

くすの木

今月は節分やな。みんなは恵方巻き食べるんかえ？今年の恵方は東北東らしいじよ。しっかり食べて1年元気に過ごそうなあ。



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



2月号

vol.163

2019.2.1

クールジャパン！ Comic culture

消化器科 中西 明奈

医師4年目。もうすぐ三十路になる身ですが、私の同期から最近（個人的に）衝撃的な話を聞きました。往年の名作漫画『ドラゴンボール』を読んだことがないというのです。『ドラゴンボール』は1984年から1995年にかけて週刊少年ジャンプで連載されていた漫画で、内容はともかく存在自体はほとんどの方がご存知と思います。作者・鳥山明先生の卓越したデザイン力、少年の心をくすぐる迫力の戦闘シーンが日本のみならず世界でも大ウケし、全世界でのグッズ総売り上げは50億ドル以上だそうです。我々の世代より少し上の世代の方々がストライクゾーンだと思うのですが、アニメ好きの私は「義務教育」だと思っていました。

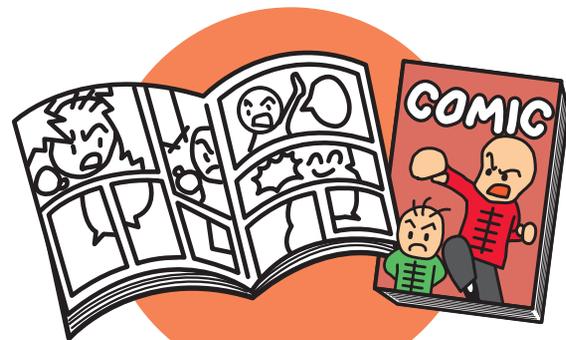
ドラゴンボール以外にも、日本の漫画は多くの国と地域に輸出され、親しまれる作品も多数あります。たとえばアジア圏ではドラえもんやポケモンが人気らしく、ヨーロッパではハローキティが、南米ではキャプテン翼が人気とのこと。これらのキャラクターはこっそり2016年リオ五輪の閉会式ムービーに起用されていました。

また、最近の日本産アニメ産業全体の市場規模は約2兆円というデータがありますが、その約半数の1兆円が海外での売上だそうです。国内市場が頭打ちの中、海外市場は伸びてきているという調査結果も、調べたらありました。以前からの名作が根強く人気＆最近の日本アニメも海外でウケているということでしょうか。そうだと嬉しいですね。

これだけの市場規模を誇り、数々の作品が世界で認知されることを鑑みれば、アニメや漫画も捨てたモンでは

なく、日本発信の『誇るべき文化』としていいのではないかと、と私個人は考えております。これからも新しいアイデアの作品がどんどんでてくると考えると、ワクワクしますね。医学の勉強も頑張りますが、たまには漫画も読んで、クールジャパンの勉強もしなくてははいけませんね（という言い訳）。

漫画やアニメの話しかしていませんが、このまま突っ走ろうと思います。私のおすすめ作品を紹介していただきます。圧倒的画力・緻密なタッチで描かれ、2020年東京オリンピックを予知したSFアクション漫画『AKIRA』です。1988年にはアニメ映画が放映されました。「友情」を根幹に、主人公たちが大暴れする様は爽快です。漫画未読・映画未視聴の方は、よろしければ一度触れてみてください。



今年の冬は例年になく暖かい日が続いています。このチャンスを逃さず、外に出て体を動かして、お正月太りを解消しましょう!!

2月の食材 たら



寒い季節には鍋料理が美味しいですが、どんな鍋料理にも相性が良いのが「たら」です。

真鱈・スケソウダラなどがあり、身が淡白で白く、雪の降る頃に脂がのっておいしくなることから、魚へんに雪と書いて鱈（たら）と読むようになったと言われていました。高たんぱく・低脂肪・低エネルギーの白身魚で、ダイエットにも向いています。ビタミンやミネラルのほか、コレステロール値を下げる働きがあるといわれるタウリン、老化予防に役立つといわれるグルタチオンを多く含みます。

韓国語でスケソウダラの事を“メンタイ”と呼び、明太子やタラコは鱈の卵巣です。

知って納得☆栄養素

今月はタンパク質についてお伝えします。

タンパク質は約20種類のアミノ酸がDNA情報により結合した化合物で、細胞の基本成分として体を構成しています。タンパク質は筋肉、諸臓器、骨、皮膚、血液、体内の酵素、ホルモンなど体を構成する殆どすべての組織に含まれています。20種類のアミノ酸のうち必須アミノ酸と呼ばれる9種類のアミノ酸は、体内では合成することが出来ないため食べ物からの摂取が不可欠です。一般にタンパク質は動物性タンパク質（肉・魚・卵・乳類）と植物性タンパク質（豆・穀類・野菜類）に分けられ、必須アミノ酸の量

