



4月は新年度もはじまって新たなスタート！！
新しい出会いやお花見とかいろいろ楽しみな季節やなー♪
ほなけんど、環境の変化で体調も崩しやすい時期やけん
体調管理もしっかりな。
今月もいろんな記事があるけん楽しみにしとてな。



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1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.hosp.go.jp/~east/> e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp



看護学校便り

「卒業式を終えて」

三月七日、第三十一期生の卒業式を無事終えることができました。これもたくさんの方々の支援のおかげと感謝しております。

三年前の三月。未曾有の震災がおこり、日本全体がやり場のない不安で包まれた四月、第三十一期生は入学してきました。そんな中、看護基礎教育では、統合分野が新設されました。第103回看護師国家試験では、救急・国際として災害分野の出題基準が明示され、これからの看護師としての必要なことが示唆されました。

しかし、この一年をふり返ると、そんな社会的背景とは関係のないような三学年の幕開けでした。出席確認が出来ない、教室は私物化され机の上には置きっぱなしの教科書類。実習からかえると毎日続く振り返り報告。正直、これが一年後には臨床に出る看護学生なのかと愕然としたと共にこれは大変な一年になるぞと確信した始まりでした。

あれから一年。教室の環境は劇的に改善し、静かに課題に取り組む姿を見て、卒業式を終えて思うこと。それは書くこと

簡単ですが、「目標や希望は、人が変化しうる可能性があるのだということ」。

国家試験に合格し看護師になること、そして看護すること。卒業生も在校生もそれは何も変わらないでしょう。

『刺激と反応の間には、いくつかの「間」が存在します。私たちはこの「間」の中で、自分の反応を選択します。私たちの成長と自由は、私たちが選ぶ反応にかかっているのです。』
ヴィクトール・E・フランク

卒業生は、これからは口酸っぱい教員と赤ペンの刺激はなくなり自分で刺激も考えていくこととなるでしょう。在校生はこれから刺激を受け反応をしていく。いずれにせよ、目標や希望を持ち、刺激に対する自分が選ぶ反応が、少しでも自分の成長につながることを願っています。(看護学校教員/近藤 博志)



別名“殺人ダニ”ともいわれるSFTS

前回の“くすの木”でもとりあげていましたが、マダニにより媒介されるウイルス感染症の重症熱性血小板減少症候群（SFTS）は、これまでに国内で53人が発症し、21人が死亡しています。別名“殺人ダニ”とも呼ばれ、恐れられているのは周知のことです。



現在のところSFTSは西日本だけにみられ、春から秋にかけて特に5月をピークとして発生しています。昨年5月に県内では最初のSFTSの患者さんが板野町内で発生いたしました。その後、もう1例板野町内で発生し、不幸にもお亡くなりになりました。

さて、生還した最初の患者さんは、咬まれたマダニ（正式名はフタトゲチマダニ）を生かしたまま病院に持ちこんでこられました。そのマダニをしばらく馬原アカリ医学研究所（阿南市）で飼育していただいたところ産卵し、その卵にもSFTSウイルスの存在が確認されています。国立感染症研究所の報告ではマダニにおけるSFTSウイルスの保有率は5～15%程度で、シカやイヌもSFTSの抗体を持っている（ウイルスに既感染して、ウイルスに対抗できる免疫能を持った状態）ことが全国で確認され、媒介するマダニと動物との間に生活環ができていているものと考えられています。そのようなことから、今回、板野町内で2例連続して発症したのは単なる偶然ではなく、どうもSFTSのウイルスを持ったマダニの生息域にはある程度の地域性があると考えてよさそうです。すなわち、板野町内の山間部にかけてはSFTSウイルスを持ったマダニが多く生存しているものと考えられます。

ダニにより媒介される感染症としてはツツガムシ病（年間約400例発症）、日本紅斑熱（約同160例）が以前から知られていますが、そちらはリケッチアといわれるウイルスよりもやや

大きい形状の細胞内寄生体の感染により発症します。発熱、肝障害、発疹などがみられ、テトラサイクリン系抗生剤などが有効です。対してSFTSでは発熱、消化器症状、肝障害がみられますが、明らかな発疹はみられません。また、サイトカインストームを抑制するという意味でのテトラサイクリン系やニューキノロン系の抗生剤使用、抗ウイルス薬などが試みられている状況で、現在のところ有効な治療法はないとされています。

これからがマダニ感染症の本格的な季節です。とにかく山間部や田畑でお仕事やレクリエーションをされる場合は、なるべく肌を露出しない服装でかけましょう。そして、もし咬まれてしまったら、5日～2週間程度が潜伏期間ですので、すぐには症状が出現しません。発症する確率は低いようですが、病院を受診してください。発症する前の血液検査も発症後の数値と比較するために重要になってきます。

