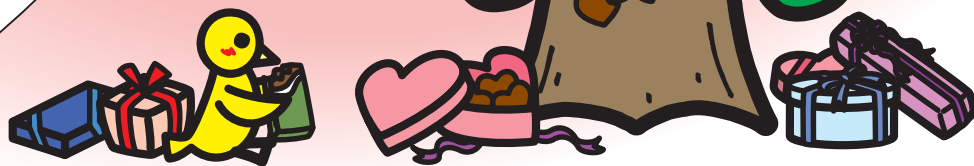


# くすの木

2月14日はハッピーバレンタインやなあ。  
昔は女の子が好きな男の子にチョコレートを  
あげる日だったけど、最近では女の子同士で  
チョコレート交換するらしいでよ。  
チョコレート交換するらしいでよ。  
ほなけど皆、チョコレートの食  
べ過ぎには注意せな  
あかんよ。



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](mailto:admin@etokusima.hosp.go.jp)

2月号

vol.115

2015.2.1

## 徳島文理大学と協定をむすびました！

平成26年12月19日に、当院会議室において、徳島文理大学桐野学長と長瀬院長が、徳島文理大学と当院で連携をとりあい、高度化する医療に対応できる専門的薬剤師、及びチーム医療に積極的に参加し地域医療に貢献できる薬剤師の育成を目指すための協定をむすびました。

この連携協定をむすぶことで、徳島文理大学薬学部の学生や教職員が当院で薬剤師の実務を研修することができるようになり、薬剤師の役割や臨床薬学について学び、

より臨床に強い薬剤師を育てる教育が実践できます。一方、当院の薬剤師は大学の最新機器を使って高度な共同研究ができるようになります。また、薬剤師に限らず医師・看護師など医療現場で見つかった課題は、大学の専門教員と協力して解決できるようになります。

当院は、今まで以上に患者様のため、また地域医療の発展のため、薬剤師のレベルアップに貢献していきます。

(薬剤科長／木内 司)



《調印式で握手を交わす長瀬院長(左)と桐野学長、長瀬院長の左は井内副院長》

## LED (Light Emitting Diode)=発光ダイオード

放射線科 手塚 美貴

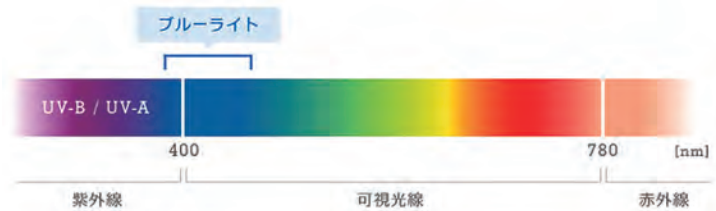
原稿依頼を受け取った12月。スウェーデンのストックホルムで、ノーベル賞授賞式が行われ、青色LEDの発明と量産化に対して、徳島大学出身の米カリフォルニア大の中村修二教授を含む3名がノーベル物理学賞を受賞されました。言うまでもなく中村教授は徳島大学出身であり、私も1徳島県人として、非常に喜ばしく思っています。青色LEDの実現で、既に開発されていた赤、緑と共に「光の三原色」をLEDで作出すことが可能になり、白色の照明や屋外のフルカラー大型ディスプレイなどの実用化につながりました。長寿命で消費電力の少ないLEDは、世界で爆発的に普及が進んでいます。



光の三原色

しかしLEDに含まれるブルーライトには少し注意が必要です。パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明には、ブルーライトが多く含まれています。ブルーライトとは、波長が380～495nm（ナノメートル）の青色光のことです。ヒトの目で見ることのできる光＝可視光線の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持っており、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達します。その結果活性酸素が発生しやすくなり、細胞障害の原因になります。またブルーライトは大気中の粒子とぶつかり光が散乱しやすい性質を持ってい

るため、ディスプレイの文字がにじみやすくなり、ピントを合わせるために瞳孔を収縮させる毛様体筋を刺激することで目が疲労しやすくなります。その結果、眼精疲労やドライアイが引き起こされます。その他にも精神や肥満、癌などへの影響も研究で報告されています。



日常の使用では、LED光を長時間直視するケースは少なく、多くの場合は間接的に目に入る程度なので、それほど心配する必要はありません。長時間パソコン作業をするなどで目が疲れるような場合は、青色光と補色関係にある黄色のサングラスを使うか、ブルーライト対策用のメガネを使用したり、パソコンの遮光シートを使用したりすれば目への負担が軽減されるといわれています。

