



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

5月号
vol.154
2018.5.1

桜花爛漫 お花見ライブ



ほんの数日だけ美しく咲き誇り私たちを魅了する東徳島医療センターの桜の木。「日本人は桜が好き」と言われるように、重症心身障害児（者）病棟の患者様も、毎年、桜の咲く時期を心待ちにされております。

そこで、心地よい春風と桜花爛漫の中で、患者様と「お花見ライブ」開催し、「幸せなら手をたたこう」や「上を向いて歩こう」などを合唱しました。

参加された患者様は、春の訪れを五感で感じ、楽しい時間を過ごされました。

(主任児童指導員／佐々木祐二)

新しい板野の道の駅と車中泊

循環器科 井内 新

板野町役場からの情報では、平成32年度に高松道板野インターと徳島道藍住インターの間のバイパス沿いで、エネオスSSの西側（川端地区）に“道の駅”ができます。地元の野菜などの直産市、レストラン、札所の観光案内、あせび温泉から引いた足湯、水素ガスステーション（全国初とのことですが、水素自動車自体めったにお目にかからないので、はたして意味があるのかな？）などが目玉施設とのこと。災害時の避難者のスペースや避難所としても利用できるようです。残念ながら板野町出身のアンジェラ・アキの特別コーナーは現在活動休止中のため併設されないようですが…。



さて、最近ではこのような地元の特産品などが手軽に買え、終日お手洗いが利用できる“道の駅”や“高速道のサービスエリア（SA）”、“パーキングエリア（PA）”がたくさんできています。私自身、以前から車中泊（ホテルなどの宿泊施設を利用せずに、車の中で寝てしまう）で多用していました。当初は、少し狭いですがステップワゴンの2列目以降をフラットにしてマットと通常のお布団を敷き、寝袋も利用して犬（マロンちゃん）と一緒に3匹でよく寝ていました。土・日の休みでも金曜日の夕方に出発、2時間くらいドライブして道の駅やSAに車中泊していました。近くに日帰り温泉があると、だんぜん気持ち良く眠れます。翌、土曜日は朝早く起床、目的の観光地などに早めに到着、自由に少しゆったりとしたドライブ旅行ができることになります。



また、災害対策（大地震など）という観点から、車中泊車両、キャンピングカーが注目されています。なお、座席を倒して寝ようとするのは疲れるだけではなく、肺塞栓のリスクもあり、極めて危険ですので避けてください。

大阪・神戸方面を起点に四国方面へのドライブで車中泊をすると考えると、今は道の駅第九の里（大麻比古神社近く）を利用することが多いようです。高速道からは少し不便で、新しい道の駅は高速道に近く、10分たらず北に行くとあせび温泉もあり、多くの関西からの旅行者が車中泊でも立ち寄るものと思われます。

ちなみに徳島市内を起点に温泉が利用できる車中泊が可能な施設を挙げると、

関西方面：淡路ハイウェイオアシス、道の駅あわじ（松帆の湯）

岡山、山陰方面：与島PA（温泉はないので高松市内の立ち寄り湯を利用）、少し足を延ばして湯原温泉駐車場（混浴露天風呂の砂湯）

愛媛、大分方面：石鎚山ハイウェイオアシス（椿温泉）

徳島の西部方面：吉野川SA（美濃田の湯）

高知方面：新宮インターでおりてすぐの道の駅霧の森（交湯～館）

室戸方面：道の駅ひわさ（薬王寺温泉医王の湯）、道の駅ししき（ホテルリビエらししき）

などが効率よく利用できます。

ミニバンなどをお持ちの方、気が向いたらゆったりと



した安全運転で一度試してみませんか（真夏は暑すぎて無理ですよ。また、お家のお布団の中でしか熟睡できない方はやめたほうが無難ですが）。

糖尿病教室のごあんない



日時 2018年5月8日(火) 午前11時～午後2時

場所 第2会議室(2階)

内容 『聞いて、見て、やってみて知ろう

糖尿病の運動について』

理学療法士

『やってみよう！本当に血糖値を下げる

糖尿病制限 ～外食編～』

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

OD錠ってなに？

お薬には錠剤、カプセル剤、散剤など色々な種類があります。そして錠剤にも種類があり、OD錠、徐放錠、腸溶錠など特性ごとに分けられています。

今回は「OD錠」について詳しくお話したいと思います。

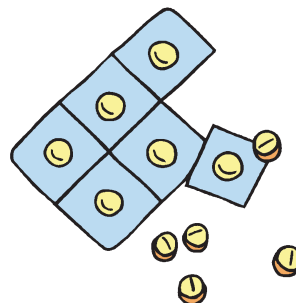
～OD錠の意味～

OD錠とはOrally Disintegratingの略で「口腔内崩壊錠」を意味します。口腔内崩壊錠とは口の中に入るとすぐに唾液で溶ける製剤で、服用する際に水や噛み砕いて飲む必要がありません。通常のお薬は口の中で溶けず、基本的には飲み込むことで薬の効果が発揮されます。一方、OD錠は唾液程度の少量の水で溶けるように開発されており、水なしでも口に入るとすぐに溶けるようになっています。そのため、水と一緒に飲まなくてもよいので、水が手元にないときでも服用することができるのです。もちろんOD錠を通常のお薬と同様に水で服用しても問題はありません。

