

# くすの木

いよいよ新元号じゃなあ。  
 今年は、ようけ休みがあるけど、  
 体調崩さんとしてなー！  
 “くっすー”は新芽をつけて見守りよ  
 るけんな。



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

5月号  
 vol.166  
 2019.5.1

## おおあさやま 大麻山登山

循環器科 大石 佳史

東徳島医療センターから北東の方角をみれば、大麻山がよく見え、暗くなると頂上に明かりがつくので、その位置は夜間でもすぐにわかります。

この大麻山は、標高538m。眉山の標高が290mですので、ほぼ2倍の高さです。その頂上には大麻比古神社の奥宮峯神社がまつられています。

大麻山頂上への道は、大麻比古神社東側の弥山神社(大麻山の別名は弥山)の鳥居から始まります。登山道は階段が多く、頂上を含めて見晴らしが良い場所は限られますが、途中ベンチもありよく整備されています。頂上までの距離は約2kmですので、平均勾配は25%ほどです。服装、靴は動きやすいもの、虫に刺されないように肌を出さないものであれば、登山用の物でなくても十分です。登山道に分かれ道には、案内の看板もあるので迷う事もなく、1時間もあれば頂上へ着きます。500mほどの標高でも、気温は平地より下がり夏は風が吹けば涼しく感じます。

わずか2kmですが、坂道ですので身体への負荷はかなり大きくなり、十分な体調管理のもとで登る必要があります。また夏は発汗も多く、飲み物を持参しないと、途中には自動販売機などありません。

頂上から少し下がったところに分岐部があり、うだつ方向(大麻から北灘へ向かう道路に合流)へ向かう道でも下山できます。ただ、そこは通る人が少なく、道には

枝、落ち葉、特にクモの巣が多く木の枝ではらいながら歩くのはたいへんです。帰りは下りの階段にも注意が必要ですが、同じ道での下山がお勧めです。

気候が良い時期に大麻山に登ると多くの人とすれ違います。なかには、ほぼ毎日登る方、2回続けて登る方などもいるそうで、参拝というよりは体力維持や登山のトレーニング目的で登っている方も多くみかけます。徳島県にも多くの山はありますが、登山口までの移動が大変で登山を躊躇されている方も多いでしょう。大麻山は、登山口への移動も手軽で、登山道の整備も良く、この近辺では眉山と並び人気の山です。



## サブ3

西3病棟 奥平 直也

とくしまマラソン2019が3月17日に開催されました。約1万3000人のランナーが参加され、1万1016人が完走できました。以前「雨の大会は思い出に残る大会です。後、ベストタイムが出やすいです。」と金メダリストの高橋尚子さんが仰っていました。今年は稀に見る悪天候の中、自分自身も思い出に残る大会になりました。

今年でマラソンの参加は10回目になります。5時に起きてストレッチをし、6時に朝食、7時頃に自宅を出ます。いつも通りの準備をし、8時頃にスタートの県庁前に到着しました。今回アスリート枠という前方からのスタートでした。スタート時の気温は8℃と少し寒く、有名ゲストランナーのありがた〜いお言葉を聞いて心のボルテージが上がる一方で、体は冷えて少しカチカチに…。そんな中、9時に号砲とともにとくしまマラソンがスタートしました。コースは県庁前から吉野川大橋を通り北岸の土手沿いを西に、吉野川市の西条大橋を渡り南岸の土手沿いを東に、城ノ内高校の方に土手から降りたら田宮陸上競技場がゴール(42.195km)となります。

今までの経験では北岸は追い風、南岸は向かい風となる場合が多かったのですが、今回は北岸が向かい風となっていました。そして風はほとんど吹いておらず、天候に恵まれていると感じる一方で、何か起こるのではないかという悪い予感もしていました。そのような中、「奥平くん(奥ちゃん)頑張れー!」と沿道からの声援や、「奥平くん」とうちわに名前を書いて応援してもらい、嬉しさでテンションがあがるとともに、あっという間に西条大橋まで来ることができました(約20km)。

石井町に入った(約25km)頃から、少し風が吹き出し雨もポツポツと…。やはり天気が悪くなってきたと感じるのも束の間、名田橋(約30km)頃から雨風が強くなってきました。幸い少し後ろからの追い風になり良かったと思う一方で、自分の中では四国三郎橋(約35km)手前頃から、いつも心と身体が悲鳴をあげてきます。ですが、そこに救世主である家族の声援がありました。この



雨風の中、自分を応援するために待っていてくれたことを思うと、疲れが吹き飛んでいきました。そこからは、約5km、約4kmと心の中でカウントダウンが始まります(後は肉食べたい!です)。徳島ゴルフクラブの辺り(約40km)から劇風と雨が…。全身雨でぐちゃぐちゃになりながらも脚はまだ動いており、最後2kmは1km4分とペースアップできま



