



だいぶ涼しくなってきたけど体調崩したりし
とらんで？
今月はペットのお話が2件もあるだよ！
ペットは大事な家族で日々の癒しやなあ～。
みんなのペットほ慢も聞かせてほしいなあ～。



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

10月号

vol.171

2019.10.1

猫との生活

小児科 田中 有美子

小さい頃から、母が動物好きで、犬、インコなどと触れ合うことが多かった。子供のころに、実家でマルチーズを飼うことになり、長い毛を束ねて、洋風のマダムのように母が抱いている姿を思い出す。犬はだいたいわかっていたけど、猫はまるっきり知らず、小さい頃はあまり猫が欲しいとは思わなかった。

私も結婚し、子供ができてマイホームを建てることができた。ペットを飼える環境になったが、そこで娘の「猫がいい」という言葉にその気になり、ペットショップに猫を見に行った。あまりにもあどけない、小さな生後2か月のソマリという子猫に出会い、娘が「抱っこしてみる？」と店員さんに言われ、抱っこしたのが縁で飼うことになった。タイムと名付けた。トイレの躰と言っても、最初から失敗もほとんどなく、砂をもらってきて入れるだけできちんとおトイレができるようになった。とにかく小さかったので、ソファに自分で乗ることもできず、ケージで過ごしていたが、そのうちジャンプできるようになり、棚の上に乗るわ高い家具の上にも乗るわで、埃を気にすることもなくうちの中を自由自在に闊歩するようになった。

1月のある土曜日、私が自宅へ帰るといつもは玄関まで迎えに来るタイムがいらない…。探して、2階のベッドで見つけたが、抱っこするときに上肢をつかむと「キャン」と鳴いた。「えっ」と思い見てみると、左上肢をひっこめたまま体重をかけようとしないう。これは…と思い、すぐに獣医さんへ連れて行った。レントゲンを撮り、見事な骨折！しかも、捻じ曲げるように折れているとのことで、断面も複雑だしこれを治せる獣医は「徳島にはいない」と言われた。高松の獣医さんへ連れていくことに

なり、車を走らせた。即入院。しかも、この子は、家族旅行でペットホテルに預けたとき、食事を一切食べず3日間過ごした既往がある。またご飯食べない？点滴してくれるからいいか、など言いながら、4日後に手術をすることとなった。その後もほとんどご飯を食べず、術後3日で退院。抜糸は徳島の獣医さんでとの話で、その後も3度ほど高松へ通い、もう完治とのお墨付きをもらった。左肩から足の先まで剃毛したこともあり、しばらく痛々しかったが、今はもうすっかり治り、プレートで固定されているのが嘘のようである。ジャンプも元通り。そもそも、なぜ骨折したかを考えると、2階の階段の手摺から下へ落ちた可能性が一番高いと思われたので、今は落下防止にネットを張ってある。そのネットの上を今では気にせず渡るタイムである。

周りに聞いてみると、タイムは猫のわりには人懐っこいみたいだ。私ひとりとタイムとで留守番をしているときは、どこに行くにもついてくる。可愛い。必ず迎えに出てくるし、宅配便のお兄さんにも愛想をしに出ていく。猫がこんなに可愛いものとは知らなかった。確かに気分屋ではある。夜中はベッドに来たり、キャットタワーの上の方の籠にいたり、思いつくままにいろんなところで寝ている。確かに、おいでといったら来ないが、それもよいかな。我が家のアイドルである。



糖尿病で通院中の患者さんへ

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、インスリンの働きが不足して、血液の中に糖分（ブドウ糖）が増えて血糖値が高くなる病気です。血糖値の高い状態が続くことで、全身の血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

合併症を覚えましょう

合併症が重症化すると、治療にかかる医療費が増えるだけでなく、生活の質の低下や、命にかかわる事態をもたらすことになります。

- し 神経障害
- め 網膜症
- じ 腎症



- え 壊疽
- の 脳卒中
- き 狭心症



現在の医療では、糖尿病を完治させることはできません。しかし、**食事療法**や**運動療法**を行って生活を整え、必要に応じて医師から処方された**薬物療法**を継続すれば、血糖値をよい状態にすることが出来ます。治療を中断せずに、ご自分に合った療養を続けていきましょう。



