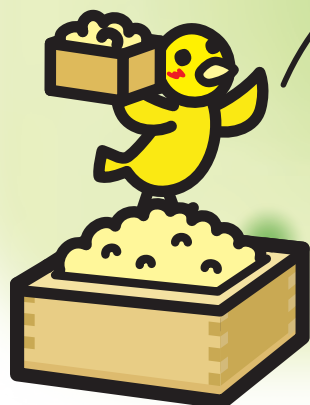


くすの木



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 <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

2月号

vol.175

2020.2.1

大河ドラマ

循環器科 医師 廣野 明

私は歴史小説が好きで、子供の時から司馬遼太郎や山岡荘八を読んでいろいろと歴史のifについて空想をよく膨らませておりました。

それに併せて歴史建築を見に行くのも好きなのですが、家族に同調者が全くいないため家族旅行の際は歴史をスルーしてもっぱらグルメ旅となっています。ただ今年は幸い(?)一人旅をする機会があり、以前から行きたいと思っていた島根県の月山富田城と松江城を見てくる事ができました。

どちらも想像以上の迫力であり大変満足できました。また、整備された松江市の景観など島根県の観光面での力の入れ方にも感心しました。

さて今年大河ドラマは3年ぶりに戦国ものとなる「麒麟がくる」です。ご存じ明智光秀の生涯を追うもので、正統派とはちょっといいがたい人物が主役となっています。司馬遼太郎作「国盗り物語」で準主役を張った事もありましたが、基本的にはマイナスイメージが強く大河ドラマで取り上げるのは厳しいのではないかと考えていました。実際、日野富子が主題の「花の乱」や「平清盛」で視聴率が大きく低下したように有名人ではあっても日本人受けしない人物というのはどうやっても難しいのではないかと思います。無名主役の『花燃ゆ』や『いだてん』などは論外ですが…。

しかしながらです。光秀が現代人に好感を持たれる点があるとすれば、一夫多妻の戦国時代において側室を持たなかったという点であろうかと思われます。命は軽く、名は重い(多胡家家訓より)時代において、子孫を残すという事は非常に重要な事でありました。側室がいなければ当然子供の数も増えない訳で…。この時代に一夫一婦を果たそうとすれば四つのパターンが考えられます。切支丹信者であるか(高山右近など)、恐妻家であるか(徳川秀忠など)、単に金銭的に側室が無理か、夫婦仲がよいかとなります。光秀は別に切支丹でもないのに、夫婦仲がよいパターンに入るのだらうと思います。ここで大河の話に戻りますが、視聴率を上げるためには夫婦仲のよさをアピールするのが一番の近道だったりします。

視聴率上位を占めるのはおおむね昔の作品と相場が決まっていますが、例外的に2000年台でも視聴率20%以上を記録した作品がありまして『篤姫』、『利家とまつ』、『天地人』、『功名が辻』の四つです。いずれも夫婦仲がよかった印象があり、『天地人』の直江兼続と『功名が辻』の山内一豊は側室を持っていなかった事で知られております。

さて『麒麟がくる』です。主役の長谷川博己は朝ドラの『まんぷく』で準主役として非常にいい味を出しておりました。演じたのは『萬平さん』ですね。繊細な萬平さんのキャラクターは明智光秀にも結構あっているように思えます。

ひ弱ではありながら天才肌で一途な性格の立花萬平とそれを優しく見守る福子役の安藤サクラ…。実にいい組み合わせでした。また母親役の松坂慶子がまたいい味を出しておりました。ならば、安藤サクラと松坂慶子も妻および母親の立場で出てもらえればめっちゃくちゃ盛り上がるのではないかなと思うのです(実際は妻役は木村文乃、母親役は石川さゆりとなったようです)。

戦国ものなので合戦や出世など男社会の話が中心となりそれを期待する人も多いと思いますが、1年間、最後まで飽きさせないためには光秀夫婦の仲の良さの方に重点を置くのが正解かと個人的には考えています。信長との関係をやりすぎると、視聴者は見ていても辛いだけなので。

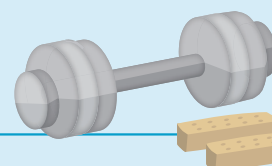
でも結局本能寺はどう扱うのでしょうか。やっぱり怨恨説でしょうか?いろいろと説があります。秀吉や家康の陰謀説、朝廷を廃止しようとした信長に対して危機感を持った説、光秀が認知症発症説など。

今回、光秀は脇役ではなく主役なので、好感度を持たすためにそれなりの理由を新たに考えてもらうのも楽しいのではないかと思います。

朝ドラに比べて不調の大河。久しぶりに盛り上がると思います。豪華キャストで勝負しても勝てるとは限らないので内容で勝負して是非1年間楽しい番組を見られればと思います。



