６月号
vol.107
2014.6.1

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

徳島の山歩き

外科　齋藤　勢也

四国は山国である。標高の点では、本州の山々には一歩譲るが、非常にユニークな地形があり、個性的な地形の山が見られ、四季折々の花が咲きこれからが登山家にとっては、絶好の季節となって来ました。以前東徳島病院に勤務中に登山の面白さを知り、岐阜や信州などの北アルプスや中央アルプスに夏休みには出かけていましたが、今回のゴールデンウィークには、四国の山である徳島の山に登ってきました。

写真１

今回目指したのは、アケボノツツジ（写真１）が丁度見頃と言われる砥石権現（1375m）という神山町と那賀町との間にある結構奥地の山に出かけてきました。５月４日７時45分に自宅を出発し、神山町の川又を経由し、土須峠を目指し、その手前に岳人の森と言う施設（シャクナゲが有名）に車を駐車しました。駐車料1000円！（入園料）そこまで約１時間30分くらいでしょうか！そこから砥石新道（岳人の森の経営者の山田勲氏が開いた）を杉や檜の森林の中を妻と同行二人でスタートです。

九十九折になった林道をひたすら登っていきます。時折、清々しい鳥の鳴き声で出迎えてもらい、思ったよりも木陰が多く、登山道は比較的整備されていましたが、こんなマイナーな場所は、登山者も殆どいないだろうと思いながらところどころに、ヒメシャラの林の中、ミツバツツジの紫の濃い花やシロモジの薄黄色の小さな花を見かけては写真撮影を楽しみました。途中にシャクナゲの群生林を通りましたが、まだつぼみで５月の下旬から６月頃が見頃ではないでしょうか？日焼けの心配もなく山の斜面に時折ピンク色の目指すアケボノツツジの場所に約１時間20分ぐらいで到着。それまでに約７～８組ぐらいの家族連れや、夫婦のグループに出会いました。途中に神山町を一望出来る場所や、カモシカのガレ場などと命名された場所があり、展望もよく吉野川や阿讃の山々も見る事が出来ました。アケボノツツジは岩場のなかなか人が分け入って行けないところに凛として淡いピンクの比較的大きな花びらを咲き誇らせていました。日本人の好きなソメイヨシノと良く似た色です。きっと皆さんも好きになる色です。昔から『人の裏に道あり花の道』と言いますが、人のいないところに素晴らしい所が隠されています。そこで暫く写真撮影を行い更に頂上を目指すと登山道は、シャクナゲ坂からカタクリの群生地を足下に通ることとなります。カタクリの花は、紫色の釣り鐘様で恥ずかしげに花の先端を地上に向けて咲いています。非常に可憐な花でこれも、ガレ場と言われるゴツゴツした、生育には悪そうな場所に５月初旬から中旬にかけてみられます。四国の他の山で群生地は、旭が丸（佐那河内村の奥）や三ツ星山（石鎚山系）で見られます。頂上にゆっくり歩いて約２時間で到着。到着すると南側のファガスの森から登ってきていた団体20人ほどと遭遇しました。殆どがオバチャンで賑やかでした。どこの山でもそうですが、オバチャンの軍団は見かけますが、オッチャンの軍団は見かけたことはないのは何故でしょう？少し離れた場所で手持ちのおにぎりをほおばり少しの休憩です。丁度空を見上げると太陽の周りに虹があり、さらに南北に水平な虹（環水平アーク）が見られました。**環水平アーク**（かんすいへいアーク：circumhorizon arc、circumhorizontal arc）とは、大気中の氷粒に、太陽光が屈折し、ほぼ水平な虹が見える光学現象である。虹などと同じ大気光象の一種で、水平弧、水平環とも呼ばれる。日本国内では年に数十回観測される。上空の氷の結晶の方向がほぼそろったときに、この結晶で屈折した太陽光により見える現象で、一般の虹が太陽とは反対の方向に見えるのに対し、環水平アークは太陽と同じ方向に、ほぼ水平に現れる。ただし、低空に雲があると見えない。そうです。貴重な自然現象です。（写真２）

写真２

比較的貴重な現象を見て写真に収める事が出来ました。帰りは、景色や花をもう一度愛でながら約１時間20分で下山しました。岳人の森の休憩所で田舎そば定食を食べて、クネクネした山道を自宅に向かいました。その途中に山の疲れを癒しに神山温泉に入り一日の登山を終了しました。夏の登山シーズンはこれからです。皆さんも深山に入りマイナスイオンを浴びて下さい。

NEW FACE

奥村　和正（おくむら　かずまさ）

職種	外科医師
出身地	香川県坂出市
血液型	O型（＋）
星座	やぎ座
趣味	音楽鑑賞、演奏
尊敬する人	浅田真央ちゃん
好きな食べ物	かきぴー（わさび入り）
好きな色	ピンク色
好きな音楽	パロック音楽
好きなTV(映画)	どっきりもの
読者へ一言	２年ぶりに帰ってまいりました。よろしくお願いします。