“マダニ対策”と打ち込んでインターネットで検索していただければ国立感染症研究所からの一般向けのわかりやすい注意書が発行されています。是非ご参考ください。

（副院長／井内 新）

糖尿病教室のごあんない



【日時】 2014年4月10日(木) 午前11時～午後2時

【場所】 第二会議室(二階)

【内容】 『糖尿病と薬～インスリン療法と新薬～』 薬剤師
『食事療法の重要性』 管理栄養士
※試食会(400円／材料費込)

糖尿病の食品交換表が11年ぶりに改訂！

糖尿病の食品交換表とは？

糖尿病をお持ちの患者さんが簡単に食事療法を行えるように作られた本のことです。（以下交換表とします）

今回の交換表の主な変更点は、以前の交換表に比べて、食事に占める炭水化物の割合の例が増えたことです。

炭水化物の割合を60%、55%、50%という3パターンとして記載されており、その理由は、患者さんの症状や合併症（網膜症・腎症・神経障害）の進行度によって、指示エネルギー内の栄養素の配分が必要になった背景があるからです。

以前の交換表に比べて詳しくなった分、文字数が多くなってしまい、見ただ目で敬遠してしまいがちですが、糖尿病の食事療法を簡単に行えるようになるという利点があるので、ぜひ手にとって見てほしいと思います。

当院の売店にも置いてありますので、見てみて下さい。わからない点などありましたら、お気軽に管理栄養士まで聞いて下さいね。

（栄養管理室／泉川 みお）



☆ひなまつりで春を迎えました☆

ほおに当たる風が、どことなく暖くなり日中の日差しに少しずつ春を感じる季節となりました。3月と言えば桃の節句❀おひなまつり❀ですね。女の子のいるご家庭では、お雛様を飾ってお祝いされたのではないのでしょうか。ひなまつりの、ひし餅やひなあられに見られる白・青・桃の3色はそれぞれ、白は雪の大地、青は木々の芽吹き、桃は生命を表しているようで、この3色のお菓子を食べることで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味があるそうです。

当院、重症心身障害児・者病棟でも3月3日に院内行事として、ひなまつりを行いました。華やかなひな飾りを前に、患者様もどことなくおすまし顔でした（*^。^*）1年ぶりのひな人形に「うわぁ〜♥きれいなぁ〜♪」と、嬉しそうにしている患者様もいらっしゃいました。



午後2時、ひなまつりのはじまりです。今日の行事のお話は、誰も見ていない所でお内裏様とお雛様がお話したり踊ったりする少しコミカルな内容をペープサートを用いて演じました。お雛様たちの意外な一面に…（笑）思わず笑い出す患者様の姿もみられました（^O^）それから、衣装をつけてお内裏様・お雛様にも変身しました。各病棟保育士手作りの衣装にそれぞれ違った雰囲気のお内裏様とお雛様がたくさん並んでいました（*^_~^*）記念に今日の思い出の一枚も写真におさめました（=^・^=）児童指導員による劇も行われ笑い声が絶えない中、ガムのCMでお馴染み『かむんとふにゃん』の曲に合わせてのダンスでは、看護実習生も加わりその場の雰囲気は最高潮に達しま

した（●^o^●）この日はご家族の方もたくさん参加してくださいました。春の訪れとともに、ご家族と一緒に過ごすことで楽しい心温まるひと時を過ごすことができたのではないかと思います。

こうして皆で楽しく過ごす3月3日は、女の子だけではなく男の子も含め皆の健康と幸せを願う節句の日ともいえますね。今後も、四季折々の行事を取り入れながら患者様により添える療育活動をしていきたいと思います。

（療育指導室 保育士／住忠 利美）



「おまかせ！！感染予防塾」

屋外での 感染予防対策について

長く感じた冬も終わり、ようやく4月。これからどんどん暖かくなって活動的になる季節です。お弁当を持ってお花見、ピクニックなどアウトドアを計画されている方も多いと思います。そこで、今回は野外活動での感染対策についてのお話です。

土・草花・動物・昆虫など野外にあるものには数多くの微生物が住んでいます。全てが害をなすバイ菌ではありませんが、中には病気を引き起こす微生物もいます。野外活動ではそれらの微生物が手に付いてくることが往々にしてありますので、目・鼻・口に手が触れる前、特に食事前にはきちんと手を洗うことが大事です。では、どうやったらきちんと手が洗えるか？です。

野外の水道設備では、石鹸がない場合が多く汚れが落ちにくいからです、土などの洗い残しがよく見て確認する事が大事です。あまり汚れていないと思う時でも、ゆっくり20を数えながら指先、爪の間、指の股、親指、手のひら、手の甲、手首までじっくり洗いましょう。屋内施設の設備と



