



七夕の季節がやって来たなあ～！
もう願い事は考えたで？
みんなの願いが叶いますように☆
これからが夏本番！熱中症対策
しっかりしていこうな！



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

7月号

vol.144

2017.7.1

「おまかせ！！感染予防塾」

『食中毒』

6月～8月は、細菌が原因となる食中毒が多発する季節です。これは、食中毒を引き起こす細菌の多くが、室温(約20℃)で増殖し始め、体温くらいの温度で増殖スピードが活発になるからです。

食中毒を防止するための三原則があります。食中毒の原因となる細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」です。この三原則をもとに、家庭での食事作りにおける6つの行程をそれぞれチェックしてみましょう。

(政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」より)

【買い物】

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を選びましょう。
- ・消費期限を表示した食材は、確認して購入しましょう。
- ・冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な生鮮食品は、最後に買いましょう。
- ・肉や魚は汁が他の食品に付かないように、それぞれビニール袋に入れましょう。
- ・買い物が済んだら寄り道しないで早めに帰るようにしましょう。

【家庭での保存】

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁がかからないようにしましょう。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定しましょう。細菌の多くは-15℃以下で増殖が停止しますが、死ぬわけではありません。また、10℃以下でもゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せずに、早めに食べきるようにしましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に物を詰めすぎると冷えにくくなるので、詰めすぎないようにしましょう。

【下準備】

- ・調理の前には石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- ・肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手を洗いましょう。少々面倒ですが、他の食品の細菌汚染を防ぐために重要なことです。

- ・ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗いましょう。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにしましょう。
- ・肉や魚を切った包丁やまな板は、他の食材に使用前に必ず洗いましょう。洗った後に熱湯をかけると、なお効果的です。包丁やまな板を、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるとより安全です。
- ・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジを利用し、自然解凍は避けましょう。
- ・冷凍食品は料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。冷凍と解凍を繰り返したり解凍した食品を放置したりすると、細菌が増殖する場合があります。
- ・使用したふきんは、洗剤と流水でよく洗い、漂白剤に1晩つけ込むか、熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させましょう。
- ・使用した調理器具は、洗剤と流水でよく洗いましょう。熱湯をかけると殺菌効果があります。

【調理】

- ・肉や魚は充分加熱しましょう。もし、細菌がいたとしても充分加熱すれば、殺菌することができます。中心部の温度が75℃以上で1分間以上の加熱が目安です。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器とふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。
- ・食器は清潔なものを使いましょう。

【食事】

- ・食事の前には手を洗いましょう。
- ・調理した料理は、室温に長く放置しないようにしましょう。
- ・細菌によっては20分程度で2倍に増えます。温め直す時も充分加熱しましょう。

【残った食品】

- ・残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
- ・残った食品は、清潔な容器で保存しましょう。
- ・残った食品を温め直す時も、充分加熱しましょう。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れずに捨てましょう。

(感染管理認定看護師／近藤 恵子)

西赤石山登山

外科 齋藤 勢也

西赤石山は、徳島県民にはあまり知られていない場所ですが、四国の山では、結構愛好家も多く、初級者から中級者まで楽しめる山です。位置関係は、新居浜市の南に聳える法皇山脈の西の端に位置しています。東に、祖谷系の山々を望み、西に石鎚山脈を見渡せる標高1626mの山です。視界は良好で天気の良い日は、遥か瀬戸内の島々を眺望できます。

紹介が長くなりましたが、今回は、アケボノツツジを見る為に、西側の東平^{とうなる}から行くことにしました。朝6時に自宅を出発して、7時40分ごろ新居浜IC着そこから一般道の山道を走り別子銅山跡がある東平に。この西赤石山は日本の黎明期を支え明治の産業革命の一翼を担った別子銅山跡に至る

