



春が来たでよー
桜の花びらもヒラヒラ…お花見とかもええでよー！
4月は始まりや出会いの季節
新たな気持ちで頑張っていかないかなあ
今月もいろんな記事があるけん楽しみにしとってな



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

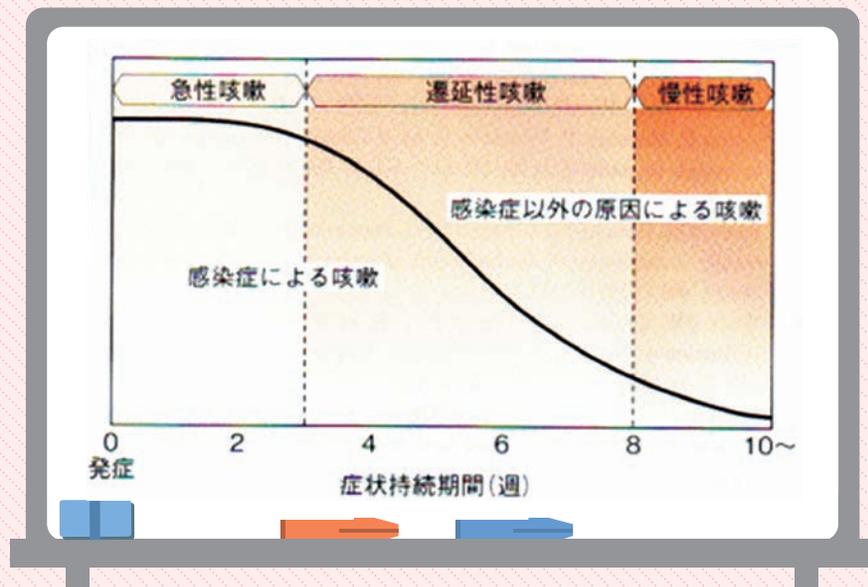
4月号
vol.177
2020.4.1

慢性咳嗽 まんせいがいそう



最近、長引く咳でご紹介いただく患者さんが増えてい
ます。今回は慢性咳嗽の原因について書いてみたいと思いま
す。咳嗽は持続期間により、3週以内の急性咳嗽、2週間
以上8週間未満の遷延性咳嗽、8週間以上の慢性咳嗽に分
類されます。急性咳嗽の原因の多くは感冒（風邪）を含む
気道の感染症であり、持続時間が長くなるにつれ感染症の
頻度が低下します。慢性咳嗽の原因として、日本人では咳
喘息・喘息が最も多く、その他はCOPD（慢性閉塞性肺疾
患）、アトピー咳嗽、胃食道逆流症、感染後咳嗽、副鼻腔気
管支症候群などがあげられます。咳喘息は喘息特有のゼー
ゼーといった発作がなく咳嗽のみを症状とする喘息のこ
とをいいます。喘息同様に夜間～早朝の症状悪化、症状の季
節性・変動性が特徴となります。問診に加えて呼気一酸化
窒素濃度（気道の好酸球性炎症を反映）や血液検査でのア
レルゲンの検索、呼吸機能検査での気道可逆性などを参考

に総合的に診断しステロイド吸入薬、気管支拡張薬などの
治療に対する反応性で最終的に診断します。胃食道逆流症
で咳がなぜ出るのか不思議に思われるかもしれませんが、
胃酸などの逆流が下部食道の迷走神経を刺激する機序と逆
流内容が直接、咽喉頭や気道を刺激する機序があります。
胸やけなどの食道症状や会話時、食後、起床直後、就寝直
後、上半身前屈時の咳症状の悪化などが特徴です。昼間に
多く食道症状が乏しいタイプと夜間に好発し食道症状や咽
喉頭症状を伴いやすいタイプがあります。プロトンポン
プインヒビターと呼ばれる胃酸分泌抑制薬（胃薬）によっ
て症状が改善することにより診断が確定します。慢性咳嗽の
原因として上記以外に間質性肺炎、肺結核、肺非結核性抗
酸菌症、肺がんなど様々な呼吸器疾患があります。慢性に
持続する咳嗽があれば一度かかりつけ医にご相談してみ
てください。
(呼吸器科/青野 純典)



