時　平成25年10月25日（金）　11：00～12：00

場　　所　看護学校２階　第２教室

講　　師　看護学校教員　近藤博志・竹内友美

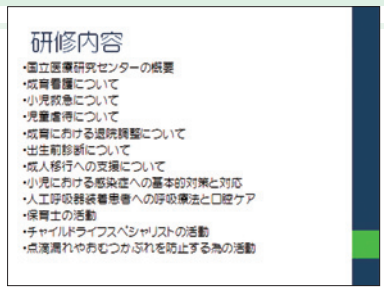
申し込み方法　FAX又はハガキの方は、①住所　②連絡先　③氏名　④年代　⑤性別　を記入し「看護学校公開講座」宛、10月18日（金）までに申し込みをしてください。電話の方は、①～⑤をお伝えください。

住所／〒779-0193　板野郡板野町大寺字大向北１－１

TEL／０８８－６７２－４５３４　　FAX／０８８－６３７－５５０３

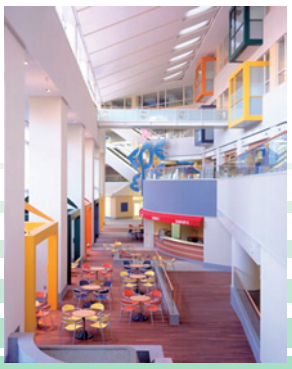
成育医療研修会に参加して♪

東京都世田谷区にある国立成育医療研究センターで行われた成育医療研修に参加してきました。成育看護とは、子どもと家族の将来を見据えた総合的・継続的看護。ライフステージとライフサイクルを視野に入れたその人らしい生き方ができるような支援のことをいいます。



成育医療センターは、病床数490床（小児400床、大人90床）小児救急・小児がん・出生前診断・小児における肝移植・小児～成人への移行支援などに力を入れて取り組んでいる病院です。対象は小児が多く、病院の中には様々な工夫がされていました。明るくポップな造りのデイルームや廊下のあちこちに子供が遊べるオブジェ、勉強できるスペースがありました。

３日間の研修でしたが、内容は盛りだくさんでした。最終日には、病棟で実習させていただく機会がありました。スタッフの方とともに日常清潔援助をさせていただいた患者様は、呼吸器を装着しての退院に向けて支援を開始したところでした。患者様の家族の方々との関わりや支援の流れ、退院に際し問題点となっていることなどさまざまなお話を伺いました。ご家族は“家に連れて帰りたい”という思いと“帰ってからの生活に対する不安”を感じているようでした。受け持ち看護師が中心となり、家族の思いを把握し不安を解消できるようにチームで支援をされていました。患者様への援助に関しても、自宅に帰ってから困らないように、入院中からご家族の方と方法を検討し練習を重ねているとのことでした。何が患者様にとって一番良いのか？という視点で他職種と連携を図りながら援助を進めるスタッフの方の姿勢からたくさんの刺激をうけました。研修を通して、子どもと家族の将来を見据えた総合的・継続的看護について学びを得ることができました。患者様にとってよりよい関わりとは何か？自分に何ができるか？日々考えながら、患者様やご家族のお力になれますように今後も努力していきたいと思います。　　（東２病棟／鎌田　　彩）



自由旅行が出来ない国？ロシア

ソ連崩壊後の1992年10月エリツィン大統領は、外国人旅行者に対するロシア国内の旅行制限の撤廃を発表し、外国人も自由に旅行が自由にできるようになりました。しかし、旅行で入国するための必要条件であるロシアのビザはバウチャーがなければ発行されません。バウチャーとはホテル料金・チケット代金などを先払いしたもので、容易に日程を変えることはできないのです。このことから自由旅行ができない国？ともいわれています。

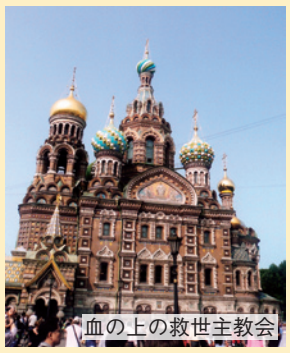
関西航空発のトルコ航空機で13時間後、トルコのイスタンブールに到着しました。乗り継ぎのために２時間30分休憩、さらに４時間のフライトでモスクワのヴヌコヴォ空港に着きました。ロシアでのホテル宿泊には、滞在登録が必要となります。これは、ロシアに滞在する者が、ロシア当局に対して行わなければならない登録のことで、フロントにパスポートを預けてホテル側にやってもらいます。この制度自体が、外国人は全てスパイとみなしていたソ連時代の遺物のようなものだと思いました。