減量（ダイエット）の話



最近シリーズ化が進んでいるHD室看護師の植田です。今回は皆さんも興味があると思われる減量（ダイエット）について書かせて頂きます。

なぜダイエットをしようと思ったか？それは身体にかかる

負荷を減らしたいと思ったからです。私の趣味は以前にも書きましたが、自転車（ロードバイク）に乗ることです。そして自転車競技もその趣味の一つです。レースでは10%前後の険しい勾配の坂が何本も出てきます。その坂を速く登るには体重比（パワーウェイトレシオ）が重要になり、これが大きいとその選手の武器となってきます。

ところが僕は体重が59kgとそれなりに軽量ではありますが、出力（パワー）が平均くらいしかなく、勝負どころの坂でよく離されてしまう事がありました。

このままでは趣味の自転車を楽しめない！と思い、負けず嫌いな性格もあり、ダイエットして体重比を上げてみようと考えました。

ダイエットを始めたのは10月の上旬です。体重1kg痩せるには約7200kcalの消費が必要なので、いくら練習をして（自転車の練習での消費カロリーは1日平均700～1500kcal、多くても3000kcal）基礎代謝をあげたとしても、これだけの消費カロリーではダイエット効果は乏しい（あくまで競技者として）と考えました。そこで、摂取カロリーを記録していくことにしました。（所謂レコーディングダイエットです）そこで分かったことは、間食が多いということです。特にお菓子やお土産などくれる饅頭など。最初は一つくらい大丈夫だろうと思っていましたが、調べてみると1個100～150kcal！他のお菓子まで食べてしまうとお菓子だけで！なんと350kcalも摂取してしまう事が分かりました。私の1日摂取できるカロリーは約2200～2300kcal/日です。これだけの間食（饅頭）をいくつもしてしまうと、絶対痩せません。しかもお菓子などもそうですが、食事内容も見直しました。私は夕飯をほぼ毎日作りますが、手軽にササッと作れることから、よく油を使っていることが分かりました。油は脂質が多く、消化も悪くなりカロリーも油を使うと量にもよりますが、100kcalも増えてしまうため、競技者としてのダイエットには不向きです。私が目指す理想のダイエットは痩せながら筋力を維持する、欲を言えば更に強くすることです。女性がよくするダイエットは、主に痩せる事に重きを置いていますが、それでは私のようなアスリート系看護師（そんな言葉はありませんが…）はタンパク質が不足してしまい、体重は落ちてても筋力が落ちてしまいます。なので、そうならないように、ホエイプロテイン（脂質が少なく高タンパク）、

BCAA（必須アミノ酸）などのサプリを使用し体重、脂肪は落としながらこれらのタンパク質を補足していく事で、10月から12月までの2か月で59kg→54kgまで落とすことができました。（しかも筋力は上がっていました！）すべて3食きちんと食事をして、更にカロリー計算をして（たまに間食も…）まだ2か月ですが、ダイエットを行った結果です。（ビタミンB群も脂肪燃焼に役立つので、栄養価の高いドライフルーツや0kcalで1日のビタミンがほぼ摂取できるウィダーインゼリーなどを摂取もしました）

12月のレースでは全国レベルの大会で優勝している選手とも対等に戦うことができ敗れはしましたが準優勝もできました。

この結果からこのダイエットは絶対間違いなかった！と更にモチベーションを上げることができました。

目標は狙いを定めているJBCF（日本自転車競技者連盟）主催の伊吹山ヒルクライムという、全国クラスの怪物たち（プロにも勝つ人もいます）が集まるレースがあります。ここで上位に入れば6月に行われる全日本選手権に出場できる権利を得られます。勝つためには体重を更に51kgまで絞り込むつもりです。減量が無駄にしないためにしっかり結果を残し、できれば同伴する6歳の息子と一緒に表彰台に立てるような結果を得たいと思っています。

ちなみにこのダイエットの経験は必ず！患者さんへのアドバイスとしても生きてくると思います。ダイエットの成功の鍵は絶対に達成したいという目標を持ち、その目標を逆算しどのようにして計画を立てていくか？ **そこが重要です！**本気でダイエットしたい方は目標達成のために！自分に絶対負けない強い意志を持ち、私と一緒に頑張りましょう！（透析室 看護師／植田 良）



臨床工学技士ってどんな仕事？

ME室 臨床工学技士 杉岡 竜馬

皆さんは、臨床工学技士という職業をご存知でしょうか？

臨床工学技士とは、メディカルスタッフの一職種であり医師の指示のもとで、生命維持装置や人工透析装置などの医療機器の操作、機器の保守・点検などを行っています。医師や看護師、各種の医療技術者などとチームを組み医療の現場を支えています。難しい事が書かれていると思いますが、ここでいう生命維持管理装置とは具体的には、人工透析装置（腎不全の患者さんを治療する装置）人工心肺装置（心臓手術の時に使う装置）人工呼吸器（呼吸の代わりを行う装置）血液浄化装置（特定の病気の時に使う装置）などをいいます。

