



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



「ちょっといい暦の話」

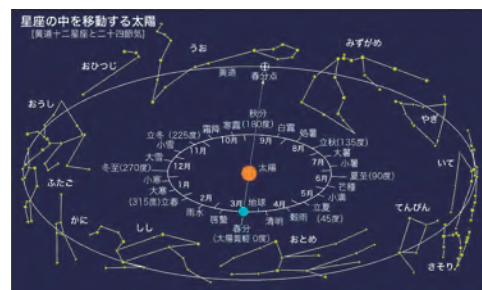
整形外科 平井 信成

厳しい寒さが続く冬の時期には、暖かい春の季節が待ち遠しいものです。1年のうちで最も寒い時期はいつでしょうか。徳島市での、2010年までの30年間の平年値でみると、平均気温、最低気温ともに1月下旬が最も低く、次いで2月上旬、1月中旬と続きます。では最も暑い時期はいつでしょうか。平均気温、最高気温ともに最も高いのが8月上旬で、次いで8月中旬、7月下旬と続きます。さて、季節を表現する手法の一つに「二十四節気」があります。二十四節気は季節の変化を正確に表現しているのでしょうか。2015年では、二十四節気のうちの大寒は1月20日から2月3日まで、大暑は7月23日から8月7日までです。徳島市では気温が最も低いのが1月下旬なので、寒さの表現は当たっています。一方、気温が最も高いのは8月上旬から中旬なので、大暑よりもむしろ、8月8日から22日までの立秋の節気です。暑さに関しては少しずれているようです。

二十四節気はどのようにしてできたのでしょうか。それは暦の歴史と深く関係しています。暦は、おもに太陽と月の運行に基づいて作られています。暦の始まりは、紀元前3000年頃からの古代エジプトで作られたシリウス暦といわれています。ナイル川の氾濫の時期が、恒星シリウスが日の出前に昇ってくる夏至の頃であり、1年の周期が365日であることに気付いて作られました。その後長い年月を経て改良され、1582年にグレゴリオ暦（西暦）が制定され、現行の太陽暦として世界各地で用いられています。一方、古代中国では、月の満ち欠けに基づいた太陰暦が用いられていました。太陰暦では1年が354日であり、暦と季節の周期との間にずれが生じているために、農耕を行う際に不便が生じていました。そこで、紀元前400年頃からの戦国時代に、太陽の運行に基づいた二十四節気を作られたわけです。日本では江戸時代に暦の一つとしてこれが採用されました。

現行の二十四節気は、春分点を起点として太陽の黄道上の視位置によって空間を24等分して設定する定気法が採用されています。黄道や定気法についてもう少しわかりやすく説明してみます。地球は太陽の周りを1年で1周します（公転）。太陽や天

球上の星座は動きません。地球が公転しているのので、地球から見ると、天球上の星座は1日に約1度ずつ東から西へゆっくりと移動し、1年で1周します（年周運動）。地球から太陽を天球上に投影すると、太陽は見かけ上、天球上を1日に約1度ずつ西から東へゆっくりと星座間を移動し、1年で1周するように見えます。この太陽の天球上での通り道を黄道といいます。黄道上には12の星座があり、これを「黄道12星座」といい、〇〇座生まれの今日の運勢は、といった星占いに使われています。この黄道を24等分し、太陽がその分割点にある月日に季節を表す名称を付けたのが定気法での二十四節気です。星座と二十四節気は密接に関係しているわけです（図）。なお、二十四節気は中国発で、作成当時の文明の中心であった黄河の中流域、すなわち大陸性気候を反映しています。ですから、日本の気候とは一部ずれがあることを念頭に置いて上手に活用するのがよいと思います。



〈図〉 地球の公転と黄道12星座と二十四節気

ところで、春分の日と秋分の日彼岸の中日です。彼岸会は浄土思想に基づいた日本独自の仏事です。浄土思想で信じられている極楽浄土は、西方のはるか彼方にあると考えられました。春分の日と秋分の日には、地球上のどこにいても太陽は真東から昇り、真西に沈みます。この日に、まさに真西に沈む太陽を礼拝し、はるか彼方の極楽浄土に思いをはせたのが彼岸会の始まりといわれています。彼岸は日本独自に作られた「雑節」の一つで、ほかには節分、八十八夜、入梅、土用、二百十日などがあります。二十四節気は日本の気候とは合わない名称があるため、これを補足するために作られたといわれています。「暑さ寒さも彼岸まで」。これに期待して暖かい春を待ちたいものです。

