



最近ごっつい涼しくなって、すっかり秋やな～。
紅葉シーズンやけど、みんなどっか行ったで??
体調崩しやすい時期やけど、美味しいものいっぱい食べて乗り切ろうな～。



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.112
2014.11.1

『遺伝子のはなし — 肥満関連遺伝子』



最近巷では遺伝子の話がよく聞かれるようになりました。医療の中では、遺伝する病気の診断、薬の効果や副作用の出方の判断に遺伝子検査が行われています。他にも親子鑑定や身元判別のための遺伝子検査など特定の機関で行われるものもあります。また、一部の遺伝子に関してはインターネットやコンビニなどで自分の遺伝子検査を手軽に行うことができるような時代になってきました。遺伝子を調べることで病気のかかりやすさを判断したり、子供の才能を推測したり…などという広告を目にすることがあるかもしれません。

確かにここ十年足らずの間に、「太りやすい」とか「血糖値が上がりやすい」などといった様々な体質に関係する遺伝子が明らかになり、肥満や糖尿病などの仕組みを解明するのに役立っています。

肥満に関しては三つの遺伝子がよく知られています。そのひとつの遺伝子には「節約型」と「消費型」のタイプがあり、「節約型」タイプの遺伝子を持つ人は「消費型」タイプを持つ人に比べて一日の基礎代謝が平均200キロカロリー少ないことが分かっています。つまり少しのエネルギーで体を維持できる燃費のよい体といえます。そのため「消費型」の人と同じだけエネルギーを摂取すると、余ったエネルギーが体に蓄えられやすく肥満になりやすいと考え



られています。しかし、これはあくまで平均としての違いで、そのまま個人個人に当てはまるとは限りません。

例えば学校でテストを行ったとします。A組は平均70点、B組は平均50点でした。自分がA組にいたからといって自分の点数が必ずしもいいとは限りません。個々の点数はばらつきがあるため組の特徴が必ずしもそのまま個人の特徴にあてはまるとは限らないのです。もし、自分がいい点を取りたいければ、組の平均点を気にするより、頑張って勉強した方がいいわけで、どの組にいるかは関係ないといえます。



肥満の遺伝子も同様で、遺伝子のタイプだけでその人が太るかどうかは決まりません。遺伝子のタイプにより、太りやすい体質であるか・ないかとはいえるかもしれませんが、実際に太るかどうかは、その人の一日エネルギー消費量や筋肉量、活動量など遺伝子以外の要素である生活習慣のほうが大きく影響するでしょう。つまりどんな遺伝子を持っているかより、環境因子といって、自分を取り巻く環境がどういう状態であるのかといった方が大きく関わっていると考えられます。

自分の遺伝子を調べてみたいと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、これら体質に関する遺伝子は全て明らかになっているわけではなく、その人の将来や健康状態を評価するにはまだまだ不十分な検査のことが多いと考えられます。健康管理をする上での参考資料程度として考え、検査結果に一喜一憂せずに正しく理解し役立てることが出来ればいいですね。
(外科/本田 純子)

11月14日は何の日？



正解は「**世界糖尿病デー**です」

糖尿病の予防と治療を広げるための取り組みの日です。世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンがあります。

糖尿病専門医 長瀬院長

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ5～6%となる、2億4600万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間約380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しており、これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われていることとなります。この事を食い止めようと、国連が11月14日を「世界糖尿病デー」とし、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する取り組みが行われることとなりました。

日本では、40歳以上では3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備軍とされており、徳島県は「糖尿病死亡率ワースト1位」が過去20年間で19回という不名誉な記録があります。その脱却に向け「全国糖尿病デー」では阿波踊り会館をシンボルカラーであるブルーにライトアップしたり、ウォークラリーやフォーラムなど糖尿病予防のためのさまざまなイベントが開催されます。徳島県のホームページや新聞などでイベントのお知らせがあります。長瀬院長や私も参加しようと思っています。皆様も参加して糖尿病の予防や健康な体づくりに努めて頂けたらと思います。

また当院は、病棟で糖尿病教育入院（糖尿病からくる別の病気がないか検査を行ったり、管理栄養士や看護師、理学療法士などがわかりやすく糖尿病についてお話します）を受け入れたり、外来では月一回の糖尿病教室、糖尿病透析予防指導（血糖値が高いことから腎臓が悪くなることを予防する食事や生活についてお話します）、食事指導、フットケア指導（爪を切ったり糖尿病からくる足の病気を予防するための手入れの方法をお話しします）など行い、糖尿病患者様がどうすれば糖尿病とうまく付き合っていけるかを長瀬院長が率いる糖尿病チームで支援しています。困ったことや疑問点、支援を希望される方は、医師や看護師に声をかけて下さいね。
(糖尿病看護認定看護師／大花美千代)

