



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

やさしい笑顔と よりそう医療

9月号

vol.146

2017.9.1



🐾 夏バテのあなたに
GOODニュース 🐾 ニャン



一人当たり 185Kcal

♡「ピュアホワイトのしゃきしゃきサラダ」
かぼちゃの器に盛り付けてみたニャー

お久しぶり、ぼく  の事おぼえてるニャーゴー
きょうは、ピュアホワイトを使ったサラダを紹介する
ニャー

このホワイトコーンは、ジューシーで甘～いニャン
朝どれは果汁をタップリ含んでいて、実を包んでいる皮
も柔らかく、シャキシャキ感がめっちゃ！食欲をそそる

ニャー

そして、疲労回復効果が高いことで知られる**アスパラギン酸**、脳の機能を活性化させる**グルタミン酸**、免疫機能を向上させる**アラニン**、も含んでいるので、疲労回復やお疲れ時の免疫低下予防に効果が期待できるニャン

作り方は簡単ニャー

いろいろアレンジして作ってほしいニャーゴー

材料（二人分）

- ・ピュアホワイト 1本
- ・胡瓜 100g
- ・パプリカ（赤） 25g
- ・パプリカ（黄） 25g

○ドレッシング液

- | | |
|-------------|-----|
| バージンオリーブオイル | 20g |
| 酢 | 20g |
| 塩 | 1g |
| 胡椒 | 少々 |



〈作り方〉

- ① トウモロコシは包丁でこそげる。胡瓜・パプリカ（赤・黄）はダイスカットにする。
- ② 大きめのボウルにドレッシング液を作る。
- ③ ①で切った野菜を入れ、混ぜる。

「自慢の一品募集中\ (◎o◎) /！」

またね～ニャーゴロー♡

(栄養管理室長／堺 千賀子)

夢をあきらめない

チーム ノボ ノルディスク

循環器科部長 大石 佳史

チーム ノボ ノルディスクは、100人以上のメンバー全員が1型糖尿病患者から構成されている、世界初のプロサイクリングチームです。

1型糖尿病は、自己免疫反応の異常やウイルス感染によりインスリンをつくる膵臓のβ細胞が壊れてしまい高血糖を生じます。インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンで、1型糖尿病の患者様は、インスリンの自己注射が生きるためには必須となります。



2型糖尿病でも、インスリン分泌が徐々に減少し内服薬によるコントロールが困難となると、インスリン療法をはじめることが一般的です。最近では膵臓の負担軽減を目的としてより早期にインスリン療法を開始することも増えてきました。

インスリン注射のお話をすると、多くの糖尿病患者様は、がっくりと肩を落として、いよいよそこまで悪くなったか、という顔をされる方が多い印象をもっています。実際、毎日自分で注射をする手間は、飲み薬とは大きく違い、外出や旅行もひかえ、ひきこもりがちになる気持ちもわからなくはありません。

そのインスリン注射を毎日行いながら、過酷なレースに挑み、活躍するチーム ノボ ノルディスクの選手たちは「しっかりと血糖管理をすれば病気は克服でき、自分の夢を実現できる」というメッセージを発信し、同じ疾患を抱える人々を勇気づけています。

チーム ノボ ノルディスクは、2006年にアマチュアチームとしてアメリカで設立され、2011年にはプロコンチネンタルチームに登録されました。インスリンが発見されてから100年目となる2021年には、世界で最も有名な自転車レースであるツール・ド・フランスに出場することを目指しています。



2016ジャパンカップ（日本：宇都宮市）にもチーム ノボ ノルディスクは参戦。ハビエル・メヒヤス選手（左）は8位と、日本人トップである新城幸也選手（右）の9位を上回る成績を残しました。



糖尿病サイト：チームノボノルディスクを参照および引用
(<http://www.club-dm.jp/tnn.html>)

NSTについて

NST専門療法士 盛 智美

NSTとはNutrition（栄養）Support（サポート）Team（チーム）の略称で、栄養状態が良くない患者さんを、多職種のチームで支える体制のことです。東徳島医療センターのNSTは、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士で構成されています。メンバーが力を合わせ、患者さんの栄養に関する「困ったこと」を解決できるように取り組んでいます。



栄養状態が悪いと、効果的な治療が行われず病気の回復が遅れます。また、褥瘡などの合併症のリスクが高まり、免疫力も下がります。けれども病気や薬の副作用が原因で食欲がないときに、食べることを考えるのも、周りの人