⊗「ばいばい👋メタボ!教室」第3弾! ~食べ過ぎちゃダメ! 糖尿病を予防するための教室~ ⊗

平成27年1月10日(土)、板野町役場にて保健師さんの協力を得て「糖尿病を予防するための教室」を行いました。18名の方に参加していただき、本当にありがとうございます。今回は、その様子を少しだけお伝えしたいと思います。

まず初めに長瀬院長の糖尿病の病気についてのお話です。糖尿病とは、血糖を下げるホルモンである膵臓から出るインスリンの分泌される量が少なくなったり、インスリンは分泌されていても、脂肪の蓄積や運動不足、過食などにより十分に血糖を下げる効果が発揮できず慢性的に高血糖になる病気です。高血糖が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、腎臓や眼、神経などに合併症(糖尿病からくる違う病気)を引き起こしてしまいます。糖尿病は、治る病気ではなく、食事に気をつけたり、運動を行うこと、またお薬で血糖を下げることで、血糖をコントロールする病気です。なので、血糖が下がったから病院にいかないや、治療を途中で止めてしまうことは合併症を進行させてしまう恐れがあり、とても危険なので必ず定期的に病院の診察を受け、適切な治療を受けて下さいね。

次に、具体的に血糖をコントロールする食事と運動についてのお話です。まず、其竹管理栄養士から糖尿病の食事についてのお話です。寸劇を交えながら、血糖をゆっくり上げる上手な外食やデザート、間食の選び方を学んでもらいました。

皆さんは、血糖を上げる一番の原因の栄養素を知っていますか? 答えは、炭水化物です。炭水化物は、皆さんもご存じだと思いますが、ご飯やパン、うどん、お芋などに含まれます。この炭水化物の適正な量(炭水化物を減らしすぎるのも身体によくありません)を具体的にお伝えしました。食事は、身体に対する栄養補給であると同時に楽しみの一つでもあると思います。スーパーなどでも、食品の裏にある原材料名を確認し、炭水化物量の少ないものを選ぶなど、工夫し食事を楽しんでいただけたらと思います。



焼き魚定食
684kcal
炭水化物
78g



天ぷら定食
1062kcal
炭水化物
129g



うどん定食
668kcal
炭水化物
122g



とんかつ定食
927kcal
炭水化物
102g



オムライス
996kcal
炭水化物
85g



ぜんざい
336kcal
炭水化物
74g



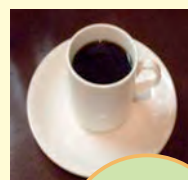
チーズケーキ
316kcal
炭水化物
30g



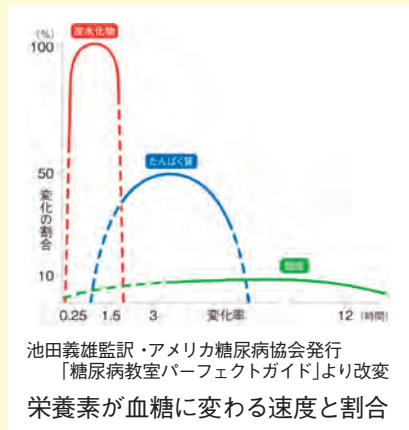
苺パフェ
483kcal
炭水化物
58g



ヨーグルトパフェ
248kcal
炭水化物
37g



コーヒー
6kcal
炭水化物
1g



炭水化物の多い食事やデザートをとると、血糖が上がります。



次に川村理学療法士の、運動についてのお話です。

運動すると運動するためのエネルギーとして血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれ、血糖が下がります。また、運動のエネルギー源となるのは糖だけでなく脂肪もなので、運動を継続することで内臓脂肪が減り、インスリンの効きが良くなるという効果もあります。



運動は、軽く息がはずむくらいの有酸素運動を、15~30分、1日2回というのが奨励されていますが、10分を3回など細切れでも効果があることがわかってきています。頻度は週に3~5回以上を目標にしてみましょう。

