



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 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療



水銀血圧計

消化器内科 林 重仁

水銀は生物に対する毒性が強く、日本では公害として有名な水俣病の原因となりました。

日本のみならず世界規模での水銀の排出を抑制する取組が重要であり、水俣病を教訓として、水銀汚染による人の健康及び環境を保護することを目的として、2013年10月に熊本市・水俣市で開催された外交会議で、水銀の適正な管理と排出の削減を定める「水銀に関する水俣条約」が採択され、日本は2016年に締結しています。これを受けて、2015年に「水銀汚染防止法」が国会で成立し、条約の発効日である2017年8月16日に施行されました。

条約の発効に伴い、医療現場で使われている「水銀血圧計・水銀体温計」も2021年1月1日以降の製造・輸出入が禁止となりました。

2015年に日本高血圧学会は、現在使用している水銀血圧計については2021年以降も継続使用が可能ですが、水銀の蒸発や不純物の混入、部品の劣化などが生じる可能性があり、定期的なメンテナンスを行うこと。今後、新規に水銀血圧計の導入を行わないことを推奨しています。水銀血圧計の代替として使用可能な血圧計としては、医療機関用の上腕式電子血圧計を推奨しています。

診察室では、毎度のように自宅の血圧計は壊れているとか、待合室の自動血圧計は数値が高くでるとかおっしゃる患者さんのなんと多いことか。

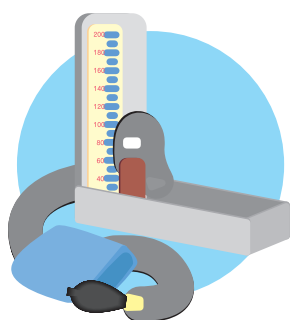
そこで、米国心臓協会（AHA）が昨年、正しい血圧測定法を呼びかける啓発活動を行いました。

AHAが示した、血圧測定でやりがちな7つの間違いと正しい測定のためのアドバイスは以下の通りです。

1. **膀胱が満タんで測定**：実際の血圧値より10-15ポイント高くなることもある。血圧測定の前には必ず排尿し、膀胱を空にする。
2. **前屈みの姿勢、あるいは背もたれや足を支えるものがない状態での測定**：実際の血圧値より6-10ポイント高くなることもある。背もたれに背中がついた状態、足の裏が床などに付いているかどうかを確認する。
3. **腕をぶら下げて測定**：実際の血圧値より10ポイント以上高くなることもある。カフを巻いた腕が自分の心臓の高さくらいになるよう腕は椅子やカウンターの上に置く。
4. **衣服の上からカフを装着して測定**：実際の血圧値より5-50ポイント程度高くなることもある。測定エラーを防ぐため、カフは裸腕に巻く。
5. **小さ過ぎるカフで測定**：実際の血圧値より2-10ポイント高くなることもある。カフが腕の直径に合っているかどうかを確認する。
6. **脚を組んで測定**：実際の測定値より2-8ポイント高くなることもある。脚は組まず、足台などの支えがある状態を確保する。
7. **話をしながら測定**：実際の測定値より10ポイント程度高くなることもある。正確な測定を行うため、測定中は動いたり話したりしない。

水銀血圧計がなくなることを見越して、以上のようなことに気を付けて、血圧測定を試みてください。

* 参照：環境省、日本高血圧学会、米国心臓協会





涼しい場所や冷たい物が恋しい季節になりました。夏本番です！

7月といえば七夕ですが皆様は短冊にどんな願い事を書きますか？暑くてついダラダラしがちですが、夏こそいたします。いっぱい汗をかいて元気に過ごしましょう。

今月の食材 にがうり(ゴーヤ)