たらの味噌焼き（4人分）

<材料> 鱈 4切れ

漬け込みたれ・・・味噌大4、酒大4、砂糖大2、みりん大2、醤油小2、椎茸4個、白葱1／3束

①漬け込みたれの調味料を混ぜ合わせ、鱈を2～3時間漬け込む。

椎茸は石突きをとり、白葱は4cm長さに切る。

②①の鱈・椎茸・白葱をグリルで焼く。

※味噌焼きは焦げやすいので、火加減に注意して下さい。

1人当たり カロリー 160Kcal 塩分 3g

タンパク質 20g 脂質 1.4g



は動物性タンパク質の方に多く含まれています。また、タンパク質は糖質や脂質で代替する事が出来ないため、毎日一定量を食事からとる必要があります。

タンパク質が不足するとスタミナが無くなり免疫力も低下して病気になりやすくなります。

食事によって体内に取り込まれたタンパク質は、胃や膵臓などから分泌される消化酵素によってアミノ酸という形に分解された後、腸から吸収され血液によって各組織に運ばれ、体を構成するタンパク質に組み立てられるのです。

(栄養管理室／濱端 直樹)

お茶でもいかがですか？

地域医療連携室 ソーシャルワーカー 山西 麻美

突然ですが、みなさんのご自宅に急須はありますか？湯飲みや茶托はどうでしょうか？今では30代以下の方だけのご自宅にはほとんど無いのではないのでしょうか？

私は地元がお茶の産地で子供の頃は家にも茶畑や茶工場がありました。摘んだばかりのお茶の葉を大きな袋に入れて工場まで運ぶ時に、お茶の袋に囲まれてトラックの荷台に座っていた時の生葉（加工する前のお茶の葉のこと）のほんのり香るお茶の匂いはいくつになっても覚えていてます。親戚にもお茶屋さんがあり、町の街路樹もお茶の木でした。温泉街でもあるので、露天風呂にもお茶のパックが置いてあり湯船がお茶のお風呂などもありました。興味のある方は嬉野温泉で調べてみてください。

お茶には緑茶、烏龍茶、紅茶など様々ありますが、もともとはみんな同じ茶葉です。作る過程、発酵の度合いで変わります。大まかな表現ですが、茶葉を発酵させていないものが緑茶、半発酵の状態のものが烏龍茶、酸化発酵させたものが紅茶です。徳島で有名な阿波晩茶は茶葉を発酵させているので、先ほどの分類で考えると紅茶に近い製法ということになります。

お茶は種類によって1杯あたりの茶葉の量やお湯の温度、蒸らす時間が変わります。

煎茶はさわやかな香りと、うま味・甘味・渋味があるのが特徴です。お湯の温度は上級茶で70℃、中級煎茶で

80～90℃くらいが適しています。二煎目も美味しくいれるためには、一煎目を注いだあとの急須の中に、お湯を残さないのがポイントです。

番茶や焙じ茶はサラッとした味や香りが特徴です。熱い湯を急須（土瓶）に直接注ぎ、30秒くらいで茶碗に注ぎ分けます。茶碗は厚手のものがよいでしょう。

玉露は甘く柔らかい味わいと豊潤な風味です。特有のうま味を出すには、沸騰させてから、50℃～60℃まで冷ました湯で、ゆっくりといれるのがポイントです。二煎目は少し熱めの湯で風味の変化を楽しんでください。玉露はうま味成分であるテアニン（アミノ酸の一種）を豊富に含んでいます。玉露が持つうま味を楽しむには、低温のお湯でじっくりと時間をかけて、うま味（テアニン）を浸出させるのが玉露のいれ方のポイントです。そのため、初めて飲んだ方、飲み慣れない方には「出汁のような味がする」と驚かれることもあります。「お茶」といっても、味わいや香りはさまざまです。ぜひ、いろいろなお茶を楽しんでください。

今は寒い時期なので、温かいお茶とおせんべい、こたつにみかんでゆっくりしてみたい方が多いのではないでしょうか？ペットボトルも手軽でいいのですが、もし家に急須や茶葉があればお茶をいれるところから香りや温かさを楽しんでみてください。

