



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



「おまかせ！！感染予防塾」

『人獣共通感染症』

空前の猫ブームです。猫カフェに猫の写真集、テレビでも猫を取材する冠帯番組があるほどです。猫のツンデレが猫



好きにはたまらないそうです。一方で犬は、古来より人の仕事や生活を助け、人の傍で生きてきました。その健気さ故に、犬好きの人も負けず劣らずたくさんおられるでしょう。今では猫や犬は「飼う」という概念ではなく「家族」と捉えられているようです。

さて、その「家族」にかかりつけ医はいるでしょうか？猫や犬、鳥ならまだしも爬虫類やペットとして珍しい動物では、かかりつけ医を探すのも一苦勞かもしれません。ただ、動物も病気になります。動物を「家族」とするのであれば、かかりつけ医の指導に従って健康管理を行い、定期的にまた具合の悪い時にきちんと受診することが大事です。

動物の病気の中には感染症もあります。それも、動物だけが罹るのではなく、同じ病原体が人にも伝播し、感染症を発症させることがあります。これを人獣共通感染症と言います。中には、動物にはあまり症状を起こさせないけれども、人には重篤な症状を起こさせる感染症もあります。

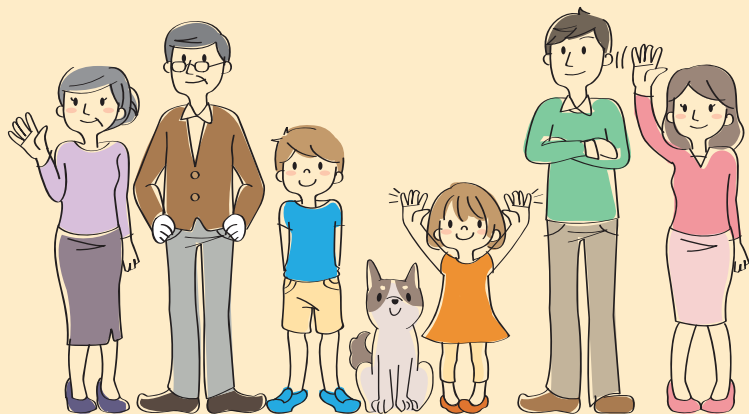
これらの感染症を防ぐためには、糞尿を速やかに片づける、動物の身の回りを清潔にする、といった衛生管理として当たり前のことは、最低限できなければなりません。口移しで食べ物を与える、顔を舐めさせる、同じ布団で寝

る、動物に触った手を洗わず食べ物を直接手で取って食べるなど、濃厚接触も本当は好ましくありませんので、できれば避けていただきたいところです。また免疫力・抵抗力が落ちている場合には、動物との接触を控えた方が良いでしょう。

動物が好きな人は、野生動物にも寛容な傾向があります。しかし、猫や犬など身近な動物でも、飼育者がいなければ健康管理も衛生管理もできていません。当然、タヌキやカラスなども同様です。不用意に接触したり餌付けをしたりすることは、重篤な感染症を引き起こす病原体を貰ってしまうかもしれない、とても危険な行為です。もし万一、咬まれたり引っ搔かれたりするようなことがあれば、速やかに病院を受診するようにして下さい。

動物は愛らしいですが、人間にとっても動物にとっても哀しい結果を引き起こさないように、人間側が適度な距離感をもって接しなければならないのではないのでしょうか。

(感染管理認定看護師／近藤 恵子)



性格は変えられる??

放射線科 広瀬千恵子

毎年恒例の、某テレビ局の「24時間テレビ」をご覧になった方も多いと思います。大きなイベントの一つとして100kmマラソンがあるのですが、今年はバラエティ番組で活躍している“みやぞん”が選ばれ、初めてのトライアスロン形式で水泳1.55km、自転車60.4km、マラソン100kmを完走するという過酷なものとなりました。熱中症の患者さんが多く出ている真夏に、このような挑戦は医者としてはお薦めできないのですが、“みやぞん”が残した「ブラッチコウ」の言葉が話題になりました。これは、女手一つで五人の子どもを育て上げた“みやぞん”のお母さんの口癖で、“プラス思考”のことだそうです。「暗い気持ちでいるのが嫌、もったいない」という“みやぞん”の言葉に、多くの人が感銘を受けました。実は私もその一人です。

人には、物事を楽天的に考えられる人と、どうしても悲観的に考えてしまう人がいます。私はどちらかと言えば悲観的な方で、よく副院長の井内先生に「楽天的でなくちゃダメだよ」と言われます。楽天的な人とは、単に「どうにかなるさ」と楽天的に考えることなく、物事を前向きに捉えて、自分はこの状況をコントロールできるという意思をもって行動できる人です。難しい問題にぶつかった時、悲観的な人は「障害」と受け取ってしまいますが、楽天的な人は何かの「チャンス」として捉えます。こうした態度の違い（ものの見方の違い）が、その人の将来の幸福度や成功、そして健康まで影響を及ぼ

すことが、多くの科学的証拠から明らかになっています。一人一人違う性格は、親から受け継いだ「遺伝子」、過ごしてきた「環境」、そして「経験する出来事をどのように見たり考えるか？（ものの見方）」という三つの要素が絡み合って作られています。遺伝子を自分では変えることはできませんが、経験する出来事に対する「ものの見方」を変えることは時間がかかるけれど可能であり、より良い性格に変わることは夢ではないそうです。ですから、“みやぞん”のお母さんが教えてきた「ブラッチコウ（プラス思考）」という「ものの見方」は、“みやぞん”の性格を、前向きな“楽天的”なものにするために、大いに役立ったのではないかと思います。