泌尿器科外来の紹介

泌尿器科外来は、現在泌尿器科専門医師2名、看護師3名で診療にあたっています。

診察に来られる患者さんの年齢、性別、疾患も様々で、腎臓の疾患から尿路の疾患まで幅広い診察を行っています。

《主な疾患》

尿路感染症…膀胱炎、急性前立腺炎
 排尿障害…頻尿、尿失禁、残尿感
 尿路結石…腎結石、尿管結石、膀胱結石
 悪性疾患…膀胱がん、前立腺がん
 腎疾患…慢性腎不全

《主な検査》

尿検査、採血、超音波検査、レントゲン検査
 時に特殊な検査としてCT、MRI、膀胱や尿道の造影検査、膀胱鏡検査など

糖尿病教室のごあんない



日時 2014年11月13日(木) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病の運動療法について』 理学療法士
 『トクホ(特定保健食品)ってなんだろう?』 管理栄養士
 ※試食会(400円/材料費込)

泌尿器科というと、行くことに少し抵抗を感じたり、恥ずかしいという気持ちを持たれている方も多いかと思いますが、頼りになる医師、いつも笑顔の看護師がサポート致しますので是非ご相談下さい。

泌尿器科へ初めて診察される患者様には、泌尿器科外来窓口にて問診票をお渡ししますのでご記入していただきます。場合によっては尿検査も行いますので、来院直前の排尿は避けてください。(外来看護師／竹條うてな)

重症心身障害児(者)病棟
療養介助専門員の紹介

※平成26年4月より療養介助員の名称が療養介助専門員に変わりました。

療養介助専門員 犬伏 義典

私は、介護福祉士の資格をもち、療養介助専門員として重症心身障害児(者)病棟に配属されています。各病院で定める業務手順に基づき看護師の指示・指導のもと、療養生活・療養環境・診療補助に関わる周辺業務に加え、受け持ち患者をもち介護計画の立案・実践・評価を行い、より良い療養生活を送れるよう努めています。特に日中の離床に力を入れており、関わりを多く持つことで笑顔が増え、信頼関係が築けたと思えた時にやりがいを感じています。

療養介助専門員 栗尾 公子

療養介助専門員の仕事をしています。一連の業務をしながら、専門職として受け持ち患者を持って関わり、車いすに移乗して散歩したり、デイルームで遊んだり、ベッド上の生活にメリハリをつけるようにしています。

また、行った事をSOAPで記録することで情報の共有をしています。業務上一番気をつけていることは、患者の安全です。特に車椅子移乗時は、転倒、転落など事故を起こさないことを一番に心がけて援助しています。

療養介助専門員 奥谷 君子

現在私は、重度心身障害児(者)病棟で勤務しています。仕事の内容は、主に患者の療養生活にかかわる業務です。

日常業務では、安全で安心なサービスが提供できるよう頑張っています。

また、メリハリのある日常生活を送って頂けるよう、レクリエーション・各種行事・療育活動の支援を行っています。活動をとおして楽しそうな表情や笑顔がみられることに、やりがいを感じています。

受け持ち患者の方には、計画に沿った気分転換活動を実施しています。

日頃、患者と接する時には、いつもと違うことはないか患者のサインを見逃さないよう心がけています。

療養介助専門員 亀岡 将裕

私たち療養介助専門員は介護福祉士の資格を有し、重症心身障害児(者)病棟で身体清潔、食事、排泄、安全安楽、運動、移動などの介助、療養環境整備の業務を行っています。

また、受け持ちの患者さんに対し介護計画の作成を行い、散歩やレクリエーション活動などで患者さんと関わる事で少しでも「生活の質」の向上を目指し業務を行っています。



理学療法室からリハビリテーション科へ

この4月よりかねてから念願だった作業療法士が、採用され、これまでの院内名称を、理学療法室からリハビリテーション科に変更することとなりました。

リハビリテーション医療とは、理学療法、作業療法、言語聴覚療法三つの療法によって構成されるとされています。

そのうちの、理学療法と、作業療法、の二つ専門療法がやっと、揃ったわけですが、この二つの療法は、どう違いがあるのでしょうか。

理学療法とは、病気、けが、高齢、障害、などによって運動機能が低下した患者様の基本的な運動機能の回復を図ります。たとえば、手足の曲げ伸ばしが上手く行えず、そのために寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くという基本動作を目標に、治療訓練を行います。

具体的には理学療法士は、病室のベッド上で、基本動作の、起き上がり、座れる方は、車いすに乗っていただき、訓練室にお連れして、立ち上がる方は、平行棒内で、歩行訓練を行います。

一方、作業療法士は日常生活活動、さまざまな仕事ができるように、または、食事がうまく摂れる様にと、トイレ動作や、入浴動作を安全に行えるように等、支障なく生活できるように日常生活を送る上で、必要な応用動作の機能回復をサポートする専門家です。