しかし、ここで注意です！OD錠は速やかに溶ける特性からすぐに効くと誤解される事がありますが、同じ薬ならば薬が効くまでの時間は通常のお薬と変わりません。

～OD錠のメリット～

- ☆水なしでも服用が可能である
- ☆飲み込むことが難しい高齢者や子供でも服用しやすい
- ☆場所を選ばずに服用できる
- ☆水分制限している方に使用しやすい
- ☆服薬しやすい味付けの薬が多く服用しやすい



～OD錠のデメリット～

- ★一包化ができないお薬がある
吸湿しやすく、壊れやすいことがあるため、OD錠ではお薬の一包化や錠剤を割る事が出来ない場合があります。
- ★お薬を複数服用する場合のOD錠の有用性の低下
お薬がOD錠1種類しか処方されていない場合では、水なしで服用しても問題ありませんが、他のOD錠ではないお薬と一緒に内服する必要がある場合は、水で服用しなくてははいけません。
- ★錠剤の大きさが苦になる場合がある
OD錠にすることによって錠剤の大きさが大きくなり、服用しづらくなる場合があります。
- ★OD錠を製造している薬の種類が少ない
全てのお薬にOD錠があるわけではないため、OD錠を希望される場合は、OD錠があるかどうかを医師や薬剤師に確認してみましょう。

～OD錠服用時の注意～

水なしで服用できるOD錠ですが、寝たままの状態では水なしで服用しないことになっていますので、出来るだけ体を起こした状態で服用しましょう。

口で溶けるといっても、口で吸収されるとは限らないので溶けた後は吐き出さないように気をつけましょう。

用法、用量を守って正しく服用し、不明な点があれば医師、薬剤師に相談するようにしましょう。

～その他の速崩壊型錠剤～

- D錠：Disintegrating
- RM錠：Rapidly Melt in Mouth
- RPD錠：Rapid Dissolutionなど

上記のタイプもOD錠と同様に口の中で溶ける性質をもっているお薬があります。しかしお薬によっては少量の水で服用することになっているものもありますので、医師や薬剤師に正しい服用方法を確認するようにしましょう。

(薬剤部／増田 都子)

看護の日

記念行事のご案内

～生きるを、
ともに、つくる～

当院では、今年も「看護の日」記念行事を行います。

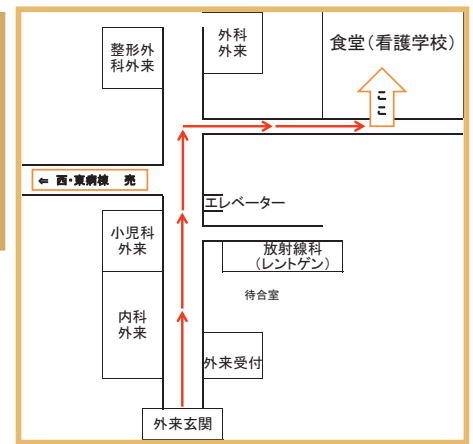
今年のテーマは、「生きるを、ともに、つくる」です。地域の方々が自分の身体の状態を知ること、健康の大切さや予防の大切さを知ることができることを願い、5月8日（火）に開催します。

当日は、健康チェック・骨密度測定・手のマッサージ・健康相談などを計画しています。地域の皆様との交流の機会にしたいと考えております。リラクスクーナーでは飲み物等も準備しておりますので、是非、お気軽にお立ち寄り下さい。

スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

（主催：東徳島医療センター看護部
実行委員会／和田津・渡部）

【日 時】 平成30年5月8日（火）
9:30～15:00
【場 所】 東徳島医療センター
（附属看護学校、学生食堂）
【参加費】 無料



各種計測

血圧、身長、
体重、体脂肪、
基礎代謝、
骨密度

骨密度測定

看護師

かかとで検査
します

運動のこと

理学・作業療法士

食事のこと

管理栄養士

リラクスクーナー

お薬のこと

お薬手帳を
お持ち下さい

薬剤師

健康相談

看護師

● 看護学校便り ●

第107回 看護師国家試験について

第35期生31名、第107回 看護師国家試験に全員合格しました。

H30年3月26日（月）14:00に発表があり、教員全員が拍手し喜び合いました。

ご支援してくださいました皆様にご報告させていただきます。

右の写真は、合格を祈願していた滝宮天満宮のだるまの写真です。

無事に両目が入りました。



看護の日

看護学校では、ナイチンゲールの生誕を記念して「看護の日記念行事」を行っています。

今年も5月10日（木）に、午前では板野保育園や外来・重症心身障害児（者）病棟でハンドベル演奏を、午後からは病院周辺の草抜きや病棟の環境整備をさせていただいています。

少しでも癒しのひとときになればと思っていますので、よろしくお願いいたします。

（看護学校教員／西村 麻紀）