



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.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp

8月号

vol.133

2016.8.1



いよいよ夏も本番！山や海、花火、そして徳島の夏といえばやっぱり阿波踊り！

夏は楽しいイベントが盛りだくさんですね。

そんな楽しい夏を全力で楽しみたい！！…ところですが、近年猛暑が続いており、熱中症件数は増加傾向にあります。そんな熱中症につながる、夏に一番気をつけたいのが「夏バテ」です。

「夏バテ」とは特定の病気を差す言葉ではなく、「倦怠感」「食欲不振」などの症状をまとめて呼ぶ言葉です。

夏バテの原因は水分や栄養不足を始め、強い疲労感や睡眠不足、炎天下や高温の室内での長時間にわたる仕事や運動などで激しく体力を消耗してしまうことが主な要因と考えられます。

ここで、「夏バテ危険度チェックリスト」を載せておきます。皆さんもチェックしてみてくださいね。

『夏バテ危険度チェックリスト』

1. 夏は食欲がなくなる (はい・いいえ)
2. 食事を抜くことが多い (はい・いいえ)
3. 食事はあっさりしたもの(そうめん、うどんなど)だけですませることが多い (はい・いいえ)
4. 夏はジュースや炭酸飲料を飲んだり、アイスクリームを食べる機会が多い (はい・いいえ)
5. 汗をかかないように水分の摂取をひかえている (はい・いいえ)
6. 体がだるく、何もやる気がしない (はい・いいえ)
7. 同じようなものを繰り返し食べている (はい・いいえ)

回答に「はい」が多かった方は要注意！！

要注意の方も、そうでない方も夏バテにならない為に予防に努めましょう！予防に大きな効果をもたらす対策の一つに「食事」が挙げられます。

やっぱり口から摂る栄養が一番なんですね！

特に夏に不足しがちな「タンパク質」「ビタミンB1」を効果的に摂取することが夏バテ予防に重要です。

ここで夏バテ予防レシピを一つご紹介します。みなさんも作ってみてくださいね。

夏バテ・熱中症に負けず、今年の夏も楽しく過ごしてくださいね☆

夏バテ予防レシピ ☆冷しゃぶの梅にんにく和え☆

材料 (3人前)

豚肉	250g
オクラの芽	適量
レタス	3枚程度
〈ゆで汁と梅にんにくソース〉	
昆布	1枚
梅干し	3つ
水	適量
にんにく(チューブ)	小さじ2
粉末の昆布だし	小さじ1
めんつゆ	小さじ1
(お好みで、ごま油)	大さじ1/2



作り方

1. 鍋に梅と昆布と水を入れ、沸かす。梅の塩加減が足りない場合は塩を足す。
2. 昆布から出汁が出たら、梅を取り出し、オクラの芽をさっと湯がき取り出す。豚肉を茹で、水にさっとつけあら熱をざっくりと取る。
3. 茹でた豚肉は冷蔵庫で冷やしておく。また、豚のゆで汁はあくを除き大さじ1程度を取り冷蔵庫で冷やしておく。
4. 取り出した梅の種を取りたいものに、にんにくと粉末昆布だし、めんつゆ、冷やした豚肉のゆで汁を加え、混ぜておく。
5. ボウルに、冷やした豚肉と4の梅にんにくソースを入れ、よく混ぜる。お好みでごま油を大さじ1/2ほど加えてもよし。
6. ちぎったレタスの上に5を盛り付け、オクラの芽を乗せる。お好みでトマトやパプリカを散らす。

(西3病棟/田中 一平)

大坂峠

私がこの病院に転勤してもうすぐ10年になります。自然豊かで落ち着く病院で、近くにはお気に入りの大坂峠もあります。

大坂峠は、板野の奥にあり、板野から引田へ抜ける古くからある緩やかな峠です。屋島へ向う源義経もこの峠を越えていったそうです。県道1号線ですが、非常に狭く、ほとんどがセンターラインもない昔からの山道です。暑くなると両側から夏草がはみ出すようにせり出してきました。崩れて大きな石ころが転がっていることもしばしばあります。霧が立ち込めていることも。。。



こんな道ですので車で走るのは大変です。このため車も少なく、ゆっくりと四季を楽しめるジョギングや、サイクリングにお勧めの峠です。最寄りの駅は阿波大宮で、採石場を過ぎると車がぐんと減ります。道は狭いですが、夏には木陰ができて過ごしやすい道が始まります。秋には紅葉を楽しめ、春にはあせびの花や、山桜も楽しめます（春には少し登りますが寄り道してあせび公園に寄ってみてもいいかも）。



意外かもしれませんが大坂峠は板野町と鳴門市の市町境です。そこから下ると徳島県と香川県の県境になります。ここには展望台があり天気の良い日には瀬戸内海の素敵な景色が楽しめます。