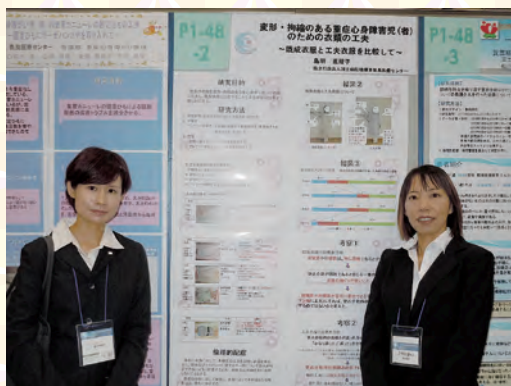
またブルーライトは人体に対して悪影響だけを及ぼす訳ではなく、最近の研究でサーカディアンリズム（体内時計）を整える重要な役割を果たしていることがわかってきています。

LEDは今後さらに私たちの生活や徳島の発展に貢献していくと同時に人体への影響の研究も進むことと思います。ますますLEDから目が離せなくなっています。

## 第68回国立病院総合医学会に参加してきました！

去る11月14～15日に神奈川県横浜市で開催された第68回総合医学会に参加してきました。学会のテーマは「次世代に継ぐ医療～元気で明るい医療の未来～」で、全国の国立病院機構の病院から約2400題の研究発表や活動報告がありました。医療の様々な部門で働く多職種による発表を見たり聴いたりすることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

当院の看護部門からは、東1・東2・東3病棟の看護師が参加し、私は「重症心身障害児（者）のための衣類の工夫」をテーマにポスター発表を行いました。



大きな学会に参加するのは初めての経験でとても緊張しましたが、他施設や多職種の方々の様々な取り組みを知る機会とでき、貴重な経験となりました。

当院の東1・東2・東3病棟は、重症心身障害児（者）

が入院されている病棟です。重症心身障害児（者）は、長い入院生活を余儀なくされるため、病院が生活の場でもあります。私たちは、患者様に快適で楽しい療養生活を送っていただけるよう他職種と連携しながら様々な取り組みを行っています。看護研究もまさにその取り組みのひとつであり、より良い医療・看護の提供に向けて日々努力しています。

今回、総合医学会に参加して看護に限らず、新たな開発、工夫、改善など具体的な取り組みと成果、課題を知ることができました。今後も広い視野で情報収集し、看護に活かすことができるよう励んでいきたいと思っています。

余談ですが、せっかくの横浜。その日の夕食はもちろん中華街で小籠包食べ放題。とてもジューシーで、つい食べ過ぎてしまいました。学会参加の醍醐味のひとつである開催地での食を楽しむことができ、徳島から遠い道のりでしたが楽しい旅となりました。帰りの飛行機から見た夕焼け空と富士山。とってもきれいで感動しました！



（東2病棟／鳥羽恵理子）



# 「おまかせ！！感染予防塾」

## 【手洗いについて】

「おまかせ！！感染予防塾」のコラムは2ヶ月に1回掲載させていただいているのですが、書いているのはいつも新聞発行前月の初旬です。つまりこの記事も1月年始明けに書いています。今はインフルエンザも感染性胃腸炎も流行ピークの真っ只中！という感じです。掲載される2月には流行も少しは治まっていることを祈っています。

インフルエンザも感染性胃腸炎も冬の感染症ですが、当然ながら症状の出方も感染の伝搬経路も全然違います。しかし、共通して挙げられる重要な感染予防策は『手洗い』です。インフルエンザの場合、咳の飛沫と共に飛ばされたウイルスが環境表面に付着し、そこを触れた手で鼻や目に触れることで感染することがあります。感染性胃腸炎の場合、トイレの後の手洗いが不十分であれば手にウイルスが付着したままとなり、その手で食べ物に触れることでウイルスを摂取し感染します。『手』がウイルスを伝搬するのです。

手洗いは物心がついた頃から行っていることですから、無意識に行われることが多いと思いますが、感染症が流行している時期には意識して丁寧に洗っていくことが大切です。手は思いのほか複雑な構造をしており、意識していないと洗い残しをしてしまうものなのです。下の絵にあるのが洗い残ししやすい部分です。