看護学校便り

宣誓式



平成30年11月30日金曜日、第38期生24名の宣誓式が看護学校講堂で行われました。宣誓式とは、これから臨地実習がはじまる学生一人ひとりが専門職業人として看護の道を歩むことを決意する儀式です。当日は、ナイチンゲールから灯をいただき、学生全員で考えた誓いの言葉を力強く、皆で声を合わせ、宣誓することができました。クラスメイト全員で誓った言葉を忘れることなく、自分の目指す看護職に向けて歩いていってほしいと思います。

宣誓式は、9月から準備をすすめてきました。誓いの言葉を決める過程において、宣誓する言葉の意味を仲間と考え、共通認識する難しさや重要性に気づき、練習では、上級生が声の出し方、歩き方等の助言をする場面もあり、学年を超えた絆が深まる機会ともなりました。また、学生個人の手のひらを形どり、その中に自身の目指す看護師像を書きました。人間の手には、人を癒やす機能があるとされています。24名分の手のひらを一つの形とし、団結力を感じさせる作品となりました。



学生は、宣誓式を振り返り、「今回の宣誓式のように一人ひとりが団結することで支え合いながら勉強を頑張る」「人を助ける立場の人間として、患者さんに笑顔で、思いやりの心をもって、真っ直ぐに向き合っていこうと思う」等、共に学ぶ仲間を大切に思い、今後の学習や看護師になる意欲、周りへの感謝の心が芽生えたと感じています。宣誓式を通して得たこれらの思いが、これから始まる臨地実習、それぞれが目指す看護師への原動力となり、看護の実践者として成長できるよう職員一同学生を支援していく所存です。臨地で関わってくださる患者様、病院職員の皆様、どうか学生達を温かく見守っていただき、ご指導、ご支援を賜ります様、よろしく願いいたします。



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 2019年2月12日(火) 午前11時～午後2時

場所 第1会議室(2階)

内容 『糖尿病と薬』 薬剤師

『とりあえずやってみよう

太りにくい食べ方』

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

誓いの言葉

私たち第38期生24名は患者様の個別性に合わせた看護を提供できるように専門的な知識技術の習得に努めます。
患者さまに寄り添い、思いやりの心を持ち笑顔と忘れず看護を実践します。
普段の生活から疑問点を残さず全員が共通認識できるように、報告・連絡・相談を行います。
同じ道を歩む者として、共に支え合い看護学生である自覚と責任をもって学び続けます。
倫理的な視点を持ち、専門職業人として成長していきます。

平成30年度 1年生一同

スイーツパラダイス

重症心身障害児（者）病棟では、平成30年11月14日、15日、21日に栄養管理室職員のご協力の下、スイーツパラダイスを行いました。

今年は、「Welcome♥ねこかふえ♥」をテーマとし、レクリエーションでは、ミュージカル風の“犬のおまわりさん”、“ねこふんじゃった”の踊りを行いました。

“犬のおまわりさん”、“ねこふんじゃった”の曲が流れると、患者さんの歌い声や手拍子が聞こえてきており会場では、楽しい雰囲気で包まれていました。

さて、待ちに待ったデコレーションの実演とスイーツの飲食の時間となりました。今年、「コーヒーアフォガード」というおしゃれなスイーツです。栄養管理室長さんより、ソースアートの実演を行っていただきました。これには、患者さんやご家族もくぎづけでした。ソースアートされた美味しそうなコーヒーアフォガードをゆっくり味わいながら頂いていました。

最後に、美味しいスイーツを作ってくださいました栄養管理室職員の皆さんへお礼の品を代表の患者さんより感謝の気持ちをこめて手渡しました。

コーヒーの大人の香りが会場全体に広がったいつもの少し違う環境の中、患者さんの嬉しそうな笑顔が多くみられた「スイーツパラダイス」となりました。

(児童指導員／井内 香住)



東徳島医療センターが行う障害福祉サービス

当院は平成24年から、入院する重症心身障害の方々に対して障害者総合支援法に基づく療養介護および短期入所を提供しています。

療養介護は、医療的ケアを必要とする障害のある方のうち常に介護を必要とする方に対して機能訓練、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護等を提供します。そこで、当院は重度の知的障害と重度の肢体不自由を併せ持つ重症心身障害があり、障害支援区分5以上の方に医療

的ケアと福祉サービスを併せて提供しています。

短期入所は、自宅で介護を行っている方が病気などの理由により介護を行うことができない場合に、障害のある方に対して当院で入浴、排泄、食事等の支援を行います。あわせて、介護者にとってのレスパイトサービス（休息）としての役割も担っています。

当院が行う福祉サービスに対してご相談等がございましたら経営企画室までご連絡ください。

