



これから菜の花も咲くし、ちょっとずつ暖くなるなあ〜。  
ほなけんど花粉症がおこってハクションのオンパレードだよ…  
早めにくすり飲んで体調万全にしようと思とんでよ。  
花粉対策のレシピもあるけん見てよ!!



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター やさしい笑顔と よりそう医療  
〒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 <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

3月号  
vol.176  
2020.3.1



## 東徳島DMAT 2隊目結成!!

### ●DMATとはなんぞや?

DMAT（ディーマット）とは災害が発生して多数の傷病者が発生した際に他県から要請を受けて医療支援活動を行ったり、逆に徳島が被害にあった時には他県から医療支援を受ける体制を整えたりといった活動を行います。

DMAT隊員の資格を得るには、日本DMAT養成研修を受講し、試験に合格した者が厚生労働省より隊員として登録され、活動を開始することができます。



東徳島医療センターでは木村院長指揮のもと、2019年5月に1チーム目のDMAT隊が結成され、それに続いて2019年12月の研修を経て、新たに2チーム目のDMAT隊が発足することとなりました。東徳島医療センター

DMAT隊として（医師）澤田（看護師）河野、片山（業務調整員）佐川、越智が新たに活動を開始します。

この2チームが軸となって院内や他の関係機関と連携して、災害時の活動や発災前の災害対策を進めていくことになります。

### ●情報を制する者は災害を制する

発災後は多数の傷病者が発生して医療ニーズが爆発的に高まり、それに対して限られた医療資源で患者さんに医療を提供し、一つでも多くの命を救うことが求められます。

通常時のように病院内で医療資源が十分に確保されている状況とは違うため、おのずと平時とは違った判断、行動が必要となります。徹底した縦の指揮命令系統と他機関と

の横の連携体制を構築し、迅速で正確な情報共有を絶えず行い、収集した情報の評価とそれに伴う行動の意思決定を治療よりも優先して行う必要があります。被災地の状況を把握して、適切な資源（ヒト、モノ）をより早く提供できるかが傷病者の救命率を上昇させることに直結します。

そのうえで、災害現場で患者さんの治療の優先順位を迅速に決定し、限られた医療資源で安定化治療（根本治療ではない）を行い、受け入れ可能な病院へ搬送するという流れが災害医療の基本となります。

研修ではこのような災害医療ならではの対応方法を、座学、机上シミュレーション、実働訓練を通して学ぶことになりました。

### ●目指せ！災害拠点病院

東徳島医療センターは木村院長の指揮のもと災害拠点病院を目指しています。災害拠点病院とは24時間緊急対応し、被災地内の傷病者の受け入れ及び搬出を行うことが可能な体制を有する病院のことです。要件としてDMATを保有していることや、地域の医療機関の支援を行うことができることなどが定められています。

災害拠点病院を目指す上で課題は山積みとなっていますが、DMATメンバーだけでは解決できることは極めて限られます。東徳島医療センターの職員の方や、地域の皆さんと協力し、今後起こると予測される大規模災害に対して備えていきましょう。

（企画課／越智 亘）



# クリスマス会

サンタクロースを信じていますか？

子供のころ、クリスマスイヴの夜はサンタクロースを待って夜ふかしをしたこと、翌朝目が覚めると枕元のプレゼントを見つけて喜んだこと、誰にでもあると思います。

今年も東徳島医療センター重症心身障害児者病棟のクリスマス会にはサンタクロースが素敵なプレゼントを運んで来てくれました。

今年度のクリスマス会は、医療依存度の度合いにより、行動範囲が病棟外可能な方を対象として、療育訓練棟で2日、行動範囲が病棟内の方を対象として1日、それぞれ違う内容で実施させていただきました。

12月18日はボランティア「二胡アンサンブルハーモニック」の皆さん、12月19日は「徳島県警察音楽隊」の皆さんに訪問していただきました。クリスマスソングや誰もが知っている懐かしの歌謡曲、アニメソング、今年流行りの曲を演奏していただきました。ご家族の方もた

くさん参加してくださり、利用者さんと一緒に楽しいひとときを過ごしていただくことができたのではないかと思います。また、普段聴くことのできない二胡や警察音楽隊の演奏は、素敵なクリスマスプレゼントになったのではないのでしょうか。

12月23日は病棟内や自室にサンタクロースがプレゼントを持って来てくれました。ジュースやハーフケットなどなど…皆さんが起きているときに来てくれたサンタさんは、利用者さん一人ひとりにプレゼントを渡して、時には写真撮影にも応じてくれました。

院長先生をはじめ、看護部、事務部、たくさんの職員の協力があり、無事クリスマス会をおこなうことができました。これからも、屋外へ出ることが少ない利用者の皆さんにも、四季を感じていただけるような行事や療育活動を計画、実施していきたいと思います。