違って掃除が行き届きにくいこともありますし、水道の蛇口は手を洗う前にも触れるところですから、手を洗う時に蛇口も一緒に手で擦って洗ってあげると良いでしょう。

では、水道設備がない場合はどうしたら良いのでしょうか。私が子供の頃は、遠足にぬれタオルを準備して持参していましたが、この方法はお奨めできません。ぬれたタオルを準備した時に付いた微生物が増殖し、使用する時には微生物の温床になっているからです。現在では、アルコールなどの消毒薬が含まれたウエットティッシュが安価に市販されていますので、そういったものを利用すると良いでしょう。その場合にも、1枚目で汚れを落とし2枚目できれいにする、2枚使いがお奨めです。

あらかじめペットボトルに水を入れて応急洗浄用に持参するのも良いかもしれません。ウエットティッシュでは取りきれない手の汚れも、水があれば洗い流すことができます。また擦り傷などを負った時に近くに水道設備がなくても、応急処置として傷口の汚れを洗い流すことができます。ただし溜めおきの水は微生物汚染の可能性がありますので、使用後は、手洗いの場合にはウエットティッシュで拭き取り、傷口の場合にはオキシドールなどで消毒することが肝心です。

（感染管理認定看護師／近藤 恵子）



らぼらぼ
だより

花粉症について

〈アレルギーとは〉

私たちの体には、病原菌などの外から入ってきた異物を排除しようとするしくみ、すなわち、免疫機能が備わっています。

この免疫機能が特定の物質に過剰に反応することで、さまざまな症状が起こることをアレルギーといいます。

アレルギーには色々なものがありますが、今回はこの時期に多い花粉症についてお話します。

〈花粉症〉

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因となって、アレルギー症状を起こす病気です。

主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどがあります。

これらの症状は、風邪の初期症状と似ていて、どちらか迷うこともあるのではないのでしょうか。少しですが、風邪と違う点についてまとめました。

	花粉症	風 邪
鼻 水	無色でサラサラしている	色が濁リネバネバしている
くしゃみ	とまらない 花粉が飛んでいる間、続く	殆ど出ない
目のかゆみ	ある	ない
症状の期間	長く続く	長くても1週間程度

また、花粉症は、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって以下の2つに分類されます。

①季節性アレルギー性鼻炎

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状が起こります。

スギやヒノキが有名ですが、実は、これを含め、日本には約60種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

症状：くしゃみ、鼻水、鼻詰まり（3大症状！）

目の痒みなど

②通年性アレルギー性鼻炎

ダニやハウスダストなど1年中あるものが原因となるので、症状も1年中あります。

症状：喘息、アトピー性皮膚炎など

〈検 査〉

アレルギー検査の1つにIgEを測定する検査があります。

IgEはγ-グロブリンという体内で免疫を司るたんぱく質の1つで、アレルギー性疾患に関わっています。

アレルギーがある場合、原因物質（アレルゲン）に対してIgEがたくさん作られます。

そのため、IgEがどの物質とどのくらい反応しているか測定することで、アレルギーの原因を調べることができます。検査では、今回挙げた花粉やハウスダスト以外にも食物など様々な原因物質を調べることができます。

（研究検査科／中西 愛美）



デイサービスセンター きたじま

一人ひとりが自分らしい時間、生きがいを見つけられるようなデイサービスを

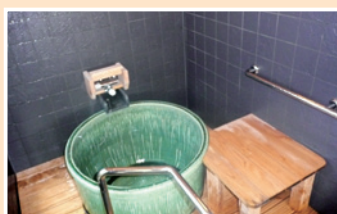
デイサービスセンターきたじまでは、一人ひとりが自分らしい時間、生きがいを見つけられるようなデイサービスを提供しています。ご自宅から通いながら、入浴・食事・生活動作リハビリ・アクティビティーなどの日常生活上の支援や日常行為向上のための支援を日帰りで行います。一般型デイサービス・介護予防型デイサービスがあり、



地域連携施設
ご紹介



定員20名で一人ひとりの状態にあったきめの細かいサービスを受けることができます。また、1月からおくどさんにて、おこげつきのご飯を炊いており2月から角質をついばむドクターフィッシュなどのリラックスエステを開催しており、利用者様の癒しにもなっています。ぜひ1度遊びに来ませんか？



見学希望やご相談はいつでも対応させていただきます。
※1日体験利用も昼食代600円のみで随時受付中

施設概要

事業所名 デイサービスセンター きたじま
住 所 〒771-0203 板野郡北島町中村字中内26
T E L 088-697-3788（代） 担当 武市・立石
利用定員 20名
利用条件 要介護認定で要支援、要介護の認定を受けられている方
併設事業所 グループホーム癒音
緑樹会きたじま居宅介護支援事業所