



暑い日が続いとるなあ！ 体調崩してないで？
今年も阿波踊りの時期がやってきたなあ！
しっかり水分補給して、みんなで踊る阿呆にな
るでー!! ほな、今月の記事もおもしろいけ
ん見てってなあー！



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

8月号
vol.169
2019.8.1



名前	ヤマグチ ヤス オ 山口 康夫
職種	臨床検査技師長
趣味	ジョギング、書道、サクソ演奏
自己PR	はじめまして。この度、徳島病院より異動して参りました検査科の山口康夫と申します。何かのご縁があって、こちらに来ましたので、お役に立てるよう頑張りたいと思っています。 当院の第一印象は、交通アクセスが非常に良く、くすの木に囲まれた素晴らしい自然環境の中にある事です。色々な施設（7施設目）を回った中でも群を抜いているように感じました。その様な環境の中で、仕事ができる事は有難いと思っています。こちらに来て、早くも3か月が過ぎようとしています。職場では、良いスタッフに恵まれ、毎日、新人と思って、日々奮闘しています。趣味はジョギング（瞑想・メンタル強化）・書道（創造性・集中力強化）・サクソ演奏（脳トレ指体操）です。趣味が仕事に生かされる様に日々研鑽に努めています。今後とも宜しくお願いします。



おくすり手帳について

薬剤部 増田 都子

おくすり手帳とは「いつ、どこの医療機関で、どのような薬を処方してもらったのか」という記録を残すための手帳です。

★複数の医療機関にかかっている時

複数の診療科や医療機関に通院されている時、おくすり手帳を提示することで、今どんな薬を飲んでいるかを知ることができ、薬の飲み合わせによる思わぬ副作用や、重複投与のリスクを回避することができます。

★災害・旅行・緊急時

旅行や災害時、急に具合が悪くなった時などに、今飲んでいる薬の情報を正確に伝えることができ、必要な薬を速やかに処方してもらうことができます。

★小児・高齢者または患者本人が薬を把握することができない時

服用する薬の種類が多すぎて覚えられない、ご自身では管理できないといったこともあるかもしれません。おくすり手帳を

作っておくと、見るだけで今どんな薬を飲んでいるかを知ることができます。

薬に関する情報だけでなく、副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入することができます。健康管理にも役立ちます。

おくすり手帳は、医療機関や薬局ごとに作ると飲み合わせ等のチェックができなくなってしまいますので、1冊にまとめましょう。市販薬やサプリメントにも飲み合わせや副作用のリスクがあるため、購入した際はできるだけ記録するようにしましょう。

近年では便利なおくすり手帳アプリや、場合によってはおくすり手帳を薬局に持参すると医療費が安くなるメリットもあります。診察券や保険証と一緒に大切に保管して、病院や薬局に行くときは忘れずに持っていくようにしましょう。

薬をより正しく安全に使用するためにも、おくすり手帳を最大限に活用しましょう。

「糖尿病って言われたけど、どうしていいかわからない」「インスリン注射なんて絶対やりたくない」など、糖尿病でお悩みの方！
一人で悩まず「自分らしく」糖尿病と共に生きる方法を一緒に考えませんか？

東徳島医療センター糖尿病教育入院



糖尿病の事がよくわからない、詳しく知りたいけど誰に聞いていいかわからないと悩まれていますか？ 糖尿病は自覚症状がなくても、放っておくと様々な合併症を起こす病気ですが、正しい知識を持ち、自己管理を行えば上手に付き合っていくことができます。

糖尿病と自己管理について学習し、合併症予防のためのセルフケアに取り組んでいただくための入院です。「血糖が下がる」「体重が減った」などを実感できます。入院をきっかけに健康的な生活が送れるように、一緒に頑張りましょう。

教育入院の種類：基本は2週間の入院となります。
長期の入院はできない方に、1週間、2泊3日の教育入院もあります。

対象者：糖尿病の治療をされている方、または初めて糖尿病と診断された方

費用：限度額適用認定証のご利用により料金は変わっていきます。
ご希望の方、興味のある方は医事にお問い合わせください。



内容

- ❖ 医師、管理栄養士、薬剤師、検査技師、理学療法士、看護師が教育スケジュールに沿って、あなたの病状や生活に沿った個別指導を行います。
- ❖ 血液検査（血糖値・腎機能・肝機能・インスリン分泌の程度など）・動脈硬化を調べる検査・畜尿検査などを行います。
- ❖ 紹介入院の場合、退院後に紹介元の先生宛に入院中の検査や指導内容をお送りいたします。

- 持参していただく物**
- ◆ 保険証 ・ 運動靴 ・ 動きやすい服装 ・ 普段飲んでいるお薬 ・ お薬手帳
 - ◆ 糖尿病連携手帳、血圧などの手帳（持っている方） ・ 検診などの検査結果
 - ◆ 入院時に必要なもの（ご希望の場合は、入院パンフレットをお渡しします）

★ 有意義な入院となるように、スタッフ一同、共に協力させていただきます。
教育入院をご希望の方、興味のある方は、お気軽に内科外来にお問い合わせください。
宜しくお願いいたします。





らぼらぼ
だより

一度は当院で肝炎ウイルスの 検査を受けてみませんか？

◇7月28日は世界肝炎デーに合わせて徳島県では
肝がん撲滅運動実施中

今日、我が国では、肝炎ウイルスに感染し、あるいは
肝炎に罹患した方が多数存在し、肝炎が国内最大の感染
症となっています。

肝炎は、適切な治療を行わないまま放置すると慢性化
し、肝硬変、肝がんといった、より重篤な疾病に進行す
るおそれがあります。もし感染したならば、将来への不
安は計り知れないものがあると思います。