教室では運動の話の後、映画「愛染かつら」のテーマ曲旅の夜風に合わせて、椅子に座って出来る運動を全員で行いました。皆さん、上手に行えていましたよ。

教室の一部を紹介しましたが、寸劇を交えながらわかりやすく、楽しく学んで頂けるようにしています。

次回は、6月頃に北島町での開催を予定しています。皆様の参加をお待ちしております。

MBT<85 (メタボ撲滅隊)
(外来看護師/大花美千代)

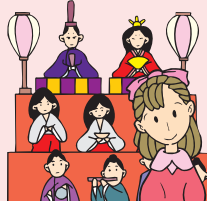


ひな祭りの由来について

三月三日は「ひな祭り」の日。女の子の健やかな成長を願ってひな人形を飾ってお祝いする日本の伝統行事ですが、ルーツは三世紀前後の古代中国で行っていた風習に基づくといわれています。季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすいと考えられ、三月初の巳の日（身）を洗い清める儀式（身）を行う風習があり平安時代に宮中行事と変化しました。女性のおまつりとなったのは江戸時代からだとす。

徳川幕府により五節句が定められました。一月七日 人日の節句 三月三日 上巳の節句 五月五日 端午の節句 七月七日 七夕の節句 九月九日 重陽の節句

もともと上巳の節句は男女の区別なく行われていた行事ですが端午の節句が男の子の節句として祝われるようになったことに対して三月三日が女の子の節句として定着しました。上巳の節句は桃の節句と呼ばれていますが桃の開花時期に重なるということだけでなく桃の木には邪気祓いの力があると言われ節句を祝うのにふさわしいと考えられた由来もあるようです。



ひな祭り行事食の由来について

ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。女の子の健やかな成長を願うひな祭りの行事食に込められた意味をご紹介します。

①菱餅

古代中国の上巳節で食べられていた母子草のお餅が日本でもぎ餅となり江戸時代に白い餅、明治時代に赤い餅が加わって三色になったようです。下から緑・白・桃の順番で雪（白色）の下には新芽（緑色）が芽吹き、桃の花（桃色）が咲いている春の情景を表現しています。色にもそれぞれ意味があります。

桃色Ⅱ【魔除け 生命のエネルギー】

赤いくちなし 解毒作用

白色Ⅱ【清浄 純潔 大地のエネルギー】

ひしの実 血圧を下げる作用

緑色Ⅱ【健康 新緑木々のエネルギー】

よもぎ 強い香りで厄除け効果 増血作用

菱餅は心臓を表し、災厄を除きたいという親が娘の健康を願う気持ちの現れともいわれています。

②ひなあられ

元々は菱餅を砕いて作られたお菓子といわれています。そのため桃、白、緑が基本ですが、黄色を加えて華やかにすることもあります。関東ではポン菓子や砂糖などで甘く味付けお米の形をしています。関西ではいわゆる「おかき」で、しょう油、塩味でしょっぱいのが特徴です。

③白酒 甘酒

もともとは桃が百歳を表す百歳に通じることから桃の花を清酒に浸した「桃花酒」が飲まれていましたが、江戸時代から蒸したもち米や米麴にみりんや焼酎を混ぜて作る「白酒」が定着しました。もうひとつの定番は「甘酒」酒粕を使用したアルコールを含むものとははんに米麴を混ぜて一昼夜寝かせて作る別名「一夜酒」子供の頃に飲んだのはアルコール1%以下の後者です。

④はまぐりのお吸い物

三月は磯遊びの季節、ひな祭りに海の幸を供えました。二枚貝はお姫様を意味していたそうです。中でもはまぐりは二枚の貝がぴったりと合い他の貝がらとは絶対に合わないことから女の子の「貞操」を象徴。将来良縁に恵まれ仲睦まじく過ごせる「夫婦和合」の願いも込められています。

⑤ちらし寿司

なんとなくちらし寿司はひな祭りのイメージです。

エビ（腰が曲がるまで長生き） れんこん（将来の見通しがきく）、豆（健康でまめに生きる）など縁起のよい具材が多く華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれる女の子の節句にぴったりなためひな祭りの定番メニューになりました。寿司は、寿（ことぶき）を司（つかさどる）という意味があり、縁起よく、お祝いの席で食べるものという意味も持っています。

（栄養管理室／正富 浩子）

患者様のための明るい相談室 ～地域医療連携室の業務紹介～

皆様、地域医療連携室をご存知ですか。「耳にしたことはあるけれど、詳しくはわからない」という方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は地域医療連携室の業務内容についてご紹介します。