(療育指導室／坂本 真布)



が高く、火傷の危険性があり設置場所に注意が必要です。

## ●気化式

湿らせたフィルターから水分が気化することで加湿する方法で、洗濯物を室内干しして湿度が上がるのと同じ原理です。電気代は比較的安く抑えられます。

加湿速度はやや遅めですが、ファンを併用して広い部屋に対応したものもあります。フィルターは濡れたままではカビが生えることがあり、こまめなお手入れが欠かせません。

## ●超音波式

熱を加えずに、水を微細振動させて霧状に放出することで加湿する方法です。比較的電気代が安く、本体も安いものも多いです。

煮沸による殺菌をしないためこまめなお手入れが必要です。

## ●ハイブリッド式（気化+加熱）

気化式のフィルターに対し、温風を当てることで加湿速度を上昇させます。温風を調整することにより加湿スピー

ドを調整でき、吹き出し口も熱くなりにくいです。電気代は通常の気化式より少し高くなります。

## ●ハイブリッド式（超音波+加熱）

水を温めながら霧状にすることで、通常の超音波式より加湿速度が上がります。

煮沸までは水温が上がらないので、こまめなお手入れが必要です。

以上の様に様々な方式の加湿器があり、水を溜めるタンクの容量の差で様々な種類の製品が販売されています。

タンクの大きさも、大きければ加湿時間が長く使用できますが、反面水が残りがちになり、残ったままの水はカビが増殖する原因にもなります。

使用する部屋の広さなどにあわせ、適用畳数にあった加湿器で乾燥しすぎを防いでいきたいですね。

(消化器科医長／村山 典聡)



# 『第73回国立病院総合医学会』に参加して 看護研究を発表してきました。



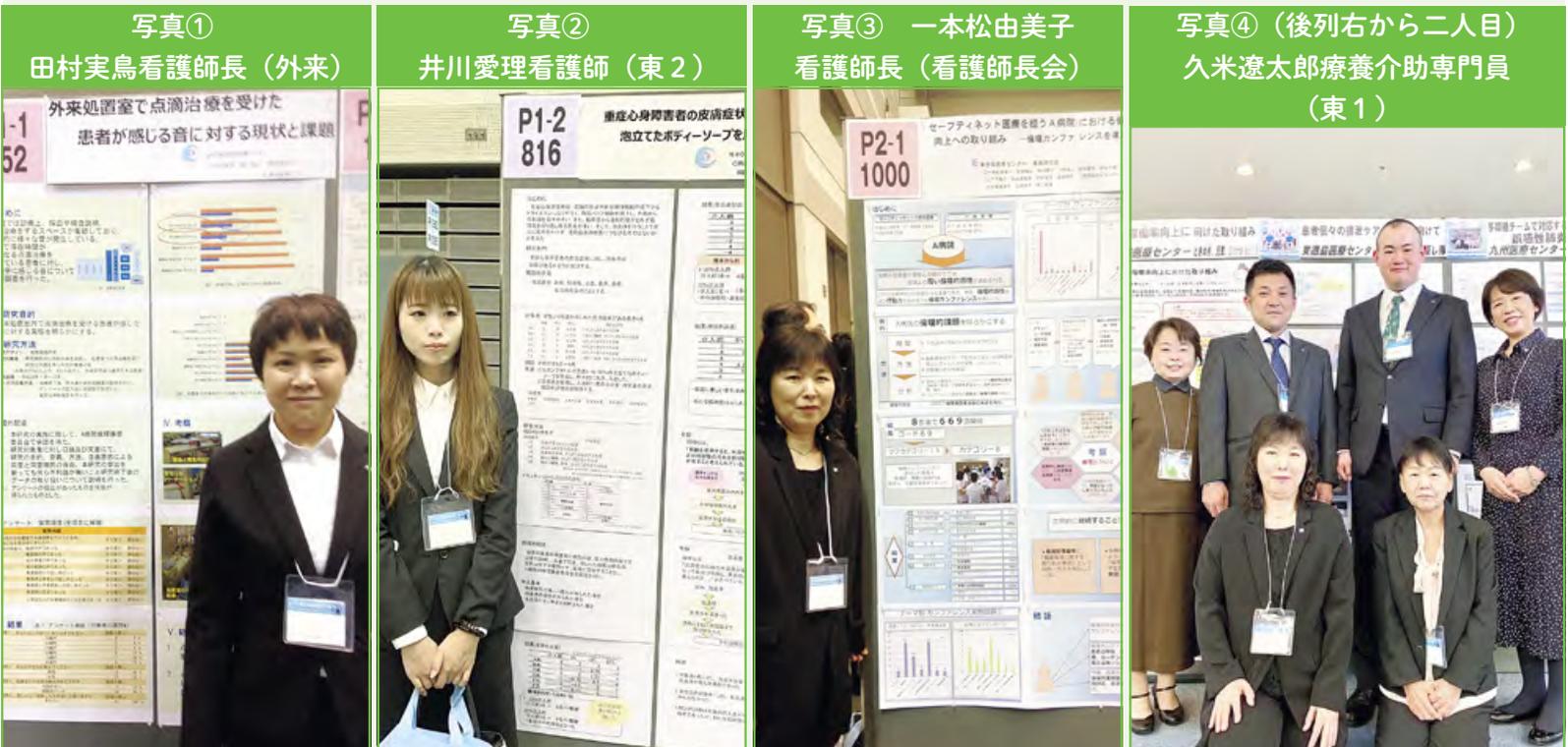
令和元年11月8～9日、愛知県名古屋国際会議場で、第73回国立病院総合医学会が開催されました。北海道から沖縄まで全国の国立病院・国立療養所から医師、薬剤師、検査技師、看護師、栄養士、事務職……等々多職種が一堂に会して、さまざまな研究や活動報告がありました。