その先の下っていくと、九十九折で見下ろしても、見上げて楽しめる景色があります。



板野側の上り口には、あせび温泉があって、ひと風呂あびて帰ることができます。

自然あふれる大坂峠は、とっても狭く、車で行くのはお勧めできません。ぜひ、皆さんもジョギングやサイクリングでいかがですか。

(たまに走る対向車や、マダニには十分気をつけてください。)
(内科／福野 天)



暑い夏を熱くする

臨床工学技士 北岡 賢太

2016年8月5日から21日までの17日間、ブラジルのリオデジャネイロを中心に第31回オリンピック競技大会（2016／リオデジャネイロ）が開催されます。オリンピックには206の国と地域から、約10,500人の選手が参加を予定しています。今回のリオデジャネイロオリンピックは、ブラジル国内及び南アメリカ大陸で初めて開催され、また南半球での開催は1956年開催のメルボルンオリンピックと2000年に開催されたシドニーオリンピックに続き16年ぶり3度目の開催となります。

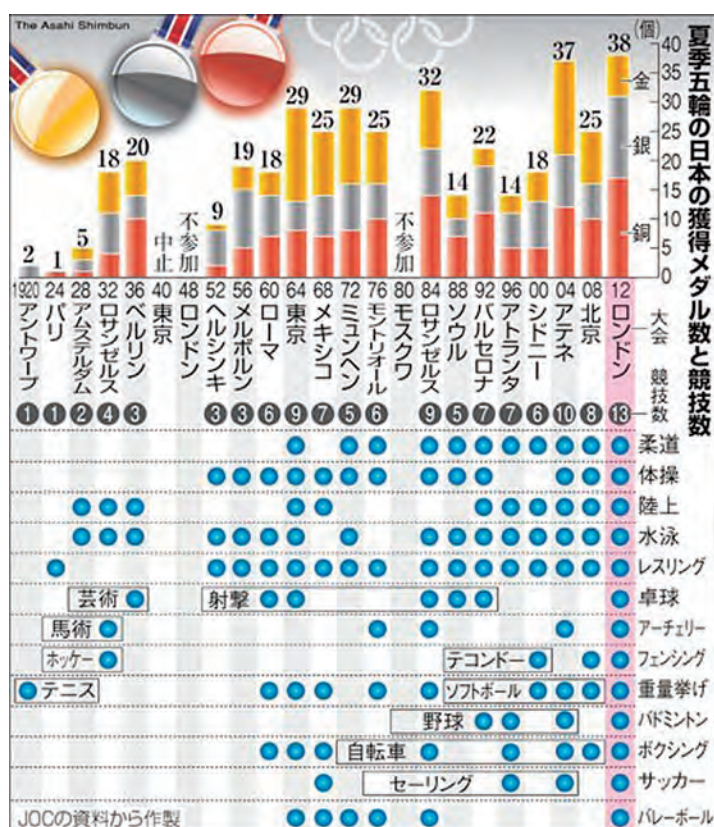


リオデジャネイロオリンピックでの競技は28競技306種目で、今大会では、ゴルフが1904年の第3回セントルイスオリンピック以来、112年ぶりの復活となり、7人制ラグビーが新たに採用された競技となりました。

世界の一流選手のプレーに注目が集まりますが、やはり日本人選手の活躍とメダル獲得に期待されている方も多いのではないのでしょうか。

これまでに日本代表選手が獲得したメダルの数は、金メダル30個・銀メダル126個・銅メダル142個だそうです。第30回ロンドンオリンピックで金メダルを獲得した体操・柔道やレスリング、今年こそ金メダルを…と願いを込めて水泳・卓球・陸上やバレーボールをご覧になれる方もいらっしゃると思います。

今大会も日本代表選手の活躍・メダル獲得に期待が高まりますし、持てる力を出し切った選手の輝きを目に焼き付けたいものです。



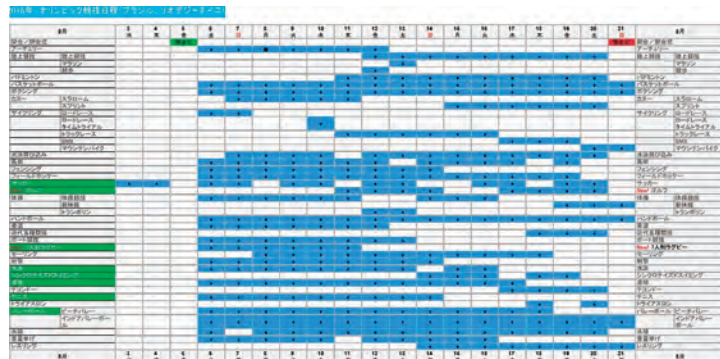
また、2016年9月7日から9月18日までリオデジャネイロパラリンピックが開催されます。

