



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 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

4月号
vol.165
2019.4.1

新成人を祝う会

新年を迎え希望があふれる1月、当院において「新成人を祝う会」を行い、重症心身障害児（者）病棟に入院する新成人1名のお祝いをしました。当日は暖かな日差しが差し込み、まるで新たな門出をお祝いしているようでした。

式典には、ご家族、患者さんに参加いただき、病院長、板野支援学校長、親の会会長に、お祝いの言葉をいただきました。また、催しでは、新成人の方の20年の歩みを紹介しました。幼少期の写真もあり、思い出に浸っていました。

式典終了後は、病棟で、患者さんをはじめ多くのスタッフの温かい拍手に包まれました。いつもと違う振り袖姿の可愛い患者さんに写真のシャッターが止まりませんでした。今年度の「新成人を祝う会」も皆様のご協力のもと、盛大に行うことができました。

これからも患者さんに寄り添い素敵な思い出が作れるよう支援してまいります。（療育指導室／徳田 聖奈）



ロードバイク

透析室 看護師 植田 良

今回はわたしが趣味として長く続けているロードバイクについてお話させていただきます。最初はダイエットと健康維持の目的で始めたロードバイクですが、乗り始めた時はどんどん痩せていき、知り合いに会うたびに「痩せた？」と毎回言われました。

その頃は、自転車で遠くまで走る喜びがとても新鮮で毎週100km走っていました。100kmというと、板野町から高松市までが約70kmなので、かなりの距離ということが想像してもらえるとと思います。しかし、毎回距離を乗ると時間的にも4時間以上かかったりするので、家庭内平和（非常に大事です）を維持するためには、余分な時間を削り、自転車の強度をあげていくしか道はありません（実際はそんな事はないのですが…）。そこで、休日は子どもが、まだ寝ている5時00分に起床し、6時00分～8時または9時までの時間を使い、ロードバイクで走るようにしました。しかし、一人で走るのにはモチベーションも必要になってきます。幸いにも？わたしは数年前から自転車競技の選手登録をしており、レースで知り合った仲間や一緒にレースに出てみたいと集まってくれる仲間がいるので、一番難しいと思われる強度を確保することは、そう難しくはありませんでした。

主なコースは阿讃広域農免道路を板野～脇町まで往復するアップダウンがかなりあるコースと大坂峠を板野側と引田側を登るコース、鳴門スカイラインを3往復するコースがあります。どのコースを選んでも身体にかかる負荷はかなりあります。コースの選定は自分が狙っているレースに似たコースを選ぶ事で決めています。このコースを約3時間で走り切り、脚の全エネルギーを使いきれようにメニューを組みます。そして一度筋肉を使い切ったあと、家庭内平和維持活動（家族サービス）へと向かいます。こちら休息という言葉はありません。

むしろ、子どもが走り回るため本来なら休ませなくてはならない筋肉へ乳酸が、さらに溜まることさえ起こります。しかし、このように少ない時間を有効に？使うことで自己管理と時間管理というものが無意識に身につけることが可能となってきます。

平日も基本的に保育園へ子どもを迎えに行って、夕飯を準備したあと、自宅には3本ローラーという競輪選手が使うトレーニング機材があるので、そちらを使用した練習を行ったりしています。基本的に家でぼーっとしている時間はあまりなく、何かしながら生活しています。読むだけで疲れるような内容かもしれませんが、こんな生活を送る少し？変わった看護師も当院には居ますので、もし太りにくい体質になりたい、ストイックにトレーニングしてみたいと思う方がもしもしたら、お気軽に声をかけてください。

最後になりましたが、ジムなどにおいてあるワットバイク（OWなどという表示で出力がわかります）で、ダイエットやトレーニングをすると間違いなく体形は変わっていくと思います。

筋肉は裏切りません。（今年、流行る言葉のような気がします）



● 看護学校便り ●

卒業式を終えて



平成31年3月1日（金）、第36期生32名の卒業証書授与式が行われました。

天候にも恵まれた中、学校長をはじめ、ご来賓の方々より心温まるご祝辞をいただき、これから未熟ながらも看護師として患者さんの看護に携わることへの新たな決意と、その重責を果たす使命感を再認識しました。

臨地実習で受け持たせていただいた患者様、ご指導いただいた実習指導者ならびに病院関係者の皆様、家庭において支援してくださった保護者の皆様、3年間同じ目標に向かって支えあった仲間たち。多くの方の支えがあって、無事卒業を迎えることができました。

今後は、看護師として新たなスタートが始まります。相手を思いやる心を忘れず、これから社会に貢献し得る一員となっていくことを期待しております。

最後になりましたが、これまでと同様に温かいご支援とご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

（看護学校／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。
（ご家族の方もお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4月9日（火） 午前11時～午後2時