徳島県の肝疾患での死亡率は全国の上位となっていま
す（平成29年徳島県調査ではウイルス性肝炎：ワースト
2位、肝がん：ワースト20位、肝硬変：ワースト3位）。
肝がんの原因の約8割が肝炎ウイルスによるもので、肝
臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎になっても感染に気付
かない方が多いようです。

仮にB型及びC型肝炎ウイルス検査で陽性だった場合で
も、肝臓病の専門医療機関や相談センターを利用したら、
安心して精密検査や適切な医療を受けられます。（初回精
密検査費用の助成制度があります。）徳島県では、肝がん

撲滅に力を入れ、徳島大学病院が徳島県肝疾患診療連携
拠点病院として活動しています。県内の専門医療機関が
陽性者を拾い上げ、治療を行っています。C型肝炎ウイル
スの治療には、新しい飲み薬の登場によって最短8週間
から治療できるようになりました。また患者さんの自己
負担を減らすため、月1万～2万円で治療が受けられる
助成制度も整えられています。肝がんにならないために、
まず一度は当院で肝炎ウイルスの検査を受けてみませんか？

（研究検査科／山口 康夫）



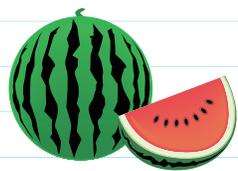
日本DMAT 隊員養成研修を受講して

初夏の暑さ感じる5月下旬、私たち5名は災害派遣医療チーム（DMAT）隊員養成研修を受講し無事に日本DMAT
隊員として登録される運びになりました。木村病院長指揮のもと、当院が災害拠点病院の機能を持ち、役割を果たすとい
う大きな方針が打ち出された事が契機となっています。

研修では、トリアージ（治療の優先順位の決定）や応急処置、病院支援、広域医療搬送と多岐に渡る活動を講義と実践
で学びました。まだスタート地点で様々な準備もこれからではありますが、災害発生時の支援活動ができるように院内の
多職種で連携・協力し合い、基盤を築いていきます！

（看護部／住友 聖子）





夏休み = 宿題



内科 村田 昌彦

作文には小学校の昔から悩まされ続けている。

○年生になって、遠足の思い出等、突然配られる原稿用紙との格闘は、消しゴムがチビる、鉛筆の芯が折れるの連続で、果てしない敗北への道であった。(居残り確定！or宿題)

作文読本（今もあるのか？）で同学年の子供の文章を読んでも、こんな上手い文章は到底思いつかないと痛感していたし、所謂、「文章が上手くなる鉄則」とされている、本を読む事も、「途中で飽きてしまう」の壁に阻まれていた。

そんな訳で、夏休みの宿題、読書感想文も強敵であった。

小学校時代 [3年生頃～] には、「絵と文で綴る読書感想文」という高難度の課題も出現し、頭痛の種であった。学年毎に決められた課題図書を読んで、感想文とともに、関連する絵を描くという読んで字の如くの課題であったが、文章も絵も、表現力“ゼロ”の自分にとって、これ程の仕打ちは他に存在しなかったのである。

また、大学時代には、この課題（難題）が徳島県の小学生だけに課された難題であった事が判明し、怒りに似た感情が込み上げた記憶すら今も鮮明である。(発案者は“表彰もの”であっただろうが…)

そんな、小学校3年生の課題図書の一冊は、「龍の子太郎」であった。美味しさのあまり、イワナを3匹以上

食べてしまった太郎の母親が龍になってしまう話だったと記憶しているが、どうやって人間に戻ったかは定かでないし、その話が自分にとってどう役立ったのかもわからない。しかし、後に始まる「にほん昔ばなし」のオープニングテーマのアニメーション故、忘れたくとも忘れられなくなってしまった。

読みたくない本（課題図書）でやりたくない事（絵と文）をするという労力・努力は一体何の役に立っているのか、意味も意義も不明である。先生もそれに気づいたのか、課題自体が、古臭いものと評価されたのか、最近、この課題はなくなった様で、他人事ながら嬉しく感じてしまう。

そして、こんな課題と奮闘する私にとっての夏休みは、終業式から7月末までが天国で、8月上旬の最初の登校日まではその余韻を味わえたが、後は迫り来る憂鬱（始業式）への運命のカウントダウンの毎日であったという記憶しかない。8月も半ばも過ぎれば、残った苦手な宿題と奮闘の毎日で、日曜夕方気分が漂いはじめ、次第に気分が沈んでいった様に思う。

働き方改革で夏休みをと言われても気が進まないのはこんな惨めな記憶のせいなのか？

近年、明らかな異常気象で、過去最も遅い梅雨入りとなった今年の8月はどんな月となるのやら… 「過去はどうあれ、未来は（見かけ上）平等にやって来る。」等と、新聞の一節の様に締めくくっておこう。



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8月6日(火) 午前11時～午後2時

〔場所〕 第1会議室(2階)

〔内容〕 『ご飯の食べかたでこんなに変わる！

確認しよう 主食の量』

管理栄養士

『糖尿病と薬』

薬剤師

※試食会(460円/材料費込) 筆記用具をお持ちください