

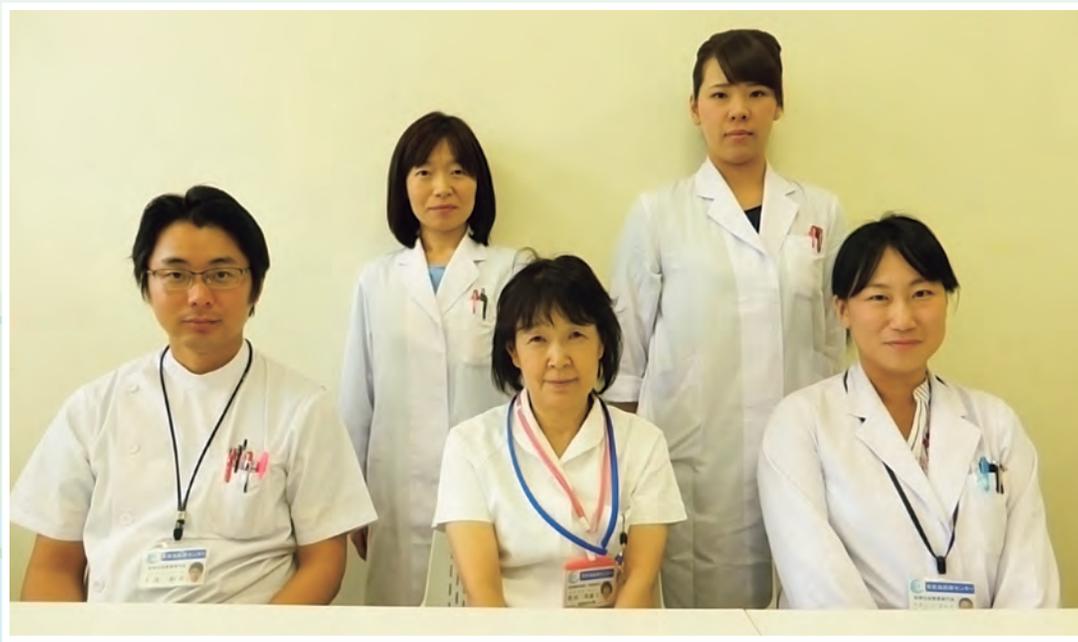


暑いなー！今年も阿波踊りの季節じゃな！  
踊る方も、見る方も、脱水にならんように気を付けてい  
かんかい！

独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター **やさしい笑顔と よりそう医療**  
〒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.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp



## 地域医療連携室からのお知らせ



事務助手：國金（後列左）、事務助手：岩瀬（後列右）  
MSW：大森（前方左）、退院調整看護師：笹川（前列中央）、MSW：山西（前列右）

平成29年4月～、地域医療連携室に「退院調整看護師」が配属されました。退院調整看護師は、医療ソーシャルワーカー（MSW）と協働し入院する前から退院後も含め、入院生活、在宅生活の不安や課題、希望などをもって患者さんに寄り添い支援していく役割を担っています。

東徳島医療センターでは、看護師と社会福祉士という専門のスタッフが入院前から患者さんやその家族へ関わることにより、当院への入院から退院、そして退院後の生活まで安心かつ安全に過ごすことが出来るように取り組んでいます。「こんな時はどうしたらいいのだろうか?」、「ちょっとしたことだけど教えてほしい」、「入院したらお金は?」、「退院後の生活が不安…」等々、数多くの不安や困りごとが出てくると思います。そのような時は、気軽に私たち、地域医療連携室のスタッフをお尋ねください。  
(医療社会事業専門員／大森 和幸)

# ロコモティブシンドロームって 知っていますか②

平成25年度から始まっている国の健康施策である「第二次健康日本21」の具体的な運動目標として、ロコモティブシンドローム（ロコモ）の一般国民の認知度を2022年までに80%まで引き上げることになっています。

ロコモは日本語では、運動器症候群といい、骨、関節、筋肉などの運動器の障害により、歩行機能が低下し、要介護状態や要介護になる危険性の高い状態を言います。

チェック項目（ロコモチェック）としては、以下の

1. 片足立ちで靴下が履けない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を昇るのに手摺りが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
7. 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



という7つで、このうち1項目でも当てはまればロコモの危険性があります。

対象患者数は3000万人とも4000万人とも言われています。

ロコモチェックは誰でも簡単に、ロコモであるかどうかを自己診断できるように考えられたものです。ロコモに該当するようでしたら、早期よりロコモーショントレーニング（ロコトレ）を実施してもらうことが望まれます。

骨や筋肉の量のピークは20～30才代だということをご存知でしょうか？

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。

弱った骨や筋肉では、40才代・50才代で身体の衰えを感じやすくなり、60才代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。



また、高齢者では、腰椎の椎間板や膝関節の軟骨に変性が既に行われている場合が多いと言われています。また、1人の個人に複数の運動器疾患が複合していることが多いのも特徴です。1つの症状

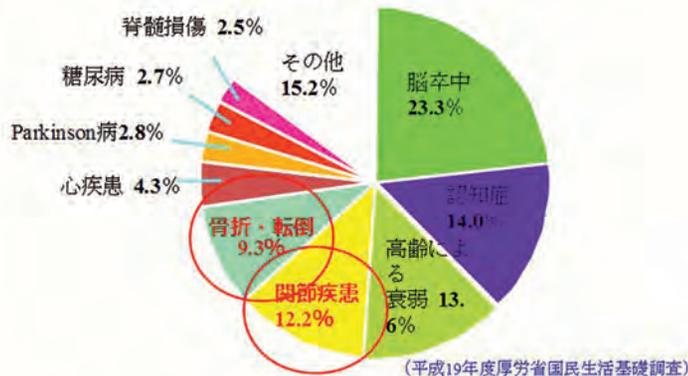
を診断し、それに対処するという従来の方法だけでは対応が困難となることが予想されます。