に栄養のあるものを食べるように勧められるのも辛いですね。そんな時は体に良いものでなくても、飲めるものや食べられるものを少しだけ口にしてみてください。全く食べられないときには、食べ物のことを考えずに、経管栄養や静脈栄養で、食べられない時期を乗り切りましょう。ダイエットのときに、食べたい気持ちを無視して食べずにいることと同じで、食べたくない気持ちを無視して、頭で考えた栄養のあるものを食べても逆効果です。どちらもリバウンドが待っています。食事療法は、継続していくもので、力まずに取り入れられる方法を見つけたいですね。

栄養療法のことで、何か気になることがあれば相談してください。（入院患者さんは病棟看護師に、外来患者さんは外来看護師に伝えてください。）一人ひとりの患者さんが、ご自分の気持ちを大切にしながら、最良の栄養療法を継続できるお手伝いができれば幸いです。

● 看護学校便り ●

第37回 学生祭のご案内

Be together as one～笑顔で溢れる東徳祭～を開催します。笑顔には人の心を温かくする、不安を和らげる、安心感や親近感が持てるといったように、様々な力があります。本年度のテーマには、看護師を目指す私たちにとって、笑顔でコミュニケーションをはかることの大切さを来ていただいた一般の方々、患者さんやその家族、いつもそばで支えてくれる家族や友達、先生方に様々な形で笑顔の力をお伝えできるよう取り組み、元気な笑顔がたくさん溢れる学生祭にしたいとの思いが込められています。是非、看護学校学生祭におこしく下さい。お待ちしております。

看護学校HPでも内容を掲載しています。ご覧下さい。（http://www.etokushima-mc.jp/99_gakkou/）

テーマ	Be together as one ～笑顔で溢れる東徳祭～
日時	平成29年10月27日（金） 一般公開・・・10：00～14：00
場所	東徳島医療センター附属看護学校
内容	バザー、お茶会、模擬店、学習成果の発表等



公開講座のご案内

南海トラフなどの直下型地震により、建物の倒壊・ライフラインの断絶から、多くの人々が長期に避難所生活をされることが予想されます。今からできる備えや避難所生活における健康管理の方法について学んでいきましょう。

テーマ	「知っとう！災害が起こった後に役立つあれこれ」
日時	平成29年10月27日（金） 11：00～12：00
場所	東徳島医療センター附属看護学校 第2教室
講師	看護学校教員 西村 麻紀・百々 晃代
申し込み方法	FAX又はハガキの方は、①住所 ②連絡先 ③氏名 ④年代 ⑤性別を記入し、「看護学校公開講座」宛、10月20日（金）までにお申し込みください。電話の方は、①～⑤をお伝え下さい。 住所：〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1 TEL：088-672-4534 FAX：088-637-5503
参加費	無料



サマーフェスティバル IN 東徳島医療センター

7月5日（水）療育訓練棟にて重症心身障害児（者）病棟の利用者さんを対象に、行事「サマーフェスティバル」を行いました。前日の台風の影響より天気が心配されましたが、当日は夏らしい晴天に恵まれ多くの利用者さん・ご家族に参加して頂くことができました。

「サマーフェスティバル」では、綿菓子・アイスクリーム・ジュース・くじ引きの屋台が並び、夏祭りらしい雰囲気味わって頂くことができました。屋台では職員と共に利用者さんもハッピーを着て「いらっしゃい！」とお客様の対応をしてくださいました。

特に綿菓子コーナーでは「ストロベリー」「マンゴー」「ソーダ」味など様々な味の綿菓子が目の前で出来上がり、大人気のコーナーとなりました。

また、なんと徳島県が誇る人気者！「すだちくん」が登場！記念撮影ができる

「ひまわり写真館」コーナーで一緒に写真を撮ったり、利用者さんと握手をしたり、じゃんけんをしたり…「すだちくん」の柔らかい手の感触に思わず笑顔がこぼれ、いつまでも握手をしたい利用者さんが多く、楽しく触れ合うことができました。

午後からは、職員による「アトラクション」を行いました。ギター演奏・手品・トーンチャイム・ダンスと様々なアトラクションを楽しんで頂くことができました。

療育訓練棟内は利用者さんやご家族の笑顔や笑い声につつまれ、夏の暑さに負けない熱気にあふれた行事となりました。今後も、四季を感じ、豊かな毎日を送って頂くことができるよう季節感あふれる楽しい行事を実施していきたいと考えています。

（療育指導室長／安藝 彩）

糖尿病教室のごあんない



【日時】 2017年9月12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

『秋の行楽シーズン対策！血糖値を

ゆっくり上げるお弁当の食べ方とは』 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