【場所】 第1会議室（2階）

【内容】 『全部ダメではない！』

『とってもいい油と控える脂』

『糖尿病あるある』

管理栄養士

三好内科部長

※試食会（460円／材料費込） 筆記用具をお持ちください

回コモティブシンドロームって 知っていますか ③

前回お伝えしましたように、要支援・要介護の総数を原因別に分類すると、第1位が脳血管疾患（脳卒中）：18.5%、第2位が認知症：15.8%、第3位が高齢による衰弱：13.4%、第4位が骨折・転倒：11.8%、第5位が関節疾患：10.9%、となっています。整形外科が担当する病態を、骨折・転倒、関節疾患に脊髄損傷を加えて運動器疾患として包括しますと、25%を占めて第1位になります。

高齢者に多い大腿骨近位部骨折の受傷原因を調査したところ、「立った高さからの転倒」が80%という結果が出ています。骨折予防には骨粗鬆症対策だけでなく転倒予防もかなり重要と考えられ始めています。

転倒の危険因子としては、内的な要因として運動機能、運動器疾患が大きく関与していますので、運動機能の維持が全般的な予防となります。

高齢者介護施設での転倒状況のビデオカメラでの観察研究報告によりますと、「何かにぶつかった、備品にぶつかった」などの環境因子が関係するものは少なく、「誤った体重移動やよろめいて転ぶ」「床に足を取られる」「片足が反対側の足にとられる」などの純粋に運動機能の低下による転倒が多いことが示されています。

特に脊柱後弯（背中が曲がっている）が強い患者さんは、体の重心が前方に移るために、転びやすくなると言われています。

運動介入による運動機能改善以外の転倒予防として、姿勢の維持が挙げられています。

前傾姿勢が、ストレッチや筋力訓練、手術等により体のバランスが改善し、転倒予防に繋がる可能性が示されています。

拘縮、変形などの生態力学的な制約は整形外科の担当ですが、その先は転倒予防の為にバランス訓練でリハビリテーションが担います。

リハビリは患者さんにとって難易度、興味の問題があり、持続する意欲に繋がらない問題がありますが、転倒予防介入試験によりますと、多因子集団運動、多因子自己運動で約70%に転倒が減るという転倒予防効果が報告されています。

片足立ちやスクワットなど下肢筋力とバランスに関するトレーニングを行うことでその後の転倒を減らせる可能性が示唆されています。

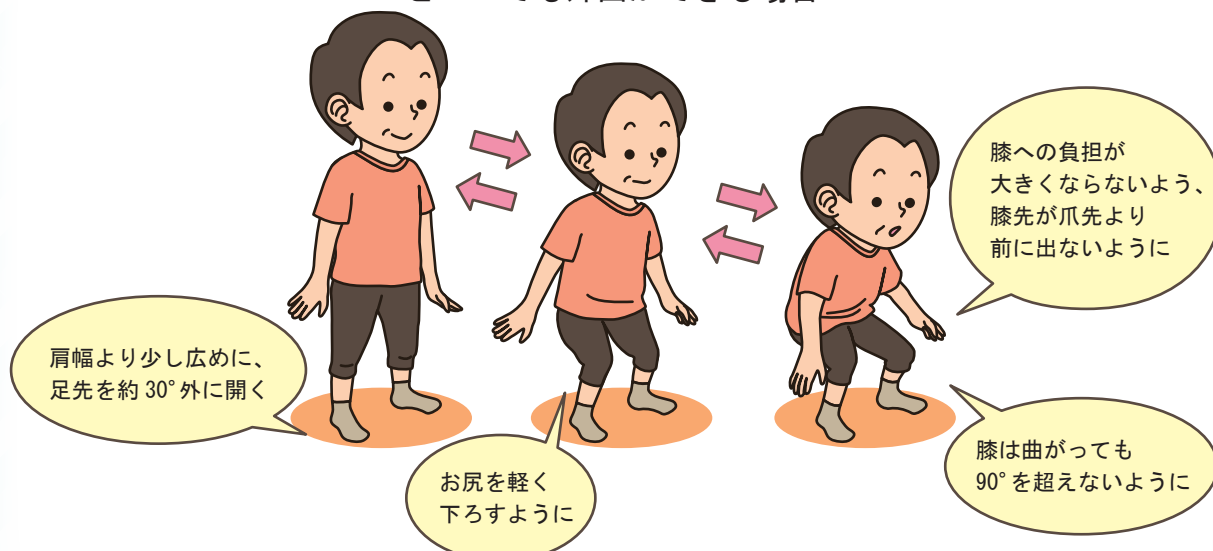
医療においては、せん妄や、誤嚥や失禁などが病気としてとらえられ始めていますが、転倒も疾患としてとらえることが必要とされてきています。

スクワットの図がありますので参考にして頂ければと思います。

（整形外科／平野 拓志）

スクワット 1

どこへでも外出ができる場合



ゆっくり5～6回の繰り返しを1セットとして、1日3セット行います。