



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

4月号

vol.117

2015.4.1

“正常性バイアス”という概念をご存じですか



最近、津波や火山の噴火などの災害の際に逃げ遅れる大きな原因の一つとして“正常性バイアス”という人間の深層心理的要因が大きく影響しているといわれています。バイアスとは偏りとか先入観という意味で、“タカをくくりたがる心理の壁”とも形容されます。人間は安心して生きるために、心の中に“あそび”の部分があります。多少の異常事態が起こってもそれを正常の範囲内として捉え心を平静に保とうとする人間の持っている一種の防御反応ともいわれ、パニック状態の際などには必要な心理状態です。しかし、時としてそれが最悪の結果を招いてしまうことがあります。

大きな地震が起こり、その後に続く津波が頭の片隅には存在するにもかかわらず、たとえ津波が来ても自分だけには降りかかってくるはずがないというような先入観がたって、すぐには逃げようとはしない。いや、できない。御嶽山の噴火では大勢の方が亡くなりました。多くの方が直前までスマホを撮り続けていたことがわかり、如何に自分に降りかかっている災難に対し直視できていなかったのかとよく報道されています。けれども隣に誰かすぐに逃げようとする人がいると、後押しされるように逃げる行動に入ることができます。このようなことから津波の避難訓練では率先避難者（自ら率先して危険を避ける行動を起こす人）を作り、周囲の人にも同様の行動を促し、危険回避行動を起こさせるように仕向けることが実際に行われています。

医療の世界に目を向けてみます。とにかく治療開始までの時間が勝負の疾患があります。脳梗塞と心筋梗塞です。脳梗塞については先日NHKの“ためしてガッテン”でも放映されていました。軽度の麻痺や発語障害を自覚

し、何かおかしいとは思っても、患者さん自身でたいしたことはないと思調整してしまい、しばらくしたら元に戻ると思い込み、すぐには病院に行こうとはしない。また、いつもと違う胸の痛みがあるのに、たいしたことはないと思ひませ、翌朝まで待つてしまう。一緒に住んでいる周りの方も重篤とは思いたくなく、そのまま貴重な時間が過ぎてしまう。当然、脳梗塞も心筋梗塞も閉塞した血管の再疎通がなく時間が経ってしまうと臓器の壊死が進行してしまいます。このような場面も誰かが病気に対する知識を持っていたり、同じような症状の方を見た経験があり、何らかの行動を起こすことができると、すばやく病院受診や救急車を呼ぶことができ救命につながります。

医師やナースが救急外来や病棟での看護をしている場合には、慌てて事を運ぼうとすれば医療事故などが起こりやすく、心の中で平静を保てるのはある意味必要なことも多いわけですが、明らかに急変しており、血圧や酸素飽和度が下がっているのに、次の行動を躊躇してしまう。患者の状況から重篤な病状の可能性があるのに、そうである場合には通常ではないことが待っていると認識してしまい、“そうではないと思いたい”がために敢えて最悪の病状を否定してしまうことなどもあり得ることなのです。

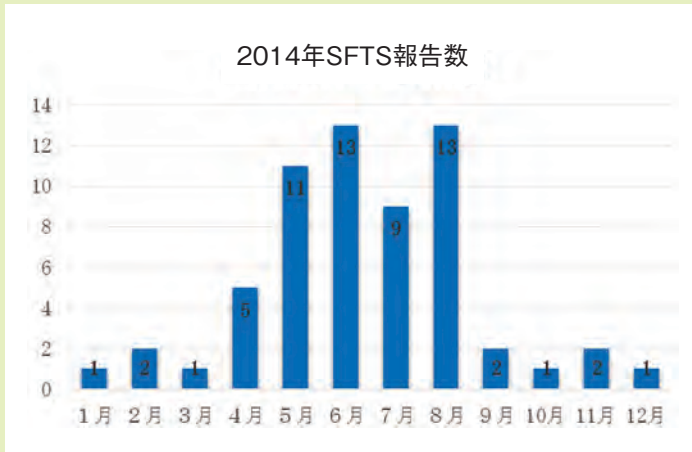
“正常性バイアス”により、大きな変化がなく、心の平静を保てるのはある意味では非常にありがたいことです。しかし自分の経験したことのないような事態に直面した際には、今が緊急事態と認識できる“正常性バイアスに支配されない自分”も必要なことを常々から意識する、いや意識できるようになりたいものです。

(副院長／井内 新)

「おまかせ！！感染予防塾」

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）

「重症熱性血小板減少症候群」なんだか恐ろしげな名前ですが、これはダニを介して起こる感染症です。日本には47種類のダニが生息していますが、SFTSを引き起こすウイルスを保有するダニは、「マダニ」と言う動物の血を吸う大型のダニで、普段は草むらに住んでいます。野生動物が保有している病原微生物SFTSウイルスがダニへと移り、その感染したダニにヒトが咬まれることによりウイルスがヒトへと移り発病します。2013年1月に国内で初めて報告されて以降、西日本で相次いで報告されています。年間を通じて発病事例はありますが、4月から8月にかけては特に多くなっています。徳島県でも発病された方が、現在までに9名確認されています。



では、これらダニを介して起こる感染症に対して、何に注意し、どのように対処すれば良いのでしょうか。

①ダニに咬まれないようにしましょう。

野山・草むら・藪に出かける時は、長袖・長ズボン・足を完全に覆う靴を着用しましょう。虫除けスプレーを使用するのも良いでしょう。



②帰宅後はダニに咬まれていないか確認しましょう。

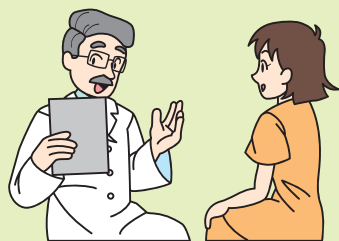
咬み痕を見て何に咬まれたか判別するのは難しいですが、咬まれた部位は覚えておいて下さい。また、ダニの中には咬みついたら数日間離れないものがいます。そういうものを見つけたら、自分で取ろうとしてはいけません。無理にとろうとすると、体内にダニの口の一部が残ることがあります。必ず病院で処置をしてもらって下さい。

