



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

11月号
 vol.100
 2013.11.1

気分転換



外科 松岡 永

なにかとストレスの多い仕事をしていると上手に気分転換をすることが非常に大事です。

ひとにはそれぞれに気分転換の方法があると思いますが、私は運動するのが一番気分転換になります。5年ほど前、たまたま乗った神戸行のバスに置かれていた徳島のタウン誌で目に留まったテニススクールに通うことにしました。もともとテニスの経験はなく学生時代はバスケットボール



をしていたのですが、接触スポーツは怪我が多く、外科医という職業柄突き指も許されないためテニスを選択したわけです。ゴルフを始める選択肢もありましたし当時勤めている病院は医

局の隣のベランダにゴルフの打ちっぱなしネットがありましたから環境は整っていましたが、その時の上司が片手シングル（1ラウンドを5オーバー以内で回る人、アマチュアではかなりの上級）で、一緒にやりたければダンブカー一杯くらいは球を打ってきなさいといわれ挫けてしまった訳です。テニススクールは週に1回90分間とほんの少しの時間ですのではっきり言って上達はそこそこで実際には本当のゲームのルールもよく知らないというくらいです。少し慣れて上達するのと年齢による体力の低下で動けなくなるのを比べると後者がよほど優っています。ただその90分だけは何もかも忘れてボールだけを追っかけていると頭のもやもやが、すっきりとれる気がして楽しく続けています。加えて男性特有かもしれませんが、新しい道具を買うのが

さらに楽しいわけです。皆さんも新しいゴルフクラブ、釣竿、自転車等、道具が上達させてくれる気がしてすぐに買った経験があることと思います。いま長さ98インチ、重さ315gのラケットを使っているのですが、重さ305gのラケットを試打するとすごく打った感じがよくて、今まで5年も使っていたラケットが鉛のように重く感じて、欲しくてたまらなくなるわけです。買うか買わないかはさて置き、なにげなく始めたテニスでだいぶ体と心の老化が防げ、気分転換にもなっていると思います。



すこしずつ寒さが増すこの時期ですが、家に閉じこもらずなにか体を動かしてみたいはかかでしょうか？



「還暦を祝う会」を開催して



9月11日、重症心身障害児(者)病棟では「還暦を祝う会」が行われました。今回、還暦を迎えられたのは4名の方です。式は還暦者の方を祝う温かな雰囲気の中、和やかに行われました。4名の方がお生まれになられた昭和28年は、日本で初めてテレビ放送が開始され、民放放送の開局とともにテレビコマースシャルの放送も始まった年です。世間ではシネマフアッションがブームとなり、映画のヒロインが行ったショールを首から頭に巻く「真智子巻き」と呼ばれるスタイルが大流行したそうです。式は還暦者入場から始まりました。赤い頭巾とちゃんちゃんこを身にまとった還暦者の方が拍手で迎えられ入場されました。拍手に嬉しそうな表情を浮かべている方、いつも以上に凛々しい表情をされている方、一人ひとり色々な気持ちを抱えていたことと思います。どの方も赤い頭巾とちゃんちゃんこがとても似合っていました。そんな中、還暦者の紹介・昭和28年度の出来事の紹介・祝辞・そして記念品の贈呈と式が進んでいきます。式の最後にはアトラクションとして、還暦者の方からのメッセージが書かれた垂れ幕引きが行われました。還暦者の方が紐を引くと、「(略)還暦といえど、まだまだ若い者には負けない気持ちで、これからも元気に頑張っていこうと思います。」と力強いメッセージが現れました。その後、参加いただいた列席者の方々に拍手入っていたいただき記念撮影が行われ、還暦者の方は温かい拍手の中、職員お手製のお花のアーチを通り退場されました。

また、今回は療育訓練棟での式後、病棟ベッドサイドでも「還暦を祝う会」が行われました。療育訓練棟での参加が困難な還暦者のため、親の会会長・院長・看護部長をはじめ、主治医・看護師長・看護師といった多くの方々がお祝いをしてくださいました。

今回、還暦を迎えられた4名の還暦者の方、そしてそのご家族。振り返るとどのような60年だったのでしょうか。一人ひとり、思い返される色々な出来事があったことと思います。60歳の節目を迎えられ、これからも心身ともに元気に健康に過ごされることをお祈りするとともに、より充実した毎日となるよう支援させていただきたいと思っております。4名の皆様、還暦おめでとうございました。(療育指導室/池田しのぶ)