所にあり、観光施設の謳い文句は、東洋のマチュピチュとされています。(一見の価値あり。)せせらぎの心地よい音を聞きながら変電所跡 坑道の跡である第3通洞を過ぎていよいよ登山口に。8時40分登山開始。比較的整備された急峻な道であるが、大小様々なゴロ石を踏み分け、横を谷川のせせらぎを聞き、鳥の囀りに癒され、マイナスイオンを感じて20分ほどで馬の背と柳谷の分岐に差し掛かる。ここからが本当の山道。周囲は、ヤマツツジ、ヒカゲツツジ、ヒノキ林の間をひたすら登って行く。ヤマツツジのピンク色や、シロモジの可憐な黄色い花を愛でながら9時50分に銅山峰ヒュッテと言う宿泊施設に到着。ここで暫しトイレ休憩。山桜が咲いており、新居浜市街がやや霞んだ中で、一望。更に山道を登ること30分、銅山越と言う場所に到着。ここで、南の日浦登山口から来る登山者をお地蔵さんが迎えてくれる。ここで、空腹を癒す為に、おにぎりとお菓子を食べて、さらなる歩きに備えた。高度が上がってくるにつれて風も強くなり、尾根伝いでは、汗が冷えて寒ささえ感じるようになる。そして東山の山頂を過ぎると眺望は一気に開けて、石鎚山系は勿論、祖谷の山そして今歩いてきた道や、東平の場所が、眼下に見渡せました。12時10分やっと西赤石山山頂の二等三角点1626m到着。標高差1000mほどの往路でした。4～5組のパーティーが既に到着していて昼食を食べていました。我々もコンロで湯を沸かし、カップ拉麺と朝買ったおにぎり、お菓子をお腹に入れて、360°の眺望を楽しみました。しかし山頂は、どうしても曇りがちになってしまいます。西に見える笹ヶ峰や石鎚山は、山頂は雲に覆われて、全貌は見られませんが、雄大な景色を目に焼き付けることが出来ました。これだけ苦勞して登っても山頂は、約30分の滞在でした。汗も乾き寒くなった頃、帰路は、兜岩を経由して帰るコースを選びました。いきなり急峻な斜度45°はあ



うかと言うような斜面を補助においてあるロープを掴みながら30mほど降って行きました。滑りながら、20分かけて兜岩に到着。またそこも岩場でゴツゴツした1m以上の岩が散在していました。妻は、この20分ほどの帰路でかなり体力を消耗したようでした。さらに降りるとヒノキやヤマツツジの中を1箇所だけ、ピンク色の花びらが、丸く大きく、アケボノツツジの樹に出会うことが出来ました。この機会を逃さぬように、写真に納めました。またダラダラと疲労困憊の中、徐々に高度を下げ、途中は、ヤマツツジや、ヒカゲツツジの花を観賞しましたが、今回の季節は、3月の気温が比較的例年に比べて低かったため、時期的には、やや早かったようでした。西赤石山の北斜面一帯が、アケボノツツジでピンク色に染まる時期にもう一度来て見たいと思います。アケボノツツジは比較的高度の高い斜面でしか見ることができません。これは、苦勞して登って来た者だけが得られるご褒美です。帰りは、マイントピア別子の天空の湯で疲れを取り、帰宅の途に着いたのでした。

糖尿病教室のごあんない



【日時】 2017年7月11日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第二会議室(二階)

【内容】 『糖尿病の検査について』 臨床検査技師
『夏に起こりやすい低血糖を防ぐ食事のコツ、教えます!!』 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

目薬について

目が疲れているときや目が乾燥するときに、目薬を使っている方は多いと思います。春は、花粉症で目薬が手放せない方も多いのではないのでしょうか。

正しい目薬のさし方

1. 指が目薬の容器の先に触れて汚染されないように、石鹸で手をよく洗います。
2. 目薬をさします。さし方は両手でも片手でも構いませんので、自分のやりやすい方法で行ってください。
3. 目薬をさした後は、目薬が鼻へ流れていかないように、しばらく目を閉じるか目頭を押さえます。5分程度行うのが理想的です。
4. 目の周りにあふれた目薬は、清潔なティッシュやガーゼ等でふき取ります。
5. 使用後の目薬は直射日光が当たらない、なるべく涼しいところに保管してください。

注意すること

- ◆目薬の先をまぶたやまつ毛につけない
先端がまぶたやまつ毛につくと、容器に残っている目薬が汚染されてしまいます。
- ◆目薬をさした後、目をパチパチさせない
目薬をさした後、目をパチパチさせると目薬が目の表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくさした目薬が涙と一緒に喉の方へ流れ出てしまいます。
- ◆目薬を2種類以上さす場合は間隔をあける
間隔をあけないと、先にさした目薬が後にさした目薬によって洗い流されてしまうので、5分程度あけることが理想的です。

コンタクトレンズの上から目薬は使えない？

目薬をさすことによりコンタクトレンズがずれたり、混濁したり、変色したり、目薬中の薬剤がコンタクトレンズに吸着したりする可能性がありますので、基本的にはコンタクトレンズをはずして目薬するようにして下さい。