③もし、咬まれた痕があっても慌てないで下さい。

咬んだ虫がダニかどうかは分かりませんし、もしダニだったとしてもウイルスを保有しているかどうかは分かりません。潜伏期間は6日～2週間程度です。この間、体調の変化に注意し、どうもなければ大丈夫です。

④典型的な症状は発熱と消化器症状（嘔吐・下痢・腹痛など）です。

これらの症状が出てきたら、速やかに病院を受診しましょう。別の病気かもしれません。が、「野山に行った」「どの部位に咬まれたような痕があった」などの情報は、必ず医師に伝えて下さい。



これからのシーズン体を動かすと暑くて薄着になりがちですが、野山に行かれる時や農作業ではダニ対策に気を配り、作業を行ったりアウトドアを楽しんで下さい。

（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】 2015年4月14日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第二会議室(二階)

【内容】 『糖尿病について』

長瀬院長

『食事療法の重要性について』

管理栄養士

※試食会(400円／材料費込)



● 看護学校便り ●

卒業式を終え

温かな風が、春のおとずれを感じさせる3月6日（金）、ご来賓、ならびに保護者の方々、また学校関係者の見守る中、第32期生31名の卒業証書授与式が厳粛に行われました。

学校長先生をはじめ、ご来賓の方々より心温まるご祝辞をいただき、臨床で看護師として患者様の前に立つことへの新たな決意と、その重責を果たす使命感を再認識しました。式が進行する中、学生たちの表情からは、新たな道にまた一歩踏み出す強い意志が感じられました。

また、本校での3年間の歩みを振り返り、臨地実習で受け持たせていただいた患者様、厳しくも温かく見守り、指導いただいた実習指導者ならびに病院関係者の皆様、いつも寄り添い惜しまない愛情を注いでくださった保護者の皆様、何よりも、3年間同じ目標に向かって、喜びも苦しみも分かち合い、支えあった仲間たち、今日を迎えるまでに、自分たちがどれ程の愛情に包まれていたかを感じ、感謝の思いに涙する場面も見られました。

専門職としての道は、間違いなく厳しいものですが、32期生個々が内面に持つ「看護を創造する志とエネルギー」を信じてやみません。

32期生は、東徳島医療センターに4名、その他の国立病院機構の病院には10名が内定しています。また、徳島県内の病院に15名が内定しており、徳島県の看護を支えてゆく者たちです。どうぞ皆様、今まで同様、温かいご支援とご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

（看護学校 教員／牧本 千代）



「三匹のおっさん」という本

放射線技師 細谷 未来

1年前にドラマ化されたのでご存知の方もいらっしゃると思います。

作者は有川浩さん。図書館戦争、県庁おもてなし課、空飛ぶ広報室、などなど…映像化された作品は数知れず…の超売れっ子作家さんの作品です。

今年2月にその続編「三匹のおっさん ふたたび」の文庫版が発売されました。

そこで、大好きなこの本を、少々紹介させていただこうと思います！

どんなお話かというと、還暦のおっさん3人組が町内の様々な事件をぶった切るお話です。

勧善懲悪です。水戸黄門のようです。が、ワンパターンではなく、犯人を懲らしめたり、時には見守ったり…相手の懐にスッと入り込んでしまうのがおっさんたちのすごい所。

次々と事件を解決していくおっさんたちがすごくカッコいいんです！読んでいてかなり爽快です。痴漢、万引き、ゴミ問題…誰もが遭遇し得る身近な問題がネタになっていて、自分と重ね合わせてしまう部分もあり、つい話に引きずり込まれてしまいます。

おっさんたちの活動で変わっていく家族も面白いです。私もこんな孫がほしー！将来こんなおっさんになりたい！！読みながら何度も思いました。

有川さんお得意の、ベタベタな恋愛要素は少なめです。おっさんが主役ですので。

恋愛ものが苦手な方でもずっと読めますよ。

4月からドラマの続編も放映されるようなので、日常の鬱憤をすっきりさせたい方はぜひ！見て、読んでみてください。



賑やかに ひな祭り 開催



3月3日はひな祭りでした。東2病棟でも、イベントを行い大勢の患者さまと家族のかたが参加しました。デイルームに集まり、歌を歌ったり、ゲームをしたりして、みんな笑顔で楽しい時間を過ごしました。何日も前からこの日を楽しみにしている患者さまも多く、とても賑わいました。最後にはおやつを頂き、記念撮影も行いました。

ひな祭りの由来をちょっと調べてみると、古くには「ひひな遊び」「ひひな合わせ」といわれていたようですが、何時ごろから始まったのかは定かではないそうです。由来についてはどうやら、はっきりとしたものはなく諸説あるようです。しかし、昔から3月の節句を「上巳（じょうし、じょうち）の節句」といい、人形を使って家族の安全を祈願してお払いをしたり、子どもの成長を願ったり、お祝いしたりする慣わしがあつたようです。

病棟でも、日頃から患者さまの安全に注意し、過ごしやすい環境を提供できるようにスタッフ全員で取り組んでいます。特にイベントではたくさんの方が集まりますので、その前後には患者さまの体調に注意しています。次のひなまつりはまた来年。たのしいひな祭りをすごしたいですね。

(東2病棟／角田 匡弘)