(糖尿病看護認定看護師／大花 美千代)

秋の夜長を
楽しもう



●十三夜

美しい月が出ている夜は、お月見を楽しんでみるのも一興です。日本では、満月を眺めて風情を感じる習慣があります。お月見は旧暦の8月15日と9月15日に月を鑑賞する風習ですが、太陽暦を用いている現在では毎年その日にちが変わります。

旧暦の8月15日、最初のお月見は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などと呼ばれています。「芋名月」は団子やすずきと一緒に、里芋を供えるため。

一方、旧暦9月15日のお月見は「後の月」「十三夜」「栗名月」と呼ばれます。「栗名月」の由来は、芋と同じく栗をお供えするからです。2019年は10月11日になります。

西洋では月の光を浴びると魔物に変身する“狼男”のような物語もあるように、月の光は時として怪しく、恐ろしいものとして語られることもあります。昼間の喧騒を忘れて虫の声をBGMにゆっくりと月を眺めるのはなんともロマンティック。秋の夜長、お気に入りのドリンクなどを飲みながら、ゆったり気分で夜空を見上げてみては。

●カクテルパーティーでリラックス

秋の夜は、友人やパートナーとお部屋でゆっくりお喋りを楽しむのも良いかもしれません。そんな時、カクテルを作って雰囲気を演出してみても。シェーカーやリキュール類がなくても、いつものお酒にちょっと手を加えるだけでオシャレ度がアップします。

ビールや赤ワインにジュースを加えるだけで、素敵な色のカクテルに。グラスをセレクトしたり、カットレモンを加えたりすれば、ちょっとしたカクテルバーの気分にも。これなら、アルコールにあまり強くない人でも飲みやすくなります。ただし、口当りがよくなるからといって飲み過ぎは禁物です。

ちなみに、カクテルには“ナイトキャップ”と呼ばれる、就寝前に飲むためのバリエーションがあります。これは、ブランデーなど比較的度数の強いアルコールを使ったもので、ぐっすりと良く眠れるようにとの意味もあるのですが、実際には就寝前のお酒は眠りを浅くしてしまうこともあるので注意が必要です。ほどほどのお酒で気分よく、ミニカクテルパーティーを楽しんでください。

“ビールは苦いからちょっと……”という人も、これなら美味しく飲めるはず。ビールと清涼飲料水の割合は半々ずつが基準ですが、それぞれお好みで調整を。ここで紹介する他にも、お気に入りの飲み物でいろいろアレンジしてみてください。

- ビターオレンジ・・・ビール+オレンジジュース
- レッドアイ・・・ビール+トマトジュース
- シャンディガフ・・・ビール+ジンジャーエール
- パナシェ・・・ビール+レモンスカッシュ

(榮養管理室／濱端 直樹)

徳島県総合防災訓練に参加しました

9月1日は、「防災の日」です。

徳島県では、徳島県総合防災訓練が実施されました。

訓練では、和歌山県を震源地とし、南海トラフ巨大地震（震度7）が発災した想定にて、徳島県・市町村・消防・警察・自衛隊・医療機関など188機関から約900名が参加し、阿南市小勝島緑地をメイン会場にて行いました。

総合防災訓練は、様々な分野での訓練が実施されましたが、当院では、「災害医療訓練」に東徳島医療センターDMAT隊が参加しました。

災害医療訓練では、

- ①現地救護所訓練
- ②保健医療調整本部等運営訓練
(保健医療調整本部、南部Ⅰ活動拠点本部、南部Ⅱ活動拠点本部)
- ③ヘリでの患者搬送訓練
(阿南医療センター、海部病院)
- ④病院内災害対応訓練 (海部病院)
- ⑤救護所立ち上げ・運営訓練
(AMDA、阿南市、阿南市医師会)
- ⑥大規模災害リハビリテーション支援チーム本部運営ゲーム (REHUG)

の訓練が実施され、当院は①現場救護所訓練を行いました。現場救護所では、まずドラッシュテントを建てて救護所を設営し、次々に運ばれてくる負傷者のトリアージを行い、重症な負傷者をSH-60（航空自衛隊）で海部病院へ、