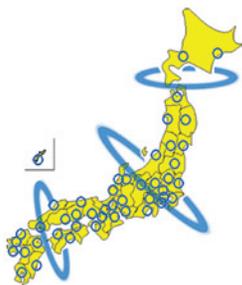


Q. 11月14日は何の日？



A. 11月14日は「世界糖尿病デー」です。

世界における糖尿病人口です。2011年には3億6620万人から、2030年には5億5180万人に増加する事が予想されています。糖尿病患者の増加は特に、インドや中国、中南米などの発展途上国に見られます。現在では、発展途上国でも安くて、高カロリー、栄養バランスの悪い食品の消費が増えているため、不健康な食事や運動不足といった生活スタイルにより、糖尿病は急増しています。このような現状から、今後は生活習慣病の予防・改善を世界規模で進める必要があり、糖尿病医療はとりわけ重要とされています。



このような背景から、インスリン(血糖を下げるホルモン)の発見者であるバンティング博士の誕生日である11月14日が「世界糖尿病デー」となりました。11月14日には、日本でも、東京タワーなど全国各地の名所が、世界糖尿病デーのシンボルカラーである青にライトアップされ、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発活動が展開されます。去年、徳島では阿波踊り会館がブルーにライトアップされました。

2010年の国民健康・栄養調査の結果では、糖尿病の治療を受けている方や糖尿病が強く疑われる方は徐々に増加しています。また、糖尿病と言われた事がある人の半数の人が適正な治療を受けていないことがわかりました。治療を受けてないということは、血糖が高い状態を放置することになり、糖尿病の合併症といわれる網膜症・腎症・神経障害・脳卒中・心筋梗塞・脳梗塞などが気づかない間に進行してしまうことに繋がります。

入院をしてきた患者様でも、網膜症が進行し眼底出血を起こして初めて病院を受診し糖尿病と診断され、眼科より紹介されてきた方もおられます。話を聞いてみると、数年前から血糖が少し高いと言われていたけど、大丈夫だと思って放置していたとのことでした。

みなさん、検診は受けておられるでしょうか？その結果は、きちんと確認しておられるでしょうか？糖尿病は、早期受診により適切な治療(食事療法、運動療法、薬物療法)を受けることで合併症の進行を予防する事ができます。必ず検診を受けて、血糖値や尿糖、HbA1cの値が正常範囲より高い場合は受診して下さいね。

また糖尿病の予防では、全ての人々に食べ過ぎず規則正しい食生活やウォーキングなど適度な運動を行う生活スタイルを送っていただきたいと思っております。

世界の糖尿病人口
2011年 3億6620万人 ▶ 2030年 5億5180万人

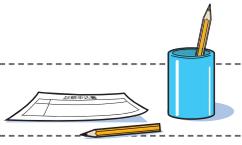


国際糖尿病連合(IFD)「糖尿病アトラス 第5版」(2011年)

(西4病棟 糖尿病看護認定看護師/大花美千代)

外来からの

お知らせコーナー



今回、外来から地域の方たちにその季節に合わせた情報発信をしようと思います。

まず、第一回目は流行し始める季節を前にインフルエンザについて情報発信したいと思います。

I. 症状の違いを知ろう・・・

インフルエンザに罹らないためには、まずインフルエンザとかぜ（普通感冒）との違いを正しく認識していただくことが大切です。

インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”（普通感冒）はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。そこで違いを表にしてみました。

▼インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）のちがい

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱・寒気・頭痛	鼻咽頭の乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・筋痛・関節痛	鼻汁・鼻閉
悪寒	高度	軽度・短期間
熱および熱型(期間)	38～40℃(3～4日間)	無い・微熱
全身痛・筋肉痛・関節痛	高度	無い
倦怠感	高度	ほとんど無い
鼻汁・鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
咽頭	充血及び時に扁桃腫脹	やや充血
結膜	充血	アデノでは有る 咽頭結膜熱では特にひどい
合併症	気管支炎・インフルエンザ肺炎 細菌性脳炎・脳症	まれ
病原	インフルエンザウイルスA・B	ライノウイルス・アデノウイルス コロナウイルス・RSウイルス パラインフルエンザウイルス インフルエンザウイルスC
迅速診断法	有り	一部のウイルスで有り

★日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。

★インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

II. 予防法にはまず・・・

1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

III. ワクチンによる予防・・・

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。



(特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支喘息を持つ小児など・・・)

※ハイリスク群は、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

インフルエンザワクチンの種類

(1)ウイルス粒子全体を不活性化した全粒子ワクチンと、(2)ウイルスから抗原となる赤血球凝集基の表面タンパクを取り出したスプリット・ワクチンの2種類があります。

わが国のワクチンは(2)を採用しています。これらのワクチンを接種することでインフルエンザへの感染または重症化の予防となります。ただし、ワクチン用のウイルスは孵化鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合などには接種できないことがあるので、医師に相談してください。