また、目薬をさした後は5～10分程度時間をあけてからコンタクトレンズをつけるようにしましょう。（一部医薬品を除く）

目薬の種類によってはコンタクトレンズの上から使用可能なものもありますので、病院で目薬が処方されたときや薬局で目薬を買ったときは、医師または薬剤師に聞いてみてください。

*目のトラブルの治療には目薬が必要になる場合が多く、この機会に目薬の正しい知識を身につけましょう。

（薬剤部／水野 馨子）

☆ 社会見学へ行ってきました ☆

太陽の日差しが眩しい季節がやってきました。もうすぐ夏本番ですね。

さて、当院、重症心身障害児・者病棟では今年度も外出行事として社会見学を計画しております。

第1回目は家族遠足。5月10日（水）に、ゆめタウン徳島。5月15日（月）に、阿波おどり会館へ行ってきました。

ゆめタウン徳島では、店内をゆっくりと散策しショッピングを楽しみました（*^。^*）中でも一番人気は、冷たくてあま〜いアイスクリーム♪やっぱり♥花より団子♥ですね。おいしいアイスを食べ、患者様の笑顔の花が咲きました（●^。^●）

阿波おどり会館では、エネルギッシュな男踊りに、しなやかな女踊り、ぞめきのリズムに自然と体が動いて心も体も踊る楽しいひと時を過ごしました（*^。^*）☆手をあげて足を運べば阿波踊り☆公演最後の踊り体験コーナーでは舞台上がり、専属連“阿波の風”の皆さんと一緒に阿波踊りを楽しむ患者様もいらっしゃいました（^O^）



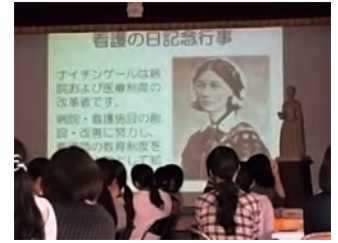
両日ともに、御家族と一緒に過ごし嬉しそうに微笑む患者様の姿がとても印象的でした。素敵な時間★素敵な思い出★をつくっていただくことができたのではないのでしょうか。

今後も、療養生活を送る中での楽しみのひとつとして、院外での催しも実施しながら潤いある毎日を過ごして頂けるよう取り組んでいきたいと考えております。

（療育指導室 保育士／住忠 利美）

● 看護学校便り ●

看護の日記念行事



5月12日は近代看護を築いたナイチンゲールの生誕にちなみ、「看護の日」と制定され、全国で記念行事が行われています。今年度は、看護の心を笑顔と共に患者様や近隣施設・地域住民の皆様にとどけたいと考え、「笑顔の力をとどけよう」というテーマのもと活動しました。

午前は、学生全員でフローレンス・ナイチンゲールの功績について理解を深めました。その後、「実習や学校生活で笑顔の力を感じた場面」をテーマに学生間で話し合い、自分の看護を振り返る機会としました。

午後は、当院の外来と病棟でハンドベル演奏を実施しました。受診された皆様への「看護の日」のPR活動をとおして学生は様々なことを感じていました。「少しの時間でしたが、ハンドベル演奏を通してふれ合った皆様と笑顔で繋がることができ、看護の心を感じることができました。(学生の感想より)」

また、ナイチンゲールの「環境を整える」という考えに基づき、病院や近隣施設で美化活動を実施しました。学生からは「みんなで協力して活動を行ったことで、『看護の心』『ケアの心』『助け合いの心』を改めて確認することができました。今回学んだことをこれからの看護に活かしたいです。」との感想も聞かれました。

今回、患者様や地域の皆様、病院職員の方々の協力のもと、看護の日記念行事を成功させることができました。今後も、学校生活の中で助け合いの心・看護の心を育み、自分の目指す看護師像に一步步成長していきます。

(看護学校／学生自治会 看護の日担当 2年生)



オープンスクールのお知らせ

1. 日 時 ①平成29年7月23日(日) 13:00~16:00
②平成29年7月24日(月) 9:00~12:00
2. 場 所 東徳島医療センター附属看護学校
3. 内 容 公開講座「血圧を測ってみよう!」、学校紹介
看護技術体験や在校生との座談会を企画しております。
*当日は上履き・筆記用具を持参の上、動きやすい服装で、開始10分前までにお越し下さい。
4. 対象者 高校3年生および社会人
5. 参加費 無料
6. 申し込み締め切り 7月14日(金) 17:00まで
7. お問い合わせ・申込先

独立行政法人国立病院機構東徳島医療センター附属看護学校
TEL 088-672-4534