最近の研究では、たとえ高齢になっても脳は絶えず何かを学び、変化することができるそうです。生まれつきの性格と諦めずに、根気よく自分の「ものの見方」の偏りを直すように努力すれば、悲観的な人も楽天的になれる可能性があり、より良い生活につながるチャンスがあるのです（…私もさっそく挑戦しようと考えています）。また子育て中のお母さん方には、愛情たっぷりに、親が明るく前向きな姿勢で子どもを育てることが、その子の未来を明るくするのに大いに役立つということを強調したいと思います。

（興味のある方は「脳科学は人格を変えられるか？」エレーヌ・フォックス著をお勧めします）



『還暦を祝う会』を行いました

「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残る9月5日、当院の重症心身障害児（者）病棟では、今年還暦を迎えられた4名の方の「還暦を祝う会」が開催されました。

還暦を祝う会では親の会副会長、院長をはじめ病院スタッフなどたくさんの方々に出席していただき、皆さんから温かいお祝いの言葉をいただきました。



舞台上に上がられ少し緊張した面持ちでしたが、自分を紹介するスライドショーが流れるうちに次第に雰囲気にも慣れて笑顔が見られるようになりました。

赤いちゃんちゃんこ・頭巾を身にまとい、恥ずかしそうな表情も見られましたが花束や記念品を嬉しそうに受け取られておりました。

催し物では出席者全員で「見上げてごらん夜の星を」を合唱しました。最後に撮った記念

写真はみなさん素敵な笑顔で写っていました。

残念ながら体調不良で出席できなかった方は病室でお祝いさせていただき喜んでいただけました。

これからもますますお元気で、楽しい毎日を過ごしていただけたらと思います。

（保育士／竹原 貴子）



食事に対する思い込みについて

NST専門療法士 盛 智美

みなさんは食欲がありますか？私の周りでは、健康的に食欲がある人より、食欲がないかあり過ぎて困っている人の方が多いように感じています。

まず食欲がなく食べられない原因として、病気によるもの、悩み事がある、多くの薬を飲んでいる、加齢により胃の働きが弱っている、歯の不具合などがあります。一つひとつの原因に対して諦めずに対応することで、解決方法が導き出されると期待しています。また、意外と本人の思い込みによって食べられなくなっている場合が多いようです。例えば「脂っこいものや甘いものは体に悪い」という思い込みです。もし制限食が必要な病気であったとしても、食事の量が少なくなっていれば、ほとんどの場合制限する必要がなくなります。食べないこと以上に体に危険が及ぶことはないので、食事量が減っているときの食事内容について医師に相談してみてください。

次に、食べ過ぎる原因としては、ストレスが多いと思います。食べ過ぎるのが悪いことと思い込んでいると、食べるこ

とがストレス発散にならず罪悪感にさえなってしまう。罪悪感を持ちながら食べても満足感が得られないので、食べ続けてしまうのです。（私の実体験です）心の健康を維持するために、おいしいものをたくさん食べましょう。そうすれば嫌な気分は吹き飛び負の連鎖にならず、心も身体も軽くなっていきます。今食べたいと思っている食物が体に良い悪い、太るなどと頭で考え過ぎないようにすると、食べたいものをおいしく食べて満足できるようになります。

健康的な食欲を維持し、食べることで幸せを感じていられるために、少しずつ「思い込み」をなくしてみませんか。



● 看護学校便り ●

避難訓練を実施して

看護学校では、災害時に落ち着いて適切な行動がとれるように、災害時の対応についてマニュアルを用いたオリエンテーションを行うだけでなく、大地震を想定し、さまざまな状況下で対応できるように事前にシナリオを考え、避難訓練を実施しています。今年はアクションカードを作成し、教員も学生の安全を確保できることを踏まえて実施しました。臨場感が出るように机や椅子を倒し、窓ガラスの破片をイメージした厚紙を適度にばらまく工夫をしました。揺れが起こっている間、学生は机の下に入り、揺れが収まってからも頭部の保護をしながら、指定の避難場所へ迅速に集合しました。

学生からの振り返りとして、「(1年生)初めてで動揺し、迅速に行動が取れなかった」「転倒している物やガラスの破片に気づき避けることはできたが、後ろの人に声かけをすればよかった」「指示を静かに聞けて素早く行動するだけでなく、他の人にも指示を出せた」という意見が聞かれました。課題も多くありますが、よい気づきもありました。

大震災は発生しないことが一番ですが、起こった時に迅速かつ適切な行動ができるように、学生だけでなく教員もそれぞれの役割を理解して、今後も訓練を重ねて行きたいと考えています。

(教員／西村 麻紀)



糖尿病教室のごあんない



当院に通院されている方ならどなたでもご参加頂けます。
(ご家族の方も一緒にお話をお聞き頂けます。)
申込用紙は内科受付前のTVカード精算機の上にあります。

日時 2018年11月13日(火) 午前11時～午後2時

場所 第1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

『あなたに会うのはどの種類？』

身体に良い油・悪い油

管理栄養士

※試食会(460円／材料費込) 筆記用具をお持ちください