短くても15秒間、出来れば30秒間、手のパーツ毎に洗っていくことが効果的です。特にご家庭では、**外から帰った時、トイレの後、食事を作る前、お食事やおやつの前**には、石けんで手を洗う習慣をつけていきましょう。



## 『手洗いの方法』

①手のひらで石けんをよく泡立てる



②手の甲をこする 指のまとも忘れずに



③指の間をこすり合わせる 指先まで意識して



④指先を手のひらでこする



⑤親指をもう片方の手で包んでこする



⑥手首までこする



## 糖尿病教室のごあんない



日時 2015年2月12日(木) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『検査結果でコントロール状態がわかる!?』  
『食生活をふり返ってみよう』

臨床検査技師  
管理栄養士

※試食会(400円/材料費込)

インフルエンザも感染性胃腸炎も、流行時期は11月～4月とされています。あと3ヶ月、効果的な手洗いの方法を覚えて、感染予防に役立ててください。



(感染管理認定看護師/近藤 恵子)



## ● 看護学校便り ●

## 第37回徳島県看護学生研究発表会を終えて

12月11日、私は徳島県看護学生研究発表会に参加しました。私は成人看護学実習Ⅲで受け持たせていただいた患者さんとの関わりを通して学んだことを看護研究し、発表しました。

発表に至るまでには、大変なことがたくさんありました。学びや自分の考えを文章にまとめることは難しく、夏休みから発表直前まで先生方にご指導をいただきながら、より分かりやすい発表となるように修正や追加を重ねました。また、クラスメートからも発表原稿や発表の仕方、スライドについて、「ここが分かりやすかった」、「ここはこうした方が良い」などアドバイスをもらい、時には共に考えるなど、たくさんの助けや励ましをもらったお陰で、研究発表会を無事終えることができました。



今回、看護研究を行うことで、自分の行った看護を振り返り、その看護の妥当性について根拠づけて考える良い機会になりました。また発表したくさんの方々に聞いていただく

ことができたということは、とても光栄なことであり貴重な経験となりました。今後も患者様に寄り添い、よりよい看護が提供できるように精進していきたいと思います。発表を行うに当たり、受け持たせていただいた患者さんや指導して下さった病棟の看護師さん、担当の先生、論文や発表の指導をして下さった先生方、助けや励ましをくれたクラスメートに感謝いたします。ありがとうございました。

(東徳島医療センター附属看護学校32期生／菱谷 桃子)

本校学生は今年、研究会当番校として参加しました。この日のために昨年より役割を決め、準備を進めてきました。受付、司会進行から会場準備、器械操作から落し物のお知らせ、果てはお弁当の受け取りetc。発表会を開催するためには本場に多くの力を必要としました。

大人しく、人の前に積極的に出るタイプでない三年生ですが、当日の糸乱れぬ団結力は素晴らしいもので、参加者を迎えるものとしての使命感、責任感を強く感じることができました。それを感じたのは私だけではなく、後輩たちからも「先輩たち凄い！表情が凛としていた。」「先輩だから、あんなに凄い看護ができたと思う。」等、うれしい言葉をいただきました。

この、糸乱れぬ団結力と本番での勝負強さを来年2月22日の看護師国家試験でも発揮してくれると信じています。

(東徳島医療センター附属看護学校 教員／牧本 千代)



## 2014 クリスマス会[重症心身障害児(者)病棟]

“あわてんぼうのサンタクロース”の登場に、歓声が！！12月17日（水）は東2病棟、12月18日（木）は東3病棟のクリスマス会での出来事でした。

まずは「アナと雪の女王と仲間たち」によるトーンチャイム演奏、そしてクリスマスソングに合わせてのダンスで、患者様との触れ合いタイムとなりました。にっこり笑って見ている方、リズムに合わせて手拍子をしてくれる方、腕を高く上げてダンスを満喫している方と様々な楽しみ方が見られました。

そんな時、まさかのサンタさん！！トナカイが引いているソリにはプレゼントがいっぱい。一人一人に手渡して下さり、最高の笑顔でギュッとプレゼントを抱きしめる患者様の姿も見られました。病状上お部屋から出られない患者様のベッドにも、ちゃんとプレゼントを届け、来年も必ず来ると約束をして次の目的地へ向かうサンタさんの後姿を見送りながら、ケーキに舌鼓を打ったクリスマス会となりました。

(療育指導室／白木 修子)



トーンチャイム演奏



プレゼントを配るサンタ



ケーキで舌鼓



サンタさんに質問



また来年も  
来るよ！！