この時期、涼しい所から暑い所に出たり入ったりする事が多くなり、夏バテになり易くなります。しかし夏バテには強い味方がいます。

それがにがうりです。にがうりは別名ゴーヤとも呼ばれ名前のとおり苦味が強いですが、栄養は抜群です。ビタミンCはレモンの約2.5倍含まれ、さらに、ほてった体を冷やしたり疲労回復を助けたりする働きがあるのです。苦味を和らげるには、半分に切り中の種とワタをきれいに取り除き、薄切りにして塩でもんだり、水にさらしたり、下茹でする方法が効果的です。

豚肉は4cm幅に切り、塩・こしょうを少々ふる。

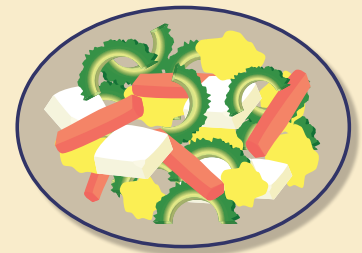
ゴーヤチャンプルー

＜材料＞にがうり：1本、木綿豆腐：1丁、豚バラ薄切り肉：200g、削りカツオ：1袋（5g）、油：大さじ1、塩：小さじ1／2、醤油：小さじ1、こしょう：少々

1. 豆腐はペーパータオルに包みレンジで約2分間加熱し水気を切り1口大に切る。
2. にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き斜め薄切りにして左記の方法で下処理をする。

3. フライパンに油を熱し豚肉を炒め色が変わったらにがうりを加えよく炒め合わせる。端に寄せる。

4. フライパンのあいた所に豆腐を入れ表面を焼き、塩・醤油を加えて豆腐を崩さないように全体を炒め合わせる。



知って納得★栄養素 食事療法

今月は骨粗鬆症の食事療法のポイントをお伝えしたいと思います。

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって弱くなる病気です。閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足等でなる事もあり、日頃から予防を心がけることが大切です。

★カルシウムを十分に

乳製品のカルシウムは、ほかの食品より吸収率がずばぬけて高いのが特徴。牛乳やヨーグルトなら、1日200～300ccは摂りたいものです。魚介類や大豆食品・野菜・海藻類にもカルシウムが多く含まれているので、乳製品の苦手な方はこれらの食品をたっぷり摂取しましょう。

★塩分やたんぱく質の取り過ぎには注意する

塩分の取り過ぎは、カルシウムの尿中への排泄量を増やします。骨ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富ですが干物の場合だと、塩分も摂取することになります。高血圧や動脈硬化の予防のためにも塩分の取り過ぎには気をつけましょう。又、たんぱく質も塩分と同様に取り過ぎはカルシウムの尿中への排泄量を増やしてしまいます。



★ビタミンDでバックアップ!!

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。うなぎや卵黄・干し椎茸に多く含まれますが、食品から摂取する以外にも日に当たることによって皮膚でつくられます。

マル秘!! 紫外線対策

この季節、気になるのが紫外線ですね。シミ・シワの原因ともなるため、特に女性は紫外線対策をされている方も多いと思います。紫外線対策として有名なビタミンCには紫外線によって皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲン合成の促進作用があります。その他に、南瓜やアーモンドに含まれるビタミンE、トマトやスイカに含まれるリコピン、野菜に多く含まれるβ-カロテンにも効果があります。特にリコピンにはビタミンEの100倍以上、β-カロテンの2倍以上の抗酸化作用があると言われていので、普段から意識して食べるようにしましょう。

(栄養管理室／濱端 直樹)



看護の日記念行事

5月17日（金）に看護の日記念行事を開催しました。骨密度測定、肺チェッカーでの呼吸機能の測定、薬剤師、栄



養士による健康相談などのブースを設け、今年度は新たに理学療法士、作業療法士による筋力テストを初めて行いました。地域の方々の124名の参加があり、来場された方から「来年も参加したい。」という言葉いただきました。事前準備から当日、出席などにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