地域医療連携室は、地域の医療機関の先生方や保健・福祉関連（行政機関など）の担当者と連携を図り、患者様が安心して医療にかかることができるための窓口として業務を行っており、大きく分けて「前方連携」「後方連携」に分かれます。

まず「前方連携」では、地域の医療機関の先生方と当院をつなぐ連携の窓口の役割を担っており、各医療機関からの紹介患者様をスムーズにお受け入れするための調整などを行っています。当院では2名の事務スタッフが担当し、紹介患者様の外来受診予約や入院予約、検査予約等の調整を行っています。

そして「後方連携」は、外来通院中や入院中の患者様が安心して療養生活を送ることができるためのお手伝いとして、高額療養費などの医療費のご相談に応じたり、介護保険、障害者福祉制度についてのご説明を行ったりしています。また、入院患者様が、退院後も安心して健康的な生活が送れるよう

に、地域の医療機関や保健、福祉（福祉施設や行政担当者など）と連携を図りながら在宅療養や転院、施設入所に向け調整しています。担当者は2名の医療社会事業専門員（医療ソーシャルワーカー）です。

地域医療連携室を身近に感じていただき、そして、お気軽にご相談にきていただきたい…場所は病院北側入り口すぐ、『16番窓口』です。「患者様のための明るい相談室」地域医療連携室へぜひお越しください。（地域医療連携室／蓮澤 香織）

こんな時は地域医療連携室へお越しください

医療費が心配…

限度額認定証や高額療養費について知りたい

退院後の生活について

自宅での生活や療養が難しい…転院先や入所相談をしたい

介護保険について知りたい

車いすや介護ベッドを借りたい、手続きをしたい



看護学校便り

卒業生に贈る言葉

医療の最前線へ

学校長 長瀬 教夫

第三二期生の皆さん、ご卒業おめでとございます。これから皆さんはプロフェッショナルとして患者さんと接していかなければなりません。

現場には患者さんの状態に即した看護を実践するための多くのルールやマニュアルがあります。これらは長い時間をかけ、安全に処置を行うために、注意深い観察から生み出されたものです。医療事故を避けるためには決められた手順を守ることが重要であり、自らが行おうとしている行為の意味や理由、患者さんに与える影響などを考えながら実行することが大切です。「なぜだろう。」という好奇心を持ち、情報の収集をしましょう。そして、周囲の人に相談することをお忘れないうちに。

「優しさ」を持ち続けましょう。他人に優しくできるためには自分自身の心の中に余裕が必要です。日常の忙しさに埋没しそうになったときにほんの少し立ち止まって、ゆっくり考える時間を持つてください。仕事を始めて何年かたったとき、最初に患者さんの前に立った日のことを思い出してください。優しさをなくしていないか振り返ってください。

らぼらぼ
だより

便潜血検査

便の生成（便はどうしてできるの？）

口で噛み砕かれた食物は、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸を通過する間に分解、消化され、栄養分や水分が吸収されて残った食物残渣と腸内細菌、胃腸からの分泌物などが、約12～72時間後に糞便として排出されます。

便は一般的には、1日に約1回、100～250g排便されます。（食事の量や成分によっても、排便の量・回数は変わってきます）



便潜血検査（この検査で何が分かるの？）

便潜血検査とは、便の中に血液が混ざっているかどうかを調べ、消化管出血の有無を診断します。便採取方法は、専用採便棒で便塊の表面周囲からまんべんなく擦り取り保存容器に入れます。（大腸癌の多くがS状結腸や直腸などの下部に発生するため、血液が便塊表面に付着します。）採取した便を、免疫学的検査で5分反応させ結果を報告します。結果が陽性の場合、大腸癌や大腸ポリープなどを疑います。しかし炎症性の腸疾患や肛門の病気でも陽性結果がでるので、内視鏡検査・レントゲン検査などの精密検査をおこない出血の原因を調べます。

結果が陰性であっても安心せず、年1回の便潜血検査をお勧めします。

採便量は先端のらせんのみぞに埋まるくらいです。多すぎても少なすぎても正しい結果が出ない場合があります



（検査科／石原都貴美）

糖尿病教室のごあんない



日時 2015年3月12日(木) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『日常生活における注意点について』

看護師

『バランスのとれた食事と食品の仲間分け』

管理栄養士

※試食会(400円／材料費込)