



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



**明けましておめでとうございます。
本年も宜しくお願い申し上げます。**



東徳島医療センター院長 木村 秀

昨年は熊本地震やアメリカ大統領にトランプ氏が決まり、驚かされる出来事が沢山ありました。私もトランプ氏ほどではないですが思いがけず東徳島医療センターの院長になり、はや9カ月が過ぎてしまいました。

独立行政法人国立病院機構には全国で143の病院があり、徳島県には徳島病院と当院の2病院があり、毎年院長の交代が20-30人あるそうで私は昨年その仲間入りをしましたが、日赤から国立病院機構に異動した先生は珍しいようです。

着任早々、日赤と違い医師数が少ないのに驚きました。日赤外科の医師数とあまり変わらないのです。また、医師偏在のしわ寄せが泌尿器科でも起こっており、泌尿器外来だけでなく慢性透析の責任者が不在となっており皆様には大変ご迷惑をおかけしていましたが、川島病院の水口院長に定期的なパートをお願いし、専門家による指示が受けられるようになりました。医師確保の難しさを痛感しております。他の病院なら閉鎖に追い込まれている状況ですが、医局の先生方には専門分野外にもかかわらず重症心身障害児(者)の上に外来透析患者さんの担当までしていただいており先生方の責任感の強さを感じております。

しかし、夜間の救急は当直医1人の上、血液検査やCT検査などは職員を呼び出して行うため、軽症の方しかカバーできない状況で、3次救急を行っている県立中央病院に頼らざるを得ないのが実情です。これからは県立中央病院としっかり病診連携をしていく予定です。

現在、当院の重症心身障害児施設には140人程が入院されています。15歳以下の小児は10人程ですが小児科の医師不足で着任早々医師確保に奔走いたしました。公的重症心身障害児施設は当院とひのみね療育センターの2施設が県内にあります

が、私が着任するまではまったく交流が無く、着任後すぐにひのみね療育センターの中津院長にお願いして、看護部や事務部の交流を開始しました。将来的には小児科医の多いひのみね療育センターは子供中心、内科医の多い東徳島医療センターは大人中心へと機能分化せざるを得ないかもしれません。

次に電子カルテと包括ケア病棟の導入に関しては、台風シーズンでかなり厳しい日程の中、各部門が集まって病院見学に行ってもらいました。最近の電子カルテはメーカーでの差が少なく、メンテナンスと導入費用で選別されるのではと考えております。電子カルテは外来棟建て替え時に導入よいですが、長年使ってきた私としては待ち遠しい限りです。また包括ケア病棟は九州まで行っていただき、メリット、デメリットのご意見を色々伺いました。導入に際しては職員の十分な納得と理解が必要だと考えております。

今年は外来棟建て替えの入札が始まり、建て替えが完了するのは平成30年末頃を予定しております。その間は病棟と外来棟の通路が仮設となりご迷惑をおかけするかもしれません。

今年は新しい理念を全職員で考え、その理念の下で各自のビジョンを実行して頂きたいと思っています。以前ある病院見学に行った時、玄関にでかでかと大きな字で書かれた理念を見たことがあります。キリスト教系の病院でしたが、職員が丸となって行動している姿は、すばらしい一言でした。何と書かれていたか今はもう忘れましたが、その光景はしっかり心に残っています。まだ理念が一般的でないとき、まさに見える理念が動いているのです。Patient first理念を覚えても心には届きません。目に見える形で実践出来て初めて患者さんの心に届き理念が輝くのではないかと考えています。