高橋　久弥（たかはし　ひさや）

職種	泌尿器外科
出身地	徳島県
血液型	O型
星座	おとめ座
趣味	つり
尊敬する人	アインシュタイン
好きな食べ物	ようかん
好きな色	赤
好きな音楽	クラシック
好きなTV(映画)	ニュース
読者へ一言	よろしくおねがいします。

服部　智美（はっとり　ともみ）

職種	教員
出身地	徳島県
血液型	B型
星座	おとめ座
趣味	旅行
尊敬する人	F・ナイチンゲール
好きな食べ物	くだものならなんでも
好きな色	緑、青系
好きな音楽	サザンオールスターズ
好きなTV(映画)	ディズニー系
読者へ一言	緊張に弱く、言葉がスムーズに出ない事がありますが、少しは改善してきたのかなと思えるようになりました。今後も頑張りますので宜しくお願いします。

宇山　孝江（うやま　たかえ）

職種	事務
出身地	香川県
血液型	A型
星座	おうし座
趣味	ホットヨガ
尊敬する人	両親
好きな食べ物	果物
好きな色	オレンジ色
好きな音楽	STARDUST REVUE
好きなTV(映画)	サスペンスドラマ
読者へ一言	５年ぶりに東徳島医療センターに帰って来ました。建物も新しくなっており戸惑う事もありますが、頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。

細谷　未来（ほそたに　みき）

職種	診療放射線技師
出身地	香川県高松市
血液型	AB型
星座	しし座
趣味	ライブに行く 猫をさわる
尊敬する人	桂　歌丸
好きな食べ物	パン
好きな色	緑
好きな音楽	ロック
好きなTV(映画)	笑点
読者へ一言	一日でも早く仕事に慣れ、皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

藤野　香織（ふじの　かおり）

職種	臨床検査技師
出身地	徳島県
血液型	A型
星座	みずがめ座
趣味	旅行
尊敬する人	ストイックな人
好きな食べ物	アイス
好きな色	ピンク
好きな音楽	Mr.children
好きなTV(映画)	花子とアン
読者へ一言	姫路医療センターから転勤してまいりました。早く業務に慣れて、東徳島医療センターの一員としてお役に立てるよう頑張ります。

小笠原　啓（おがさわら　さとし）

職種	作業療法士
出身地	高知
血液型	B型
星座	ふたご座
趣味	無趣味です
尊敬する人	リリーフランキーさん
好きな食べ物	オカキ
好きな色	ネイビー
好きな音楽	どんなものも好きです
好きなTV(映画)	大体好きです
読者へ一言	皆さん、１年目で致らぬ点もあるかと思いますが、宜しくお願いします。

吉田沙也香（よしだ　さやか）

職種	看護師
出身地	徳島（吉野川市）
血液型	A型
星座	うお座
趣味	映画・DVD鑑賞
尊敬する人	両親
好きな食べ物	寿司
好きな色	紫
好きな音楽	清水翔太の曲
好きなTV(映画)	ティファニーで朝食を
読者へ一言	これから東徳島病院の職員として頑張りますので色々教えて下さい。よろしくお願いいたします☆

前山　良子（まえやま　りょうこ）

職種	看護師
出身地	徳島県
血液型	AB型
星座	おとめ座
趣味	温泉、買い物
尊敬する人	自分のお父さん、お母さん
好きな食べ物	ポテチ
好きな色	紺
好きな音楽	エゴラッピン
好きなTV(映画)	ジブリ
読者へ一言	よろしくお願いします。

萩山　由紀（はぎやま　ゆき）

職種	看護師
出身地	徳島県
血液型	A型
星座	みずがめ座
趣味	なし
尊敬する人	母
好きな食べ物	チョコレート
好きな色	ピンク
好きな音楽	何でも
好きなTV(映画)	パーソン・オブ・インタレスト 犯罪予知ユニット
読者へ一言	よろしくおねがいします。

和田　千尋（わだ　ちひろ）

職種	看護師
出身地	徳島県
血液型	A型
星座	おうし座
趣味	料理
尊敬する人	気配りできる人
好きな食べ物	キムチ
好きな色	青色
好きな音楽	サカナクション
好きなTV(映画)	ちちんぷいぷい
読者へ一言	ここで色んな事を学び、立派なナースになれるよう頑張ります。

「おまかせ！！感染予防塾」

絵本紹介

『しあわせなら手を洗おう
～かぜ、インフルにかかりにくくなる魔法の習慣～』

文：小平慎一　絵：齋藤香織　監修：森澤雄司
ヒポサイエンス出版

冬の感染症と言われるインフルエンザ・ノロウイルス感染症の流行がようやく終わりました。今年のインフルエンザの流行は長かったですね。また、昨年のノロウイルス感染症の流行では、症状が全くない方から学校給食を介して感染を受けた子供さんも多くいらっしゃいました。

こうしたニュースを目にする度に思うのが、「手洗い」の重要性です。手を洗うことで感染のリスクが下がる事は分かっていて実行しているつもりでいても、適切に行えていないためにその効果を生かせていないのが残念でなりません。「手洗い」は日常茶飯事の行為であるがゆえに、常日頃から意識的に丁寧に行い習慣化していかなければ、なかなか付け焼き刃的にはうまくいかないものです。