看護部では、毎年研究発表や活動報告をしており、今年は3題の看護研究発表、1題のQC活動報告を行いました。田村看護師長が「外来処置室で点滴治療を受けた患者が感じる音に対する現状と課題」(写真①)、東2病棟井川看護師が「重症心身障害者の皮膚症状に対する泡立てたボディソープを用いた効果」(写真②)、看護師長会から一本松看護師長が「セーフティネット医療を担うA病院における倫理的感受性向上への取り組み～倫理カンファレンスを導入

して～」(写真③)を発表しました。また昨年に続いて今年も東1病棟のQC活動が評価され、令和元年度QC活動奨励表彰中国四国グループ特別優秀賞を受賞しました。代表して久米療養介助専門員が「患者個々の排泄ケアの充実に向けて～排泄ケア見直し隊～」(写真④)の活動報告をしました。

学会では、多くの研究や活動を見聞きしながら他施設の方と交流することもできるので、「何か私たちの看護に活かせることはないか」見つけるのも楽しみです。そしてもうひとつの楽しみは、もちろん、ひつまぶし、手羽先、味噌カツ、きしめん、天むす…定番人気の名古屋めし(^^) お勉強の合間に?!楽しんでできました。

(看護部 教育担当看護師長/井内 陽子)



写真①

田村実鳥看護師長 (外来)

写真②

井川愛理看護師 (東2)

写真③ 一本松由美子  
看護師長 (看護師長会)

写真④ (後列右から二人目)  
久米遼太郎療養介助専門員  
(東1)

## 冬の湿度低下

冬は空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、口や鼻などの呼吸器系の粘膜が障害されやすく、ウイルスなどに感染しやすくなるといわれています。また、空気中の湿度低下により、ウイルスの死滅率も減少するといわれています。

一般的に言われる湿度は相対湿度です。空気中に保有できる水分量は気温によって変動し、温度が低ければ少なく、高ければ多くなります。空気を「座席数が決まっている部屋」に例えてみます。室温20℃では仮に20席あるとすれば、10席水分で埋まれば(相対)湿度は50%です。室温が下がればこの席数が減ります。外気に接しやすい窓付近では10℃にまで局所的に下がれば、7席になり、あふれた3席分の水分は結露します。7席分の水分は、絶対量としては室温が変わっても変わりません。しかし10℃では7席

分の7席水分で相対湿度は100%ですが、20℃では20席分の7席になり、35%にまで相対湿度は低下します。このように室内の寒い場所から空気中の水分が減少していき、併せて室温も下がっていきます。

空気中の湿度を上げ、水分量も上げるためには室温を上げる(暖房器具を使用したり、外部に熱が逃げないようにする)ことに加え、空気中の水分量を増やすことも必要です。加湿器もしくは加湿機能の付いた暖房器具を使用することが多いでしょう。

加湿器には、方法によりいくつかのタイプがあります。

### ☀️ スチーム式

タンクの水を熱して蒸散させることで、風呂場のように湯気を発生させて加湿する方法です。加湿のスピードが速く、煮沸することによる殺菌効果が期待でき、衛生的に使用できます。加熱に多くの電力を消費するため、他方式より電気代が高めであり、また湯気が出る吹き出し口は温度



### ■ 花粉症と食生活 ■

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が目や鼻の粘膜について、アレルギー反応を起こすアレルギー性鼻炎です。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目がかゆい、涙が出るなどが、代表的な症状です。人によっては、頭痛や倦怠感、皮膚のかゆみなどを引き起こすこともあります。花粉症は、体に侵入してきた花粉を敵とみなして、過剰に反応してしまうことにより起こります。