EC135（徳島県ドクターヘリ）で県立中央病院へ搬送を行いました。

当院のDMAT隊は、令和元年5月に結成された新米チームです。今回の訓練が初実動訓練となり、準備から訓練終了までが初めてで戸惑う事ばかりでしたが、今回の訓練経験を災害時への活動教訓にしたいと思います。

また、「防災の日」には各地で防災に関するイベントが開催されています。年に1度は、自分達にも出来る身近な防災から考えてみませんか。

(管理課 庶務係長／宇山 孝江)



柴犬

我が家の柴犬を紹介します。2015年生まれ、体重は6kg、ごはんとペットサロンのシャンプーが大好きな女の子です。

かわいいのでついおもちやオヤツを大量に買ってしまいます。

犬を飼っていると、毎日の散歩が大変でしょ？とか、旅行のとき困らないの？とよく聞かれますが、毎日の散歩は飼い主の運動にもなりますし、最近はペットホテルもリーズナブルですし、ペットOKな旅館やホテルも増えているので、そんなに大変だと思ったことはありません。

ひとつ苦労するところは抜け毛の量が多いところでしょうか。

柴犬は海外でも人気の高い日本犬です。飼い主に忠実で飼いやすいので犬を飼いたい方はぜひ柴犬を飼ってみませんか。

(経営企画室／平島 歩実)



SO CUTE!

● 看護学校便り ●

スポーツ大会を開催

当校は、2021年3月に閉校を迎えます。今年は一学年少なく学生数も55名です。

令和元年5月30日(木)に、学生達は学年を超え、皆で協力することで学習にも役立てることができることを目的に、特別教育活動として板野町にある健康の館でスポーツ大会を開催しました。

企画は2年生が主となり、スポーツの内容や進行を他学年と協力し、春休みから考え準備しました。当校からふれあい健康館へは徒歩で往復しました。途中、地域の方々と



コミュニケーションを図る機会もあり、「どこの学生さん?」「頑張ってるね!」と声をかけていただき、学生からは「地域の方と話すいい機会になった。」「看護師として働きだすとこれぐらいの徒歩で疲れたとか言えませんね。体力が必要ですね。」

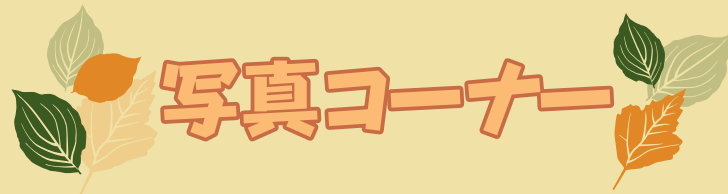
といった言葉も聞かれました。普段、座学が多い学生も久しぶりに身体を使い良い汗をかいたそうです。

スポーツ内容は、ラジオ体操・トーナメント戦ドッジボール・借り物競走・チーム対抗リレーを実施しました。チームは教員、3年生、2年生を混合した8チームで構成し、各競技に得点を配点し、目的でもあった「自らの役割を責任をもって果たし、学年全体で協力することができる。」が達成できるように、優勝を目指してチーム一丸となり、怪我をすることもなく競技ができました。学生からは「他学年の先輩や教員と話をしたり、相手の意外な一面を知りたい機会となった。」や「久しぶりに身体を動かしていいストレス発散になった。」といった声が聞かれました。

臨地では、職種と連携し、同じチーム内で協力し合いながら、患者さんの命を護ることが看護師での役割でもあります。日頃の学生生活でも協調性をもち、様々な場面に的確に、冷静に対応できるような看護師になってほしいと思います。

今後ともご指導よろしくお願い申し上げます。

(看護学校 教員／竹内 友美)



撮影／外来 吉田 姫美恵



キレンゲショウマ



ホトトギス



クサアジサイ



鳴門金時



収穫第一号



神通の滝



岳人の森の守り神

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10月15日(火) 午前11時～午後2時

〔場所〕 第1会議室(2階)

〔内容〕 『バランスのよい食事って?』

～食事のイロハ教えます!～

管理栄養士

『糖尿病のいろはとは?①』

村田内科部長

※試食会(460円/材料費込) 筆記用具をお持ちください