した。田宮街道に差し掛かるとたくさんの声援があり、陸上競技場に入るとラストスパート!大きな「FINISH」のゲートを超えゴールしました。タイムを確認すると「2時間56分52秒」!初のサブ3(3時間以内にゴール)とベストタイムの更新となりました。達成感が一気に沸いて出てくるとともに、完走メダルとタオル、恒例のフィニッシュ(フィッシュ)カツを頂きました。喜びは束の間、そこからは寒さとの戦いでした。他のランナーに聞くと、後で雹が降ったとのこと。このような悪天候の中サブ3、ベストタイムを出すことができたのは、去年のとくしまマラソン終了から本番まで練習を計画立てて最後までやり抜いた努力と、沿道からのたくさんの声援による心の支えがあったからだと感じています。

マラソンをしている方は経験があると思いますが、どうしてしんどいマラソンをするんですか?とよく聞かれます。自分は体力の確認の為に、とくしまマラソンに参加したのが始めたきっかけです。少しでもタイムを速くしたいと思いだしたのは約2年前のとくしまマラソンからです。自分が努力した分、少しずつタイムが速くなること、自分で計画立てて最後まで取り組むことは、最後には必ずプラス(自分のため)になるということをマラソンから学びました。

これは自分の仕事でもある看護師にも関わってくるのではないかと最近感じています。自分がたくさん学び患者さんやスタッフに還元することで、少しでも患者さんの現状が良くなるのではないかと、それを計画立てて取り組むことでより大きく飛躍するのではないかと感じています。また、マラソンは孤独に1人で戦うものと思われがちですが、沿道の応援があつてこそ完走、良い結果に繋がるものです。マラソンとは違うかもしれませんが、病気の治癒を目指して戦う患者さん自身も、1人ではなく側にいる家族、医療スタッフなど様々な人の支えがゴール(病気の治癒)に繋がるのではないかと感じています。この記事を読んで少しでも前向きに自分のことを見つめなおすきっかけとなれば幸いです。



桜の時期が終わり、新緑の季節の到来です。この時期、気  
移り変わりが激しく体調も崩しがちになります。  
体調管理には十分気をつけ、充実した毎日を過ごしましょう。

### 今月の食材 そら豆

今月の食材はそら豆です。そら豆はさやが空に向かってできるのでその名が付いたと言われ、古くから栽培されています。新鮮なほど美味しく、「美味しいのは収穫して3日間だけ」と言われるほどそら豆は鮮度が落ちるのが早いと言われています。栄養としては、体を構成するタンパク質、疲労回復に効果があると言われるビタミンB1、細胞の再生を助けるビタミンB2、風邪や感染症を予防すると言われるビタミンCが比較的多く、骨の形成に重要なリンも多く含まれています。料理法としては塩茹で、和え物、サラダ、炒め物、煮物、スープなど和・洋・中どのジャンルの料理にも使用することが出来ます。

**そら豆のスープ (4人分)** <材料>そら豆 120g (サヤ無し)、絹豆腐 1/4丁、玉葱 1/2ヶ <調味料>水 400ml、白ワイン 大さじ4、チキンブイヨン 1ヶ、牛乳 250ml、塩・こしょう少々

1. そら豆は茹でて薄皮を剥いておく。
2. 玉葱は皮を剥いてスライスしておく。
3. 鍋に水、白ワイン、チキンブイヨンを入れ火にかけ、チキンブイヨンが溶けたら玉葱を入れ中火でしんなりするまで煮る、そら豆、豆腐を潰しながら加え、更に3~4分煮る。
4. ③に牛乳を加え煮立ったら火からおろし、ミキサーにかける。(滑らかになるまで繰り返す)
5. 鍋に戻し温め、塩・コショウで味を整える。

1人当たり カロリー 101kcal 塩分 0.6g  
タンパク質 6.4g 脂質 3g



### 知って納得★栄養素

今月の栄養素は水溶性ビタミンについてお伝えします。水溶性ビタミンは水に溶けやすく、必要な分だけ体内に取り込まれ、余分な分は尿中に排泄されます。体内に貯蔵することができないため1度に多量を摂取するのではなく、食事の度に摂取していく事が大切です。水溶性ビタミンにはビタミンB群、ビタミンC、葉酸、ナイアシン、パントテン酸などがあります。その中の4つの水溶性ビタミンについてまとめてみました。

**ビタミンB1**：ごはんやパン、砂糖などの糖質を分解する酵素を助け、エネルギーにかえていきます。ビタミンB1が不足すると、糖質のエネルギー代謝が悪くなり、集中力がなくなったり、疲れやすくなったりします。

食品：豚肉、内臓類、落花生、大豆、うなぎ、玄米

**ビタミンB2**：細胞の再生や成長を促進するはたらきのあるビタミンで、健康な皮膚、髪、爪をつくります。粘膜を保護する働きもあるので、不足すると口内炎、口角炎、目の充血、角膜炎などを起こします。

食品：内臓類、ドジョウ、シジミ、ウニ、納豆、サバ、卵、イワシ、牛乳

**ビタミンC**：肌の張りを保ち、しみや小ジワを防ぐ、ウィルスや細菌に対する抵抗力を高め、カゼや感染症を予防する、ストレスを和らげる、血中コレステロールを下げる、鉄の吸収を助けるなどがあります。

食品：主に野菜や果物に多く含まれる

**葉酸**：ビタミンB群の1つです。遺伝子の合成や細胞分裂に不可欠で、妊娠中の女性は特に積極的な摂取が必要です。赤血球を作って悪性貧血、口内炎などを予防する作用もあります。

食品：内臓類、緑黄色野菜、卵黄、バナナ、牛乳

### 五月病

この時期になるとよく聞かれる「五月病」。段々暖かくなり、体がダルイ...という訳ではありません。五月病とは元来、大学入学後の学生が、5月連休明け頃からうつめ気分にみまわれ、無気力な状態になる事からついた病名です。

