



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



東京ドーム

外科部長 澤田 徹

先日、東京ドームで某プロ野球球団の試合を見ることができました。東京ドームは人生2回目ですが、立地条件の良さや人気球団のホームグラウンドであり、大勢の観客が入っていました。

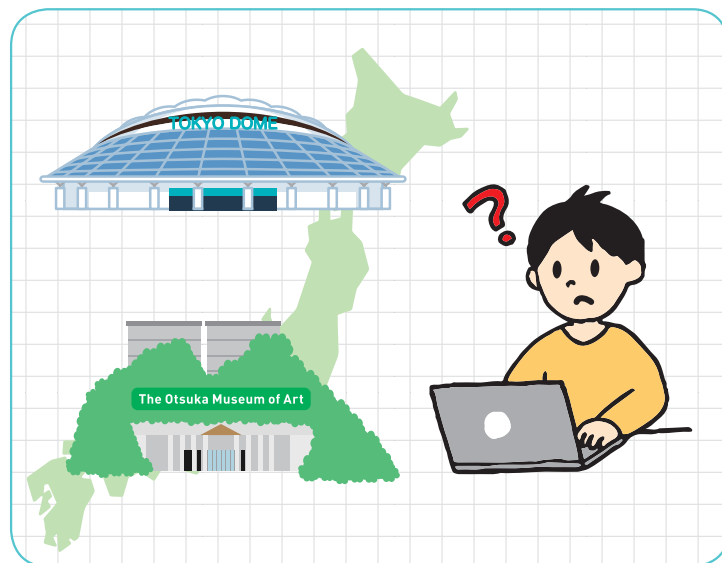
東京ドームといえば、よくテレビで別荘やレジャー施設などの広さの表現に東京ドーム〇〇個分と表現されますが、徳島県民の私には全くピンときません。

そもそも、東京ドームの広さとはいったいどのくらいなのかも見当がつかないので、調べてみました。面積は3.5ha（約35000㎡）、徳島県内でいえば大塚国際美術館が約2.9ha（美術館の中では日本第2位の面積、米津玄師が紅白で歌いましたね）より広いみたいです。ただ私は大塚国際美術館に行ったことがないので、よくわかりません。なら、他の県内の施設や建築物を探してみました。ここ（東徳島医療センター）から近く、人が集まる施設といえば「あすたむらんど」があり、公式ホームページやwi〇pe〇aで調べてみましたが、あすたむらんどは面積は記載されていませんでした。なら、大塚ポカリスエットスタジアムはどうなのでしょう？ポカリスエットスタジアムの面積は3.2haと東京ドームに近づきました。なら徳島中央公園はどうでしょうか。徳島中央公園の面積は約20ha、東京ドームやポカリスエットスタジアムの5.5〜6個分みたいです。だから何？と感じですね。

じゃ、何故広さを表現するのに東京ドームを単位に使ったのでしょうか？テレビの表現の一つに比喩や擬人

法・擬音等が適切に使用された場合、分り易くセンスやユーモアのある表現記述になるからだと思います。ただ、すべると独りよがりな分かり難いピント外れな表現記述になるとのことで、大塚国際美術館〇〇個分、やポカリスエットスタジアム〇〇個分は後者に当たりますね。テレビは結局東京中心なので、東京ドームが使いやすいみたいです。

こんな、意味もないことをだらだら書いてしまいました。次はもう少し為になるテーマを考えてみたいと思います。ただ次の担当が1年以上先だと思うので、その頃には今書いたことも忘れていていると思いますが……。



サルコペニア

サルコペニアって、何？

1989年に、加齢に伴い骨格筋量の減少が起こることの重要性が指摘され、「サルコペニア」という言葉が提唱されました。

2010年にThe European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP) がサルコペニアを大きく2種類に分類分けをして提唱しています。

- ① **1次性サルコペニア**：加齢によるもの
- ② **2次性サルコペニア**：活動量が関連→ベッド上安静、不活動、体調不良
疾病が関連→進行した臓器不全、炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患
栄養が関連→摂食不良、吸収不良、食思不振