パラリンピックには178の国と地域から、4,350人の選手が出場を予定しているそうです。22競技・528種目と種目数はオリンピックをはるかに凌ぎます。

本大会から、カヌーとトライアスロンが新種目として採用されています。

スポーツの感動が8月・9月と続いてゆきます。

ただし、リオデジャネイロと日本の時差は12時間になりますので、早朝か深夜に競技をご覧になれる方が多いと思いますが、くれぐれも暑い夏の寝不足と体調管理には注意が必要です。



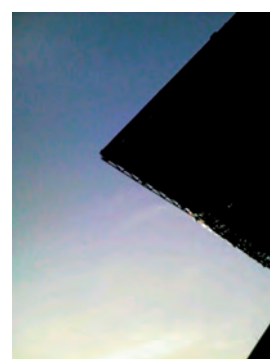
また、日本中が熱気に包まれ、一つになるこの瞬間にオリンピックの輪に込められた意味

『五輪の輪の色には、世界5大陸（ヨーロッパ・アジア・アフリカ・オセアニア・アメリカ）

・五つの自然現象（火・水・木の緑・土の黒・砂の黄色）
・スポーツの5大鉄則（情熱・水分・体力・技術・栄養）
意味しており、原色5色と5つの重なり合う輪で表現しています。

5つの重なり合う輪はまた、平和への発展を願ったものです。』を改めて考え見つめ直し、2020年 東京オリンピックを迎えたいものです。

日本国内では、8月7日（日）から、兵庫県西宮市の阪神甲子園球場で第98回全国高等学校野球選手権大会が開催されます。今年の大会キャッチフレーズは『ワクワク、ドキドキ甲子園』



開会式で全49代表校が一斉に行進する姿を見るたびに、今年も最

高の夏がきたと胸が高鳴ります。地方予選からそれぞれの学校でそれぞれの物語があり、今大会も一球一打に選手・家族・全国の思いを乗せて高校球児のハツラツとしたプレーが見られることだと思います。

今年はどんなドラマが魅了してくれるのでしょうか。

熱い夏 今年もまだまだ続きそうです。



「こんにちは、生活習慣病の療養に関する委員会です！」

当院には、「生活習慣病の療養に関する委員会」があります。退職された長瀬院長の後を継いだ村田昌彦先生を委員長とし、細川看護師長・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・看護師で構成されています。今回は、活動内容とメンバーの紹介を行いたいと思います。

【活動内容】

「生活習慣病の療養に関する委員会」ですが、主に糖尿病患者様についての支援を行っています。

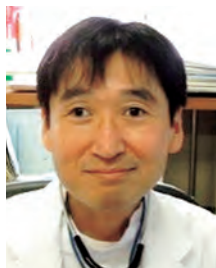
西4病棟では、患者様の病状や生活スタイルに合わせ、2週間、1週間、2泊3日の糖尿病教育入院コースがあります。入院患者様に対し、医師による病気や合併症の把握と治療方針の決定、管理栄養士による食事療法、理学療法士による運動療法、薬剤師による薬物療法、臨床検査技師による検査結果の見方について、看護師による日常生活や低血糖・フットケアについての説明を行なっています。入院中に2回、患者様の病状や治療内容、必要な支援などを話し合い患者様の生活に合った説明が行なえるように、また患者様が退院後も治療や食事、運動が継続できる支援が行えるように努力しております。

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します）、個人食事指導、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糖尿病チームで支援しています。

チームメンバーです！



長瀬名誉院長



委員長
村田医師



西4病棟師長
細川看護師長



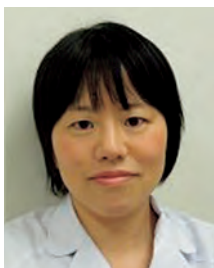
糖尿病看護認定看護師
大花看護師



日本糖尿病療養指導士
山村看護師



日本糖尿病療養指導士
郡看護師



松本管理栄養士



其竹管理栄養士



水野薬剤師



峯田理学療法士



黒基理学療法士



森本臨床検査技師

糖尿病は遺伝的素因と生活習慣に起因して発症し、生涯付き合っていかなければならない病気です。生涯治療を続けなければならないからこそ、自分の出来る範囲で無理なく続けられる方法をみつけだし、工夫しながら生活していくことが治療を継続していく上で重要となります。当院では、糖尿病をもちながら生活する方々の生活に合わせ、より健康的で質の高い生活が送れるよう患者様やご家族を含めて一緒に考えることを大切にしていきたいと思っています。困ったことや疑問点、外来での療養指導を希望される方は、医師や看護師に声をかけて下さい。宜しくお願いいたします。

（生活習慣病の療養に関する委員会メンバーより）

糖尿病教室の「ごあんない」



【日時】 2016年8月9日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第二会議室(二階)

【内容】 『糖尿病と薬』

薬剤師

『体調崩していませんか？』

夏バテ対策はじめましょう！

管理栄養士

※試食会(400円／材料費込) 筆記用具をお持ちください