医療が大きく変わろうとしている時代だからこそ、変わらない理念が大事なのでは。

食物アレルギー

今日は食物アレルギーについて少しお話しさせていただこうと思います。

アレルギーとは、もともとは自分とは違ったものを認識して追い払うための大事な働きが、反応しなくてもよいものや、そこまで反応しなくてもというくらい反応してしまう状態です。たとえば、おいしいリンゴを食べてもほとんどの方は別に体から追い払おうとしないで、いただくことができます。ですが、中にはリンゴを敵と考え、口の中に入った瞬間から追い出そうとして、口の中がいがいがしたり、まずいと感じたり、飲み込んだあとには、喉が痛くなり、とうとうお腹の中から外へと追い出そうと、嘔気や腹痛、下痢といった症状がでたりします。また、体全部で反応してしまい、全身の皮膚が紅潮したり、蕁麻疹がでたり、ひどいと全身が腫れ、のどや気管が腫れ、呼吸ができなくなってしまうことがあります。これが、給食の誤食による事故などでよくしられるものです。このような症状が食べた瞬間から起こるものを即時型、症状が多臓器にわたるものをアナフィラキシー、そしてショック状態に陥ってしまうのがアナフィラキシーショックです。(ここをのりきるためのものがエピペンです。ご存知でしょうか?)

食物アレルギーにはいくつかの型があります。①新生児・乳児消化管アレルギー ②食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 ③即時型症状(じんましん、アナフィラキシー) ④特殊型:食物依存性運動誘発アナフィラキシー、口腔アレルギーといったものです。それぞれ発症年齢、頻度の高い食物、耐性獲得(寛解)しやすさ、アナフィラキシーショックの可能性、機序が違います。食物アレルギーではないかと思われるときはまずは診察、



そして詳しいお話しをきかせていただくところから始まります。診断には血液検査、皮膚テスト、食物除去試験、そして何より大事なのが、経口負荷試験です。例えば、血液検査で特定の食物に対して陽性であっても、症状にでない食物については引き続き除去はせず食べていただいて大丈夫です。逆に血液検査ではわからないこともあります。明らかに食べた直後より症状がみられる食品に関しては、血液検査の数値をみながら、経口負荷試験を行います。これは、原因食物決定とリスク管理目的、また、治療につながる免疫寛容を行うための安全な量(何gまでならOKか)を見つけるためでもあります。

食物アレルギーの治療は、原則「正しい診断に基づいた必要最小限の除去食」です。原因食物決定後は、必要であれば薬物療法も併用し、完全除去や部分除去を行います。そして可能であれば、経口免疫療法を行っていきます。負荷試験で安全な量を確定したあと、ご自宅で毎日経口摂取を継続していただきます。徐々に増量し、最終的に除去解除を目指します。たとえば、卵アレルギーの場合、完全加熱卵の黄身耳かき1杯がOKとすれば、毎日耳かき1杯から始めていただき、かわりなければ、1日2杯、その後黄身1/32、1/16、1/8、…黄身1個OKになれば再度負荷試験施行し、白身何gOKかを確認後、同じように増量していきます。短期間で除去解除可能になるところもありますが、何年もかかってやっと半分…ということもあります。大変ですが間違えて食べてしまっても比較的安全にすごせることができる、も目標としています。血液検査とエピソードから、外来で一気に卵1個負荷、翌日より除去なし、といったこともあります。いろんな方法があります。ご自宅で思い切って食べてみる、というのはかなり危険ですので必ず一度相談にいらしていただけたらと思います。また厚生労働科学研究班「食物アレルギーの診療の手引き2014」とネット検索していただくこともわかりやすくなっていますので、参考にしてみてください。

(小児科/川人 雅美)