（主催 東徳島医療センター看護部実行委員会／田村 実鳥）



● 看護学校便り ●

令和元年度 中国四国グループ内看護学生フォーラムに参加して

看護学生フォーラムは、国立病院機構の提供する医療・看護について理解を深め、グループ内病院附属看護学校の交流をはかることを目的に、中国四国グループ内にある附属の看護学校9校の第2学年を対象に毎年開催されます。今年も5月17日（金）に岡山で開催され、私たち第38期生24名が参加してきました。フォーラムの内容としては、学校や所在する地域の特色の紹介、国立病院機構と各病院の紹介です。

学校紹介では、各校ならではの工夫があり、それぞれの地域や学校の特徴を知るができました。また、私たちの学校生活や学習に取り入れたいと思う紹介もあり、刺激を受けました。本校は、徳島県のPRとして、紅白歌合戦で中継会場となった大塚国際美術館や鳴門の渦潮、祖谷のかずら橋などの観光地を紹介し、学校生活では、1年間の学校行事や歴史ある校舎、くすの木や満開の桜に見守られながらの1日の過ごし方を紹介しました。最後に、徳島県のゆるキャラ“すだちくん”と共に、「進め！すだちくん」という徳島のPR活動に活用されている、すだちくんダンスを披露しました。“すだちくん”が登場すると会場から「かわいい

～！」と歓声が上がり、ダンス披露後には「ダンスとても可愛かったです。みんなが楽しそうに踊っていて、クラスメイトの仲が良いことや団結していることが伝わってきました。」と他校の学生さんから感想を頂きました。

病院紹介では、各病院の特色や役割、目指す医療・看護を知ることができました。就職についてはまだ先のことと思っていたのですが、病院紹介を聞き、就職について考えるきっかけになりました。また看護師という職業に誇りがあり、やりがいのあることを再認識すると共に、今後、自分がどのような看護師を目指したいのかを考える機会ともなりました。

今回、看護学生フォーラムに参加するにあたり、4月からクラス全体で準備や練習を行い、団結力や仲間意識が高まってきました。また、フォーラムに参加し、看護師を目指して頑張っている仲間が中国四国内に多くいることを実感しました。この仲間たちと共に、理想の看護師像に近づけるように学習や実習に励んでいきたいと思います。

（第2学年 第38期生／倉良 時央／佐賀 勇太／中津 卓朗／東根 由佳／北條 凜乃）



社会
見学あすたむらんど徳島、ひょうたん島周遊船、
ゆめタウン徳島

過ごしやすい気候の中、遊園や景色を楽しみ解放感を味わうことを目的に6日間、社会見学を実施しました。

例年に比べ今年の5月はとても暑く、患者さんの体調を心配しましたが、無事実施できました。あすたむらんど徳島では、アイスクリームを食べたり、「カレイドシアター」という鏡に囲まれた三角形の空間の中で万華鏡のように移り変わる映像の世界を体験したりとても楽しまれていました。気温は高くても5月なので、時折吹く風は涼しく遊園中とてもリラックスされている様子でした。ひょうたん島周遊船に乗った日は天候に恵まれ、吉野川の水面が太陽の光できらきら光っていました。アトラクションに乗ったよ

うななかなか味わえない感覚を体験し、楽しめたことと思います。ひょうたん島周遊船の予定だったのに天候が悪くゆめタウン徳島に変更になった日もありました。ですが、ゆめタウン徳島で自分の好きなぬいぐるみをご家族と選んで買い嬉しそうにされている患者さんや、かわいらしいタオルを職員と一緒に悩みながら選んだ患者さんなど、思い思いにショッピングを楽しめました。それぞれの施設でそれぞれに患者さんは楽しめた様子でした。来年、5月に実施する社会見学はもう少し涼しいかなと思います。

(療育指導室 児童指導員／山地 麻耶)

※写真の掲載は、ご家族の了承を得ています。

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横のマガジンラックにあります。

【日時】 2019年7月9日(火) 午前11時～午後2時

【場所】 第1会議室(2階)

【内容】 『外食でも大成功！』

血糖値を上げにくい食事法とは』 管理栄養士

『糖尿病の検査について』 臨床検査技師

※試食会(460円／材料費込) 筆記用具をお持ちください