### ■ 花粉症を防ぐために ■

花粉症は、遺伝的な体質、住環境、食生活などの様々な要因が重なって、症状を悪化させることも多いようです。規則正しい生活を送り、バランスのいい食事をとることが、花粉症対策に、そして健康な生活を送ることにもつながるのです。

食生活ではご飯・味噌汁・魚・野菜を中心にした和食をとることをおすすめします。和食は洋食に比べて、脂肪分が少なく、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。また、動物性の食品より植物性の食品を多く使い、食物繊維も豊富です。

健康のためには、和食がいちばん！洋食に偏った生活は、体の乱れ、免疫力の低下、花粉症を悪化させることもあるのです。世界でも注目されている健康（和）食を、私たちも見直してみましょ。

今回は、ギョーザレシピをご紹介します！花粉症などのアレルギー症状を抑える食品を、たくさん使った、おすすめの1品です。血液サラサラ効果もありますよ！

一見、普通のギョーザのように見えますが、中身は、肉ではなく青魚を使っています。アジ・イワシなど、青魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）という成分は、免疫力を高めてくれます。アジ・イワシ以外でもかまいません。好きな青魚を使ってください。

シソは、薬味などで少量しかとることのない食品ですが、このギョーザにはたっぷり入れてあります。シソは、昔から殺菌作用のある漢方生薬として使われています。この青魚とシソの効果で、免疫力の高い体を作っていきましょう！

さらに、チーズが相性抜群！魚嫌いなお子さんも、食べやすいレシピです。



#### <4人分>

- |         |      |            |      |
|---------|------|------------|------|
| アジ・・・   | 2匹分  | ネギ・・・      | 1/2本 |
| シソ・・・   | 40枚  | とろけるチーズ・・・ | 50g  |
| ショウガ・・・ | 1片   | ニンニク・・・    | 1片   |
| 酒・・・    | 大さじ2 | 醤油・・・      | 大さじ2 |
| 塩・・・    | 適量   | ギョーザの皮・・・  | 20枚  |

#### <作り方>

- ① アジは3枚におろして細かく刻む。みじん切りにしたショウガとニンニク、酒、醤油を混ぜて、10分ほどおく。
- ② ネギはみじん切り、シソは千切りにする。

- ③ ①②をよく混ぜたらチーズを加え、ギョーザの皮で包む。

- ④ 熱したフライパンに油を引き、ギョーザを入れて中火で焼く。焼き色がついたら途中水を少量入れ、蓋をして蒸し焼きにする。最後にごま油をたらし、強火で水分を飛ばすと、ぱりっと焼きあがります。



### ■ 花粉かな？と思ったら ■

早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。花粉症の治療は、症状が出てからより、症状が出る前から始めるほうが、効果が高いそうです。アレルギー症状を抑える飲み薬などを処方してもらいます。

薬はできれば飲みたくない！という方もたくさんいらっしゃるんじゃないでしょうか？年間を通じて普段から、健康的な生活を送ることも大事ですが、サプリメントを有効活用して、症状を和らげることもできます！

#### ネットル

ヨーロッパでは有名なハーブのサプリメントで花粉症をはじめ、様々なアレルギー症状を抑えてくれます。サプリメントの中でも、比較的効果が現れるのが早いサプリメントです！ミネラルも豊富なので、食事が乱れている方には特におすすめです。

#### 甜茶

中国で昔から飲まれている、甘いお茶のこと。解熱作用、咳止め、去痰などの症状に効果があるといわれています。そのままお茶として飲むのもいいですが、サプリメントなども出ています。

#### ビタミンC

ビタミンCは、眼や鼻、のどなどの粘膜を守るビタミンです。ストレスの多い不規則な生活や、喫煙は、たくさんのビタミンCを消費します。しかし、ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質も持っているため、なかなか上手に摂ることが難しい栄養素のひとつといえます。量をたくさんとるこ

とより、毎日こまめにビタミンを補給することが大切です。

#### EPA

青魚に含まれ、人間の体では合成できない成分です。免疫の働きを正常にして、アレルギー症状を抑えてくれます。普段から取ることをおすすめします。

(栄養管理室長／濱端 直樹)

### 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3月10日(火) 午前11時～午後2時

場所 第1会議室(2階)

内容 『お菓子が食べたい！おかしくない！

～間食の摂り方について～』 管理栄養士

『糖尿病とともに豊かな人生を送るために

～暮らしの困ったを解決します～』

糖尿病認定看護師

費用: 集団栄養指導料+食事代460円 筆記用具をお持ちください