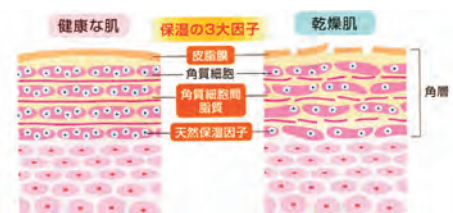
冬の「かゆみ」対策について

冬になると乾燥肌が原因で皮膚の「かゆみ」が強まることが多くなります。

保湿の3大因子、

①皮膚膜 ②角質細胞間脂質 ③天然保湿因子

の機能低下に加えて空気の乾燥によって水分が蒸発しやすくなるため乾燥肌が生じやすくなります。



対策

肌の潤いを保つスキンケア

* 皮膚のバリア機能を回復するためには2週間以上のスキンケアが必要

①正しい入浴法

- * 夏に限らず汗をかいたら洗う
- * 熱い湯につかる・長湯は避ける
- * ゴシゴシ洗いは控える
- * 風呂上りに直ぐに保湿剤を塗る

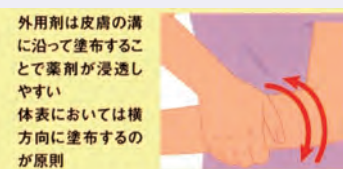
②保湿剤の使用量の目安

- * 指先～第1関節、1円玉大で手のひら2枚分の面積に塗れる
- 目安: 肌がしっとりする程度

③保湿剤の塗り方

- 体表は横方向に塗ることで薬剤が浸透しやすい

■塗布量の目安



冬の「かゆみ」対策として役立てて頂けたら幸いです。

(透析/河野)

糖尿病教室への参加、 お待ちしております！



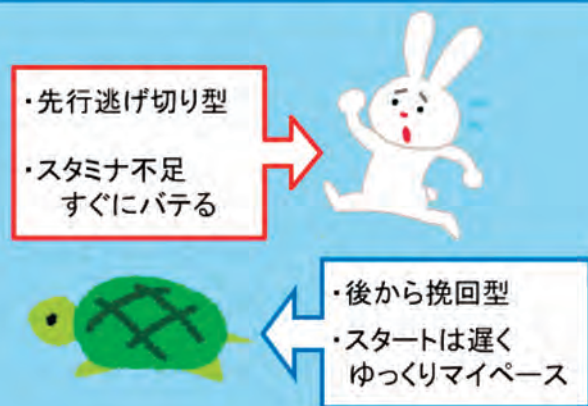
東徳島医療センターでは、糖尿病治療中の患者様とご家族に対し、毎月1回糖尿病教室を開催中です。
外来患者様、入院患者様ともにワイワイガヤガヤ♪アットホームな雰囲気、毎回笑顔の絶えない教室となっております。

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 11:00～11:45 | 食事に関するお話（管理栄養士） |
| 12:00～13:00 | 昼食（あなたにあった糖尿病食をご提供） |
| 13:00～14:00 | 糖尿病に関するお話（糖尿病治療に関わる専門スタッフ） |

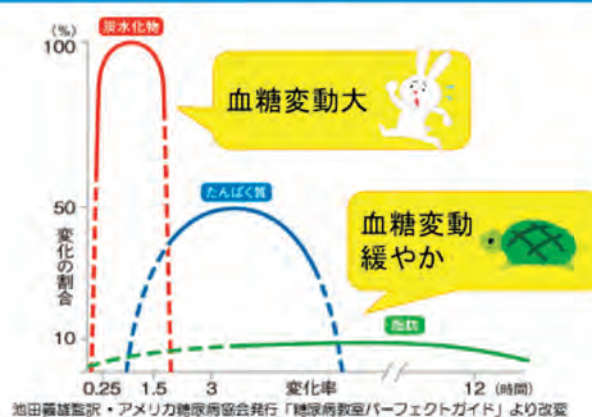


今回は12月8日に開催された糖尿病教室での「忘年会、新年会も怖くない！血糖値をゆっくり上げる会席料理の楽しみ方」の一部をご紹介します。

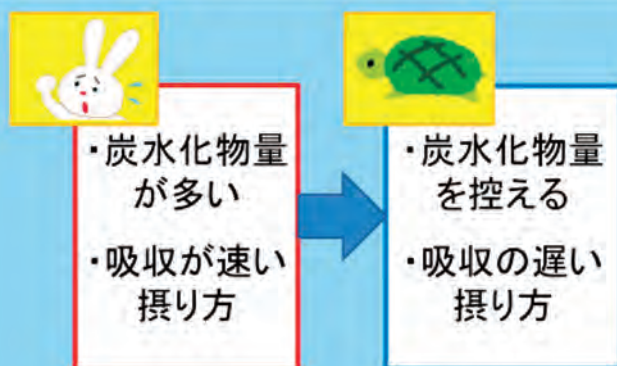
① ウサギとカメのお話



② 栄養素が血糖に変わる速度と割合



③ 血糖値をゆっくり上げる会席料理のコツ



④ 炭水化物量が多いのはどれ？



糖尿病教室のごあんない



日時 2017年1月17日(火) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『日常生活の注意点について』 看護師
『楽しかったお正月♪体をリセットする食生活について』 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