サルコペニアかどうかの見分け方

主に、アジア人のサルコペニアの診断基準としては、

- ① **筋肉量の低下**：BMIが18.5未満、
※BMI＝体重kg÷（身長m）²
もしくは下腿最大周径（ふくらはぎの一番太いところ）が30cm未満
- ② **握力の低下**：握力を測り、男性26kg、女性18kg未満
- ③ **歩行速度の低下**：歩行速度が0.8m/秒未満（10m歩くとき8秒以上かかる方）

の三つが、主な見分け方の基準です。

☆最近、転びやすくなった…
☆重いものを持ちあげにくくなった…
☆階段の上り下りが手すりを使わないとできない…
など、思い当たる方はサルコペニアかもしれません！テストをしてみましょう。

簡単にできるサルコペニアのテスト

・指輪っかテスト

両手で親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分に軽くはめてみます。指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができている場合はサルコペニアの疑いがあります。

・握力測定

筋肉量の低下は握力にも影響を及ぼします。握力は全身的な筋力の指標とされています。

握力が男性26kg、女性18kgを下回る場合はサルコペニアの疑いがあります。

・10m歩行テストか歩行の観察

10mを8秒以内で歩けるか測ってみます。一般的には、横断歩道を渡るときに、青信号で渡り切れないスピードとされています。今までは青信号で渡り切れていた横断歩道で渡り切れなくなっている場合はサルコペニアの疑いがあると考えましょう。



やってみよう！サルコペニアへの対策

筋肉量を維持・向上し、身体機能を改善するためには筋力作り運動と有酸素運動を継続して行うことが効果的であることが言われています。

筋力運動の例：腹筋運動や椅子からの立ち上がり運動など
有酸素運動の例：おしゃべりができるくらいの低強度のウォーキングや、自転車運動など

※はじめは、無理しない程度で様子を見ながら行いましょう。

腰・膝などに痛みがあったり、持病がある方は医師や理学療法士に相談してから行うようにしましょう。

運動を楽しく、目標を持って（まず小さい目標で良いので）、日常生活に組み込みながら継続していくことが大事ですね。（私自身も毎朝100回、欠かさず腹筋運動をしています。笑）

健康に毎日を過ごしていけるよう、頑張っていきましょう！



→10～20回を1～3セット。
腹筋が「ややきつい」と感じる程度で行います。



→10～20回を1～3セット。
太ももが「ややきつい」と感じる程度で行います。
机などを手で支えながら行うと負荷量の調節ができます。

（リハビリテーション科 理学療法士／阿木 健悟）

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9月17日（火） 午前11時～午後2時

〔場所〕 第1会議室（2階）

〔内容〕 『含まれている糖質を確認

果物の適量を覚えましょう』

管理栄養士

『日常生活の注意点』

糖尿病認定看護師

※試食会（460円／材料費込） 筆記用具をお持ちください



看護の日



5月12日は近代看護を築いたナイチンゲールの生誕の日であり、「看護の日」と制定され、5月は全国で記念行事が行われています。今年は、「地域に届け。寄り添う心。」をテーマに看護の心を育み、患者さんにとってより快適な療養環境を提供することを目的に活動しました。

午前、学生全員で看護について思いや考えを熱く語り、看護観が深まる機会となりました。学生の中には、「話し合う中で心に寄り添うというキーワードが多く出てきました。その方の思いを傾聴し、寄り添うことで信頼関係ができるということが分かりました」と述べており、今後目指したい看護師像に向けての気づきが得られた時間となりました。

また、病棟や外来の患者さんにハンドベル演奏を聞いていただきました。曲目は、「こいのぼり」「ホールニューワールド」です。「こいのぼり」は、さわやかな風に泳ぐこいのぼりのように、聴いていただいた方々が爽やかさや季節感を感じることができるようにと思いを込めました。ホールニューワールドは、ハーモニーが美しい曲です。聴いていただく方々の癒しとなるひと時になるよう選曲しました。



ハンドベルの演奏を通して患者さんや職員の方々と共に、学生にとっても心が温まる時間を過ごすことができました。

午後は、療養環境を整えることを目的に、院内外の美化活動を行いました。院内では、よく使用する機会がある車椅子や点滴台、電動ベッドなどを清掃しました。院外では、側溝の落ち葉を除去しました。当院に来られる地域の方々が気持ちよく、利用できる環境に整えることができました。学生は、美化活動を通して「よく使用される車いすなどを清潔に保つことで患者さんがよりよい環境で過ごすことができると感じた」「美化活動中、お互いの体調を気遣い、声を掛け合うことができた」との感想も聞かれました。