では、いつ、どのように手洗いすれば効果があるか･･･。それを解りやすく説明してくれるのが、今回紹介する「絵本」です。絵本なのですが、前半は絵が中心、後半は字が中心（でも一風変わったマニアックなイラストが豊富）となっており、子供から大人まで楽しめる手洗いノウハウ本となっています。

かぜをひいてほしくないすべての人、食事を作ってくれているすべての人に、ぜひこの「魔法」を手にいれていただきたいですね。

（感染管理認定看護師／近藤　恵子）

糖尿病教室のごあんない

日時 2014年６月12日㈭　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
『外食のとり方について』　管理栄養士
※試食会（400円／材料費込）

地域連携施設ご紹介

『住み慣れた地域で、もう一つの我が家として』

グループホーム上板は上板中学校の川向いに位置し、同系列グループケアハウス上板の裏手にある白い建物です。

中西内科グループでは「お一人おひとりが、自分らしい毎日を送っていただくために。」をモットーに各関係機関が連携し、福祉・保健・医療の一体的な提供による利用者様への安心感の提供を目指しております。

グループホーム上板では、認知症と診断された方が住みなれた上板町で、変わらず家庭生活を継続して頂けるよう、家庭的な雰囲気である事を常に心がけ対応させて頂いております。食事作りや洗濯、掃除などお一人おひとり出来る事は違いますが、過去に体験した事がある役割を通し、潜在的な力に働きかけ失われた能力を再び引き出していく事が出来る様サポートしております。

健やかに、生き生きと、その人らしさを忘れる事無く日々過ごして頂けるよう、職員一同頑張っております。近くへお越しの際は是非お気軽にお立ち寄り下さい。

施　設　概　要

施設名	社会福祉法人　高超会　グループホーム上板
住　所	板野郡上板町神宅字堂床27
電　話	０８８－６９４－７１７１
ＦＡＸ	０８８－６９４－７５５１
施設区分	グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
入居定員	18名（１Ｆ　９名・２Ｆ　９名）
入居条件	要介護認定で要支援２、要介護１～５と認定された方 上板町に現住所のある方 医師による認知症の診断を受けられ、居宅での生活に不安を感じている方 身元保証人を１名立てられる方で、後見責任を持てる方 （保証人を立てることが困難な場合は、成年後見制度を御利用下さい）
協力医療機関	中西内科クリニック（山川町川東88－１）

「バイバイメタボ教室」第2弾！ ～高血圧予防教室～

開催：2014年６月22日(日)

★ 時　間　　13：30～15：00
　開場時間　　13：00～
★ 会　場　　藍住町保健センター　２階
★ 内　容　　『高血圧予防について』
★ 参加無料

患者さんの作品

当院で療養されている追詰孝博さんの詩を数点紹介させていただきます。

君の涙（なみだ）

追詰　孝博

君の涙をはじめて見た時
そして　あのとき君は涙をながしながらいったよね
このぼくに　私は今どうしていいかわからないの
私の気持ちわかって　私はあなたにだけ話すから
人のことってわからないが
君が泣きたい時は僕の所でお泣き
なやみがあってお父さんやお母さんたちに話すことが出来ない時はいつでも僕の所においで
僕は君のみかただよ
うれしくて泣きたいときもあるだろう
又　今日から僕と君は心の友だよ
そして僕たちは優しい気持ちを持つ人になろうね

成人式の思い出

追詰　孝博

ぼくが二十歳の成人式をむかえたとき思ったのは僕も今日から大人の仲間入りだなぁと思いました。
それとあとひとつは、ぼくも父さんといっしょにビールがのめると思った。
うれしくなってその日の夜は、はじめて父さんとビールをのみました。
そして次の日に徳島市の市長さんが来てくれました。
ぼくに賞状とトロフィーをくれました。
ぼくもあの時は成人式をむかえられて本当によかったと思いました。
今おもえばなつかしいです。
もし、もう一度あのころにもどれるものならばもういちど二十歳にもどりたいものです。
本当に二十歳の思い出はたくさんありますね。

お花見

追詰　孝博

ぼくは4月3日の木曜日にお花見にいきました。
その時一番仲のいい友だちといっしょにいき、二人で写真もとりました。
お天気も良かったので本当にぼくたちにとっては最高によかったです。
お花見をしていると1階と3階の友だちも来てみんなで楽しくお花見をしました。
ぼくから見た桜の花はとてもきれいでした。
毎年3月の末は楽しみです。

けいれんが起きたときに思うこと

追詰　孝博

ぼくはいつもケイレンが起きると思うことは何かというと、いつも頭の中を少しずつこわされていくような気がします。だから、ケイレンが起きるととても怖いです。だけれどもそれに負けずに立ち向かうつもりです。
ほかの友だちにもケイレンは怖いと思いますが、それに負けずにがんばろうね。

《今月号編集委員》　片山　雄貴／角田　匡弘／濱　友美／福野　天