主な症状は、やる気が出ない、イライラ感、食欲がない等です。新たな環境に適応できず、その事がストレスとなっていくようです。予防は自分にあったストレス解消法で、ストレスを貯めないようにする事です。新たな目標や、関心を見つけるのも良いですね。

(栄養管理室/濱端 直樹)



### 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横のマガジンラックにあります。

日時 2019年5月14日(火) 午前11時~午後2時

場所 第1会議室(2階)

内容 『血糖コントロールの味方!食物せんいの上手なとり方、教えます』 管理栄養士  
『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

※試食会(460円/材料費込) 筆記用具をお持ちください

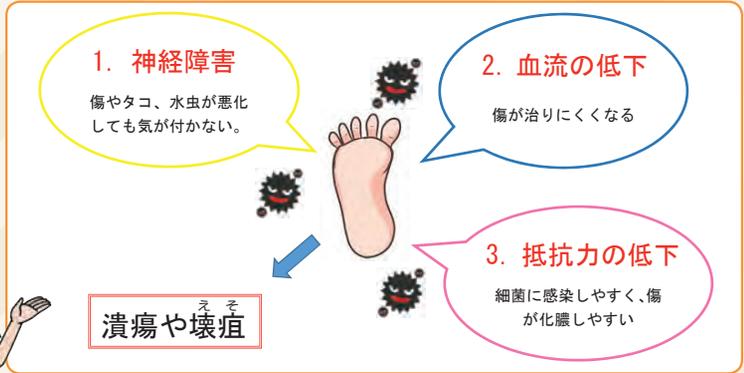
糖尿病で通院中の患者さんへ

# あなたの足は大丈夫？

糖尿病の方は、足の病気になりやすく壊疽まで進行し足を切断しなければならない状況になることもあります。一生自分の足で立ち、歩くためには足の病気にならないようケアする必要があります。

なぜ足の病気を起こしやすいのでしょうか？

高血糖が長く続くと、合併症の一つである神経障害が進行したり、動脈硬化により血流が悪くなったり、身体の抵抗力が低下してしまいます。



1. 糖尿病の合併症の一つに「神経障害」があります。神経障害があると、足がしびれたり、感覚が鈍くなることで、傷ができて痛みを感じにくくなり、傷の発見が遅れます。
  2. 動脈硬化により血液の流れが悪くなると、足に傷ができたとき、傷まで酸素や傷を治す成分が届かず、傷の治りが遅くなります。
  3. 血糖値が高いと、抵抗力が低下し細菌に感染しやすく、重症化しやすいです。
- ⇒以上の1. 2. 3が重なり、潰瘍や壊疽を起こし、治癒せず足を切断しないとイケない状態になることがあります。

(糖尿病看護認定看護師／大花美千代)

ご自身の足に、魚の目、たこ、水虫はありませんか？目が見えにくい、手に力が入らないなどで爪が切れないことはありませんか？当院にはフットケア外来があります。

フットケア外来は、糖尿病の治療をされている患者さんが足の病気にならないよう、爪を切ったり、足の手入れの仕方をお伝えする外来です。足の病気は予防することが出来ます。大切な足を、あなたと一緒に医師、看護師で守っていきたくと思っています。足のことでお悩みの方は、主治医や看護師にお気軽にご相談ください。

フットケア外来：毎週火曜日(日時のご相談に応じます)  
 場所：整形外科外来処置室  
 費用：170～510円(自己負担割合により変わります)  
 受付窓口：東徳島医療センター 内科外来  
 (主治医や看護師にご相談ください)

## スプリングフェスティバル

さくらのつぼみもふくらみ始めた3月、重症心身障害児(者)病棟では、3月11日(月)～14日(木)各病棟ごとに、スプリングフェスティバルを実施しました。

今年度は“さくら”をテーマに日本全国のさくらの名所を写真合わせをしながら療育指導室スタッフがディルムや病室を巡ってみました。

好きな色のさくらを選び、裏面に貼ってある写真とボードに貼ってある同じ写真を探したり、半分にカットした写真をくじ引きのように引いてもらいボードに貼られた半分の写真と組みあわせて完成させたりと、2通りの方法で日本各地のさくらの名所を楽しみました。

ご家族の方も、どこの名所だろうかと話されたり徳島周辺の名所の話をしたりと、会話が盛り上がりました。

今年度最後の行事も、たくさんのご家族にご参加して頂きました。

来年度も、利用者みなさんと、様々な行事、療育活動をとおして、素敵な表情が引き出せるような活動を実施していきたいと思っています。

※写真の掲載は、ご家族の了承を得ています。

(保育士／河野 素子)