臨床工学技士は何をするのかというと、病院にある様々な医療機器を扱う仕事をしています。病院にはいろいろな医療機器がたくさんあり、治療や手術などに使いますが、一昔前まではそれらを操作する職種の人がいませんでした。つまり誰でもできたということです。実際には、その医療機器の会社の人や、看護師さんやドクターですね。でも、時代と共に医療機器が多様になってきたということもあり、医療機器を扱う業務に対する国家資格の必要性が高まり、1987年、臨床工学技士法が成立しました。できて32年たったばかりの比較的新しい資格です。

病院や医療業界では、CE（Clinical Engineering Technologist・Clinical Engineer）やME（Medical Engineer）と呼ばれることもある国家資格です。ほとんどが病院で働いており一部は、医療機器関連の会社に勤めている人もいます。



当院の臨床工学技士は3名で日々の仕事を週替わりのローテーションで回っています。

仕事内容としては、人工透析業務では透析機材の準備、透析液の作成、プライミング、穿刺、透析中の患者モニターの監視、返血などの臨床業務をはじめ、安全に患者様に透析を受けていただくために血液浄化装置の定期点検・オーバーホールなどの機器管理や透析液の水質管理を行っています。



ME業務では、人工呼吸器、輸液ポンプ、シリンジポンプなどをはじめとする医療機器を常に万全の状態で使用できるよう適切な管理を行っています。病棟などへのラウンドにより、機器の使用における点検や患者様の状態観察を行い、機器に異常は無いのか、設定は適切かなどをチェックし安全運用に貢献しています。



病院内の医療機器はほぼすべてとそのなかでも、生命に直結する装置を扱うことがメインの仕事となります。まさに、医療機器の専門職です。

臨床工学技士は、時代とともに仕事内容が増加します。

それは、新しい医療機器が増えればまたその仕事に関わり、新しい治療法ができれば、その機器に関わるからです。このような臨床工学技士ですが、まだまだ一般の人には知られていないですし、知名度も薄いです。

医療従事者でさえも、臨床工学技士が何をやっているのか知らない人もいます。ただ、これから臨床工学技士が必要となってくる時代であることは確かです。

当院臨床工学技士は、患者様へ日々安心して医療機器が使用できるよう保守管理をおこなうとともに、治療のスペシャリストとして安全な医療サービスが提供できるよう努めてまいります。



災害訓練に参加して

管理課 柏木 宏美

10月19日（土曜）愛媛県にて実施された、第21回四国ブロックDMAT実動訓練に参加しました。今回の訓練は、平成30年7月に起こった西日本豪雨災害を踏まえ、四国DMATの連携強化を目的とし、四国4県から44チーム総勢219名が参加し行われました。

私達東徳島DMAT（チーム齋藤）は、資機材を装備し参集拠点場所の石鎚を目指してエスティマで出発しました。が、途中、急遽徳島県DMATの参集場所が新居浜病院へと変更になり慌ててUターン…前途多難な始まりでした。新居浜病院で活動拠点本部に集まり、怖～い本部長より「現場指揮所経由で済生会西条病院へ支援に入る」という、ミッションをもらいました。現場は病院が浸水している想定で、ボートに乗り（実際は車）患者搬送を行う訓練をしました。

また、11月24日（日曜）徳島県鳴門病院にて実施された、令和元年度東部Ⅱ圏域災害時医療訓練に参加しました。マ

グニチュード7.7直下型地震が発生し鳴門市を中心に傷病者が多数出たという想定で、東部Ⅱ圏域にて災害医療体制づくりや情報共有等を目的とした机上訓練を行いました。訓練途中で、鳴門病院独自で行われていた「多数傷病者受入訓練」を見学させていただきました。大勢の病院スタッフや看護学生が参加して行われており、来年度の当院でも行う防災訓練の参考にさせていただきました。

2回目、3回目となった訓練ですが、毎回反省の連続となっています。この訓練で学んだことを明日起こるかもしれない災害時にいかせるよう、東徳島新DMAT（チーム澤田・12月結成）と共に今後とも取り組んでいきたいと思います。

東部Ⅱ圏域…災害支援地域（鳴門市・板野郡）



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〕 2020年2月18日（火） 午前11時～午後2時

〔場所〕 第1会議室（2階）

〔内容〕 『突撃！お家のお味噌汁！』

～味噌汁の塩分濃度を測ってみよう！～

管理栄養士

『なるほど・ザ・お薬』

薬剤師

※試食会（460円／材料費込） 筆記用具をお持ちください