会席料理の中で、黄色で示した“特に炭水化物量の多いメニュー”を食べるときのコツについて具体的にお伝えしました。参加者の方からは「わかりやすかった」「来月もぜひ参加したい」といった声をいただくことができ、無事終了となりました。次回は平成29年1月17日(火)に予定しています。初めての方も大歓迎ですので、ご希望の方は内科外来までお申し付けください♡

お食事の準備の都合上、予約制とさせていただきます。皆様の参加をお待ちしております。
(栄養管理室 管理栄養士/其竹 映子)

● 看護学校便り ●



宣誓式を終えて

12月2日、これから基礎看護学実習Ⅰへ臨む第36期生の宣誓式が行われました。式典では、来賓の方々やご家族、そして関係者が見守る中、室内の明かりが消され、厳かな雰囲気のもと、一人ずつナイチンゲール像からキャンドルの灯を移して壇上へ整列。全員で「誓いの言葉」を唱え、看護の道を志す決意を宣言しました。

この節目を迎え、学生は、看護師になりたいという意志をより一層強く持つことができました。

看護は「チーム医療」です。仲間を信じ、共に支えあいながら、仲間と共に成長できるよう、臨地で関わってくださる患者様、模擬患者として協力頂いているボランティアの皆様、病院関係者の皆様、どうか学生を暖かく見守り、お導き頂ければと願っております。（看護学校 教員／今治 涼子）



「誓いの言葉」

私たち36期生37名は、高い倫理観を持ち、尊厳ある生命に寄り添い、病む人の支えとなることを誓います。

看護に必要な専門的知識・技術を習得し、その人らしく生を全うできるように患者様に合った看護を提供します。

常に相手の立場に立って考え、最高の笑顔、思いやりやさしさを持って患者様に接します行動します。

初心を忘れず、一人ひとりの心の声に耳を傾ける姿勢を持ち続けます。

日々進歩する医療に対して、同じ夢を持った仲間とともに支え合いながら成長することを誓います。



スイーツパラダイス



栄養管理室の方の協力を得て、重症心身障害児（者）病棟では、利用者の方が心待ちにしておられた行事「スイーツパラダイス」を東1病棟11月16日（水）、東2病棟11月24日（木）、東3病棟11月21日（月）に実施しました。



今年は、パンプキンを使った「パンプキンババロア」を栄養管理室のスタッフにおいしくつくって来て頂きました。ババロアの甘い匂いに利用者さんも目を奪われていました。

「パンプキンババロア」をいただく前のレクリエーションでは、ひとみちゃんが登場し「ひとみの3分クッキング」を行いました。助手と賑やかにババロアづくりを披露し、利用者さんの中には笑い転げる人もいて、楽しいクッキングがみられました。

その後栄養管理室のスタッフが、ババロアにカラフルな

トッピングを目の前で実演して下さいました。利用者さんも集中して見入っていました。トッピングされたおいしそうなパンプキンババロアを幸せそうな笑顔で、みなさん味わいながらおいしく頂いていました。

最後においしくつくって頂いたお礼に、利用者さんが作成した花束カード入りのパンプキンバックを代表の利用者さんが「ありがとうございました」と、他の利用者さんと声を合わせて感謝の気持ちをこめて手渡しました。みんなの拍手が広がり温かい雰囲気にあふれました。

利用者さんのうれしそうな満足した笑顔があちらこちらでみられた「スイーツパラダイス」となりました。

（保育士／河野 素子）