今回、患者さんや地域の皆様、病院職員の方々の協力のもと、看護の日記念行事を行うことができました。今後も学生生活の中で、「寄り添う心」を育み、東徳島医療センターの理念にある「やさしい笑顔とよりそう医療」を目指す看護師へ成長してまいります。これからも学生達にご指導、ご支援賜ります様、よろしくお願いいたします。

(学生自治会担当教員／服部 智美)



「おまかせ！！感染予防塾」

『破傷風』

今年の台風は大きな災害を引き起こしていないでしょうか？この記事を書いているのは7月末ですので、今のところ徳島の近くを通った台風は二つだけ。ただ近年は台風でなくても、ゲリラ豪雨や停滞前線など同じ場所で大量の雨を降らせ、浸水被害や土砂災害を引き起こすことがあります。決して被りたくないこれらの災害ですが、その中でも注意すべき感染症は潜んでいます。それが破傷風です。

破傷風は、どこの土壌中にも普通に生息している破傷風菌が、傷口から体内に入って発症する感染症です。日本国内では、年間2,000人近い発症者と1,500人に及ぶ死亡者がありました。1968年にワクチンの定期接種が開始されると1990年代には年間30～50人にまで激減しました。しかし、2000年以降また徐々に患者数が増え、東日本大震災のあった2011年以降は毎年120人前後の発症が報告されており、そのほとんどが30歳以上です。

破傷風菌は毒素を産生するため神経症状が出現します。第一期では、歯が噛み合された状態で口が開けにくくなり、首筋が張り、寝汗、歯ぎしりなどの症状も出ます。第二期ではさらに開口障害が強くなり、顔面筋の緊張や硬直が出現します。第三期には、頸部筋肉の緊張や硬直、背筋の緊張や硬直まできたし、命が危ぶまれる時期となります。

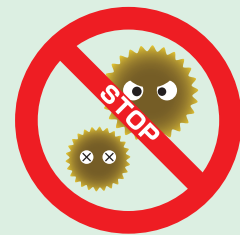
す。これを乗り越えると第四期となり、徐々に症状が軽快していきます。神経症状の容態と30%とも言われる致命率で恐ろしい感染症と思われがちですが、ワクチンの接種により予防することができます。

ワクチンは、生後3ヶ月～12ヶ月の間に20～56日の間隔を置いて計3回、さらに12～18ヶ月あけて1回、そして10年後の11～12歳の時期に1回、計5回接種します。完全に接種されるとほとんどのケースで抗体を獲得することができます。ただ、抗体保有年数は永久ではありませんので、ワクチン接種が不完全な人や年齢の高い人では、破傷風菌を体内に入れない対策も必要となります。

被災した家屋やその周辺で清掃作業をする場合は、傷口があればきちんと被覆し、長袖・長ズボンなど肌が露出しない服装で、丈夫な手袋や底の厚い靴を着用しましょう。作業後には石けんで手を洗うことも重要です。また、その他の様々な感染症を防ぐためにも、土埃対策としてマスクやゴーグルなどで目や口を保護することも大切です。

地球温暖化による異常気象が問題となって久しいですが、今年こそ災害による被害者が出ないことを祈っています。

(感染管理認定看護師／近藤 恵子)



少し？変わったギタリストの世界

透析室看護師 植田 良

私のギター歴は高校生の時から始まり、現在まで23年あります。23年の経験はありますが、現在は指慣らし程度に触るぐらいで20代の時のように寝るまでギターを弾いているというようなことはありません。好きな音楽はジャンルを問いませんが、好きなミュージシャンはROCK、BLUES系のギタリストが多く、元Red Hot Chili Peppers（レッドホットチリペッパーズ）のJohn Frusciante（ジョンフルシアンテ）、John Mayer（ジョンメイヤー）、日本人ではTomo Fujitaが特に好きです。