ワクチン接種のタイムスケジュール

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でもよい）があり、2回接種する場合、2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。流行期間が12～3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります

▼ワクチン接種のタイムスケジュール



★なお予防接種については、本院でも行っております。詳しくは内科外来窓口までお問い合わせください。★

この冬も予防接種を受けて、体調に気をつけ、元気に過ごしましょう。

(外来看護師／河野美佐子・吉田姫美恵)

糖尿病教室のごあんない



日時 2013年11月21日(木) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病の合併症について』 長瀬院長
『食品や食べ物を分類してみよう』 管理栄養士
※試食会(400円/材料費込)

ご存知ですか？ プロバイオティクス&プレバイオティクス

人間の腸には600~1000兆個の腸内細菌が住んでいると言われており、そのバランスは私たちの健康に大きく関係しています。

腸内細菌は善玉菌と悪玉菌、日和見菌の三種類に分けられ、健康な人では善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%程度の割合になります。

日和見菌というのは、善玉菌が多い環境では良い働きをし、悪玉菌が多い環境では悪い働きをするという、とても人間らしい(?)菌！

この日和見菌を味方につけるためには、善玉菌を増やす必要があります。

善玉菌が増えると、便秘、下痢の解消だけでなく、免疫力、血圧調整、血糖調整力がアップすることが知られており、健康のためには腸を元気にすることが不可欠です。

今回は善玉菌を増やすおすすめ食品として「プロバイオティクス」「プレバイオティクス」をご紹介します！

プロバイオティクス 口から摂れる善玉菌のこと

- ヨーグルト、乳酸菌飲料など（動物性乳酸菌）
- むか漬け、キムチ、納豆、味噌など（植物性乳酸菌）

善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす食品（ドラッグストアで購入可能です）



プレバイオティクス

- オリゴ糖
- 難消化性デキストリン、グアーガムなど（水溶性食物せんい）



プロバイオティクス、プレバイオティクスの両方を毎日摂ると、効果倍増です。管理栄養士である私もヨーグルト+オリゴ糖を毎朝の日課にしてから、頑固な便秘が解消されました♪便秘でお困りの方はぜひお試しください！

注意!!

プレバイオティクス製品は食べ過ぎ、体質、体調によりお腹がゆるくなることがあります。

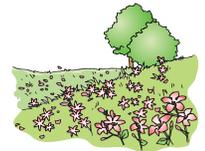
製品に記載されている目安量を参考にして、体調に応じて利用してみましょう。

また、長期間同じ製品を摂取することで、体が慣れて効果が弱くなる場合があるようです。

その場合、種類やメーカーを変えることで効果が続くことが多いのでぜひお試しください。

(栄養管理室/其竹 映子)

私が山歩きをして 出会った稀少な 高山植物の 紹介です。



トサジョウロウホトトギス
(土佐上臈時鳥) 9月下旬

(外来看護師/吉田姫美恵)

社会福祉法人樟風会 特別養護老人ホーム 吉野川荘 吉野川荘デイサービスセンター



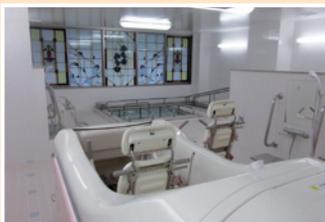
当施設は昭和45年4月に開設し43年になります。平成15年3月に本館を改築しまして、今年9月に、南館部分1階デイサービスセンターと厨房・2階にはショートステイ用の居室と特養の一部居室を個室化し、リニューアルオープンいたしました。

既存の建物とは渡り廊下で繋がっており、1階2階の中庭には開放感あふれるウッドデッキを設置し、身近に外の日射しと空気を取り入れていただく事が出来ます。

デイサービスセンターでは、新しい訓練機器も充実し、心身の状

況に応じた訓練を実施し、利用者様の自立を支援しています。自然の光を取り入れた優美なステンドグラスのある浴室で、歩行の不安のある利用者様も、座立式特殊浴槽で安心して入浴していただけます。掘りごたつのある和室やカラオケルームなどもあり、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、地域に密着した施設として地域から期待され、必要とされる施設を目指し、スタッフ一同気持ちを新たに頑張っております。



施設概要

施設名	社会福祉法人樟風会 特別養護老人ホーム 吉野川荘 吉野川荘デイサービスセンター		
住所	板野郡北島町中村字八丁野4番地19		
電話番号	088-698-3249		
FAX	088-698-8326		
施設概要	定員	特養入所 80名 (個室8室 二人室10室 四人室13室)	
		短期入所 5名 (個室3室 二人室1室)	
		通所介護 25名	
入所・利用条件	特養入所	要介護1~5と認定された方	
	短期入所・通所介護	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		