この為、トレーニングの基本は、足腰の筋力強化・バランス力の強化と同時に、膝、腰に過剰な負荷にならないことが大切です。

つまり、高齢者の運動器障害は、単なる運動不足ではないという点が重要です。

これらの条件を満たし、家庭でも簡単にできる方法として、開眼片足立ち訓練とスクワットをお勧めしています。  
(整形外科/平野 拓志)

## 介護が必要になった理由 (要支援、要介護を含む 450万人)



## 糖尿病教室のごあんない



日時 2017年8月4日(金) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病3分間ラーニング』 林消化器部長  
『夏バテ・脱水予防を目指して知っておこう！  
あなたにあった水分補給法』 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



暑い日は

# ペットボトル症候群

に注意！

気温の高い日に野外に出ると汗をかきます。冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし、多量の糖分を含む清涼飲料水を飲み過ぎると「ペットボトル症候群」を引き起こす場合がありますので注意が必要です。

ペットボトル症候群は、正式には「ソフトドリンクケトosis」という病気です。糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渴いて、また清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となってケトosis（身体のだるさ、腹痛や嘔吐、場合によっては意識障害から昏睡を起こす）に至る病気です。



肥満傾向があり、  
糖尿病の診断を受けていない。  
また喉が渴くという症状が  
高血糖からくるものであることを  
知らない患者さんが  
なりやすいです。



清涼飲料水に含まれている糖分は、体内への吸収が早いです。コーラやジュース、缶コーヒーなどは糖分が約10%（500mlに角砂糖約12個）含まれています。スポーツ飲料でも5～6%（500mlに角砂糖約6～8個）含まれています。結構、糖分がたくさん含まれていると思いませんか。

### 飲み物の砂糖

角砂糖 1個=3.7g

 225kcal (500ml)	 0kcal (500ml)	 200kcal (500ml)	 230kcal (500ml)
 135kcal (500ml)	 85kcal (500ml)	 0kcal (500ml)	 100kcal (500ml)

汗をたくさんかいた時は、電解質の入ったスポーツ飲料を飲むのもいいと思います。ペットボトル症候群を予防するためには、糖分のたくさん入った清涼飲料水やジュースを水代わりに飲まず、喉が渴いたら、お茶か水を飲むようにしましょう。喉が渴く、美味しいといって清涼飲料水をがぶ飲みしないように、飲む量に気をつけてくださいね。

(糖尿病看護認定看護師／大花美千代)

## “阿波藍の魅力”を体験してきました！

野老朝雄さんがデザインした東京オリンピック・パラリンピック公式エンブレムは日本の伝統色である藍色で日本らしさを描き、「JAPAN BLUE」として注目を集めています。また、徳島県においても同氏がデザインしたロゴマーク「藍とくしま」<sup>くみあいがいはもん</sup>、「組藍海波紋」が国内外に向けて阿波藍PRの大きな旗印として活用されています。

阿波藍の魅力が再認識される今、当院の重症心身障害児（者）病棟に入院される患者様にも、その美しさと文化を体験していただきたいと考え、6月に実施した社会見学は「技の館（上板町）」で藍染め体験を行いました。

藍染め体験では、講師の方々から絞り染めの方法や工程を丁寧に指導いただき、患者様は職員と一緒に模様のイメージを膨らませながら作業に取り組みました。できあがった作品は、患者様の想いを藍色の深みや美しさで表現した素晴らしいもので、体験を終えた患者様は徳島の伝統文化に触れたことや、自分色に染まった「世界に一つだけのハンカチ」にとっても満足されていました。

なお、今回、制作した藍染め作品は、今年10月に予定されている第23回徳島障害者芸術祭エナジー2017への出展を予定しています。今後も、重症心身障害児（者）病棟に入院する患者様の地域社会や文化との交流の機会を確保し、社会見学や院内行事などの活動を通じて主体的に社会参加ができるよう支援していきます。（療育指導室 主任児童指導員／佐々木祐二）



## ● 看護学校便り ●

### 宿泊研修

6月21日～23日に人間関係論の講義で国立淡路青少年交流の家に宿泊研修に行きました。1日目の、「カウンセリングマッサージ」では、相手への思いやりについて学びました。自分がどれだけ相手のことを考えていても力加減は人それぞれであり、一番大切なのは本人に聞くことです。自分の気遣いが相手にも伝わってしまうと知り、看護師を目指している私にとって大きな気付きになりました。「スキスキゲーム」では自分の嫌いなところを相手に打ち明け、認めてもらうというのをしました。普段は、なかなか言えないことも不思議とあの空間では言えました。

2日目は、聴くということについて学びました。私たちは常に聴いたり話したりしていますが、実は聴くということが一番難しいことを知りました。私の言葉に静かに耳を傾け、真剣に話を聴いてくれる姿があって、安心と信頼を感じ心が温くなりました。また、黙ってただ相手の言葉に耳を傾けることの難しさを知り、単に励ましの言葉や



労いの言葉をかけるのではなく、「聴いている」という真剣な姿を見せることが大事だと学びました。「鯉の滝登りゲーム」では一人ではできないことを協力し声を掛け合い、心をつなげて頑張ることの楽しさを学ぶことができました。

3日目は「アイコンタクト」をしました。何も言わなくても自分のことを見つめてもらっているだけで理解し、肯定してくれているように感じました。

この3日間はプログラムの内容だけが研修ではなく、クラスメートとも絆が深まりました。これからの学生生活では、一人でできないこともみんなで乗り越えていけるような気がしました。この思いを忘れず、3年間みんなで協力して過ごしていきたいと思えます。（看護学校／1年生）