翌日気温30度の中、モスクワ観光でクレムリン（城塞）を訪れました。大統領府などの政府関係の建物、いくつかの聖堂、武器庫（博物館）などがありました。この日はプーチン大統領が大統領府にいるのか大統領旗が円屋根に掲げられていました。クリムリンの城壁に面する、長さ700m幅130mのものが赤の広場（美しき広場）です。かって幾度となくテレビのニュースで見たこの広場に、今自分が立っているのかと思うと気持が少し高ぶり、モスクワに来たことを実感しました。

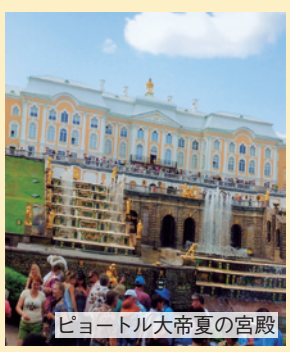
ボルシチ

ロシア料理というとボルシチ・ピロシキが思いつきます。ボルシチは真っ赤な色のビーツと玉ねぎ・人参などの野菜やハーブ・肉などを煮込んだスープのことです。皿によそってから、スメタナ（濃厚なサワークリーム）を入れて食べます。日本では揚げパンのイメージが強いピロシキですが、こちらでは焼いて入るのが一般的なようでした。サーモンやキャベツなど旬によって具はことなります。ピロシキは素朴な味、ボルシチはスメタナをかき混ぜて食べると、こくが出て深い味となりました。

モスクワから飛行機で1時間30分、サンクトペテルブルグのプールコヴォ１空港に到着しました。時間は22時頃でしたが、季節は白夜（日没23時頃で日の出は４時頃）で茜色の広大な情景でした。サンクトペテルブルグの創建は、1703年ピョートル大帝がロシア近代化の要として、バルト海に開かれた港と要塞を築いことにはじまります。現在のサンクトペテルブルグは開放的であり、文化芸術の街です。300万点を超える収蔵品を誇る世界四大美術館のひとつのエルミタージュ美術館（エルミタージュとは隠れ家という意味）。美術館の入館料には外国人料金が設定されていました。ちなみに、ロシア人は100ルーブル、外国人は400ルーブルでした。この他に、血の上の救世主教会などのみどころがあります。また36km離れたプーシキンには、エカテリーナ宮殿があります。江戸時代、ロシア領アルューシャン列島に漂着した船乗り、大黒屋光太夫が帰国許可を得るためにエカテリーナ２世に謁見したのがこの宮殿でした。最近、修復を終えた「琥珀の間」が公開されて以来、入場者数に制限が設けられて、グループ優先となっていました。また、木組みの床の保全目的ということで、シューズカバーを履いての観光でした。サンクトペテルブルグ郊外にピョートル大帝夏の宮殿があります。ここは、フランス式の上の庭園と噴水群が見事な下の庭園そして、その間に建つ大宮殿から構成されています。下の庭園には150以上もの噴水があり、「アダムの噴水」「太陽の噴水」などと命名されていました。踏むと水が噴き出す「いたずらの噴水（ベンチ）」や傘に入っていても、人を濡らしてしまう程の水が出る「いたずらの噴水（傘）」などが点在していました。これらの噴水は今でも、ポンプなど一切使わず自然の高低差のみを利用したシステムで水を噴き上げているのです。


血の上の救世主教会

エカテリーナ宮殿


ピョートル大帝夏の宮殿

古都モスクワと、人工の都市サンクトペテルブルグを限られたスケジュールでしたが楽しむことができました。ロシア連邦第４代プーチン大統領は、サンクトペテルブルグを活性化していく方針であると地元の人に聞きました。十年後には今よりずっと国際化されているかもしれません。

それからロシアには、モスクワのクリムリンと赤の広場をはじめとして、世界遺産が22リスト登録されています。皆さん、一度訪れてみてはいかがでしょうか！　　（板東　幸子）

《今月号編集委員》　浦岡　　稔／石川かおり／折部　知子／濱　　友美／福野　　天／手塚　美貴