ジョンフルシアンテは、FUZZ（ファズ）という荒々しい音を出しながらも、非常に感情的なフレーズを弾きます。LIVEのたびにギターソロも違うので、それを楽しみにCDを買ったり、最近ではYouTubeを見たりして、その度に「ここの間奏はそう弾くんだった！？カッコいいな！」など、古くなった曲を聞き直し、いまだに感動したりしています。ジョンフルシアンテは現在erectoro（エレクトロ）といったジャンルの音楽に傾倒していて、ギターの音色や情熱的なフレーズが好きな私からすると「少し路線が変わったな。」といった印象がありますが、嫌いではありませんので現在の彼の音楽もよかったら皆さん聴いてみてください（多分、理解不能です）。

私ぐらいの年齢になると、少し背伸びして大人っぽいギターに憧れてくる、またはJAZZっぽい音楽を聴いてみたくなってくる方もいると思います。そんな方にこれまたマニアックですが、Tomo Fujitaの音楽をお勧めします。この方は、音楽大学では最高峰と言われる国立パーカー音楽大学で准教授をしている現役ギタリストなのですが、生まれも育ちも関西人で、普段の授業風景はとてもジェントルマンで優しい物腰にも関わらず、日本語でしゃべるときは、コテコテの関西弁というとても面白い方です（是非YouTubeなどでも探してみてください）。この方の教え子に、先ほど少しお伝えしたジョンメイヤーがいます。日本で有名な曲は「daughters」でしょうか（映画八日目の蟬の挿入歌）。彼はパーカー大学においてTomo Fujitaの教室で作曲などを学んでいたようですが、才能をすぐに

見いだされ大学を中退し全米デビューしています。そして、この「daughters」という曲でアメリカの音楽の祭典グラミー賞で見事最優秀楽曲賞も受賞しています。話は逸れましたが、このTomo Fujitaのギタープレイですが、非常にBluesとJazzを上手に取り入れたフレーズを弾きます。特にフレーズとフレーズの間に入るJazzフレーズが印象的で、「40歳を過ぎ、家でゆっくりいい音楽でも聴きたいな」と思う方にはお勧めです。しかもJazzを中心にFunk調の曲もあるので、30歳代の「これから大人の曲も聞いてみたいけど、曲のノリがね〜。」的な方にもお勧めできます。

そして、何を隠そう！私もギタリストの端くれです。ある程度のアドリブ演奏はできます！

基本はペンタトニックスケールですが、曲のキーによっては、ドリアンスケール、ミクソリディアンスケールといったフレーズも織り交ぜたりすることができると自負しております。最近の子供が大好きな「おしり探偵」の曲も楽譜なしで弾けるかも？かもしれません（あの曲は、リズムが8ビート、ワルツといった変拍子を取り入れた、意外と難しい曲です）。そんな事が気になる私はギタリストとして（本職は看護師です）の悲しい性なのかもしれません。

非常に乱雑な記事になってしまいましたが、普段聞いている曲以外にも「こんな音楽もあるんだ」「どんな感じの曲なんだろう」など思って頂ければ幸いです。そして、忙しい日々を送られている方、病気と闘っている方もこの記事を読んで少しでも気分転換になってくれることが実はこの記事の狙いだった気がします。もし！評判が良かったら、ペンタトニックスケールを用いたギターソロの作り方についても触れていこうと思っています（といっても少ししか知りませんが…）。



院内行事★スターライト★

医療度が高く病棟から出ることができない利用者さんを対象に6月12日～17日にかけて行事をおこないました。

今回の行事は「動物と仲良くなろう！」をテーマにベッドサイドをたくさんの動物の写真を用いて飾りつけ、療育指導室職員が動物に変装して病室やデイルームをめぐるしました。そして、「いろいろな動物」の歌に合わせてたくさんの動物が登場しました！！一緒に歌い、鳴き声やそれぞれの動物の特徴を真似して楽しみました。また動物に関するクイズに答えたり、動物のお面をかぶって写真を撮りました。動物園ではお馴染みのゾウ、ライオ

ン、ゴリラ・・・からナマケモノ、バッファローのようにあまり見かけない動物も登場し、少しでも動物園に遊びに出かけた気分を味わってもらえたら嬉しく思います。

（療育指導室／坂本 真布）