作業療法と理学療法は、リハビリテーション医療における車の両輪にたとえられます。当院においても、対象疾患は、整形疾患、呼吸器疾患、内科疾患、重症心身障がい児、者等の領域のリハビリテーションが主になります。二つの療法を行うことにより、入院中の患者様に、より質の高いリハビリテーションサービスを提供できるようになりました。入院中の患者様が元気になれるように、リハビリテーション科として、より一層、奮励努力してゆきたいと思えます。

今後ともリハビリテーション科を、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

(リハビリテーション科 理学療法士長/中谷 京宗)

**ひょうたん島周遊船に
乗りました**

徳島市内には多くの河川が流れており、新町川と助任川に囲まれた徳島市中心部は、その形から「ひょうたん島」と呼ばれています。そして、「ひょうたん島」を周遊船に乗って巡ることが出来る「ひょうたん島周遊船」は徳島市の魅力を伝えるシンボルとなっており「美しい日本の歩きたくなるみち500選」にも選定されています。



そこで、重症心身障害児(者)病棟の患者様を対象とした社会

見学として、9月末にひょうたん島周遊船体験ツアーを実施しました。参加された患者様は、水面を吹き渡る川風や魚の跳ねる様子、船上から見る徳島市の風景を五感で感じ穏やかなひとときを過ごしました。また、ひょうたん島には22本の橋が架かっており、低い橋の下を通る際には頭を伏せることもありスリリングな体験もしながら水の都・徳島を存分に満喫してきました。



みなさまも水の都・徳島が創る「お・も・て・な・し」の時間に身を任せてみてはいかがでしょうか。

(療育指導室/佐々木祐二)

● 看護学校便り ●

第10回中国四国地区看護研究学会

「看護師と学生のひとこと交流コーナー ～ホッととして元気になろう!～」に参加して

今年初めて看護研究学会に参加しました。中国四国グループ内の看護学校の学生生活について学校行事や学校自慢を紹介するパネルを展示する交流コーナーがありました。私達もポスターの製作を自治会活動として行い、その行事風景や



クラスで看護観を高めるために制作した木の写真を貼りました。このように、改めて一年間を振り返り、ポスターとしてまとめることで、改めて本校の良さを知ることが出来ました。

実際に交流コーナーに参加して、他校の学習方法の工夫や環境を知り自分達の学校にはない特徴がたくさんあり、今後の学習方法の視野が広がりました。また最近では情報通信機器を使った様々な学習方法が多く見られ、時代のニーズにあわせた学習方法があることが分かりました。

また、メッセージカードを通して自分達だけでは気付かなかった良さを知ることができ、応援メッセージから今後も努力して自分達が目指す看護師になろうという気持ちが強くなりました。

このような他校を知る機会を通して他校の事を知り情報を共有することで自分達の学校生活をより良いものにすることができると思いました。今後も参加していきたいです。

(東徳島医療センター附属看護学校 2学年/谷川 菜那)



アルザス・ロレーヌ虹の橋



アルザス・ロレーヌ虹の橋では、虹の橋クリニックと提携し、安心・安全・快適なシニアライフを送れるよう、お手伝いをさせていただきます。

当施設では、介護スタッフによる24時間体制での介護ケア、ご希望に応じて医師の訪問診療、受診の付き添い等のお手伝いもさせていただきます。

また、健康でより良い食生活のために、一人一人に合わせたお食事をご用意させていただいております。



また、併設のデイサービスコルマルでは、リハビリの専門職が、ご利用者個々の身体機能に合わせた運動プログラムを実施していくことで、より良い日常生活と健康な心と体を維持できるようお手伝いをいたします。

最新式のトレーニングマシンや有酸素マシン、ウォーターベッドなどのマッサージ機器など豊富な設備を提供させていただきます。



施設概要

施設名	アルザス・ロレーヌ虹の橋
住所	徳島県板野郡藍住町東中富字拙傍示54番地3
電話	088-678-8114
FAX	088-693-2014
施設区分	サービス付き高齢者向け住宅
施設概要	全室個室72室(内夫婦部屋6室) 定員78名
入居・利用条件	60歳以上の方で、要介護認定もしくは要支援認定を受けている方で、一人暮らしで生活に不安を感じている方、退院後の療養が必要で自宅での生活が困難な方、日常生活で介護を必要とする方
協力医療機関	医療法人たかがわ虹の橋クリニック

くすの木新聞編集委員より

先日、読者の方より記事の文字が読みづらいとのご意見をいただきました。

ご意見を参考にし、当月号より文字の大きさなどを見直しました。

今後とも、皆様に親しまれる紙面の作成を編集委員一同心がけてまいります。

貴重なご意見ありがとうございました。