クロスワードのススメ

今、この原稿を書いているのは2月下旬なのですが、新型コロナウイルスによる感染が世界中に広がっており、日本国内でも大変な混乱と影響を及ぼしています。この記事が皆様のお手元に届くころには収束に向かっているよう願っています。

さて、この季節になると鼻がムズムズして、くしゃみや鼻水が止まらない、、、そう、花粉症の季節がやってきました。私も毎年外に出るときはマスクやアレルギー薬が手放せないのですが、「そうだ！外に出なければ花粉も吸いこまなくて済む！」という単純な考えでこの時期は家に引きこもりがちな生活を送っています。家にいる時には、ゲームをしたり、動画配信サイトで映画やドラマ、アニメなどを鑑賞したりするのですが、個人的に最近マイブームなのが「クロスワード」です。昨年、入院していた際に友人が

買ってくれたクロスワードの本から何気なく1問解いたのがきっかけで、今ではすっかりハマっています。クロスワードは答えをじっくり考えることで頭の体操にもなりますし、様々な言葉を覚えることも出来ます。わからない問題があってもすぐにスマホなどで調べず、悩んで悩んでやっと答えが出てきた時は何とも言えない気持ちよさがあります。クロスワードには文字を埋めるだけでなく、漢字や数字など様々なタイプのパズルがあります。個人的には漢字系のパズルが大好きです。皆様も家で過ごす時間が長くなるこの時期にぜひクロスワードはいかがでしょう。今回は初めてクロスワードを自作してみました。本当に初心者が作ったクロスワードですが、外来の待ち時間や入院中の空き時間に解いてみてくださいと光栄です。
(西3病棟/田中 一平)

1	D		2		3	A		4
			5	B				
6	C	7			G		8	
9					10			
11					12			
		13	14			E		
15	F					16		

答え	A	B	C	D	E	F	G
----	---	---	---	---	---	---	---

たてのキー

- 徳島県の県庁所在地
- 「五社巡り」が人気の長野県にある神社
- 人間の体を覆っているもの
- 神奈川県ほどの面積ながら実はお金持ちなヨーロッパの小国
- 北米植民地戦争の舞台となった、ポート・○○○○○
- 今年の箱根駅伝は○○○新記録が連発した
- 新天地へ向かう同僚を空港まで。がんばれよー！
- 黄色や白など鮮やかに咲く花。花言葉は「高貴」「高潔」

よこのキー

- 赤い野菜。リコピンが豊富。
- 日本で「かかと」。英語では？
- 楽曲を演奏記号や符号などの記号によって書き表したもの
- とくしま動物園の人気者「ポロロ」は○○○○
- あの人の歌い方は○○がすごい
- 冬を代表する果物。こたつで食べたい。
- 思うまま、思いついたままの考え
- 今でも思い出すお父さんの背中のぬくもり
- カルビ、ハラミ、ロース……今夜はみんなでパーティーだ！
- カナダに本社を置くエンターテインメント会社。○○○・ドウ・ソレイユ
- いよいよ始まるプロ野球。それぞれの○○○に分かれて優勝をめざす！

令和2年度が始まりました。新しい年号となってまもなく1年が経ちます。そこで、療育指導室が昨年度行った療育活動についてご紹介させていただきます。

平成31年4月から令和2年1月まで1年間を通して季節に沿った行事をしました。気候がよく気持ちの良い季節には外出をして楽しい時間を過ごしていただき、また暑い時期や寒い時期など外出できない期間にも楽しんでいただけるように病棟の中でレクリエーションを実施しました。月別にご紹介していきます。

4・5月には、ハレルヤスイーツキッチン、ひょうたん島周遊船、あすたむらんど徳島に行ってきました。春と言っても温暖化の影響が暑さを感じるようになり、ひょうたん島周遊船の風を気持ちよさそうにされていたのが印象的でした。

6月には、スターライトと称して、病室が動物園になるように動物の大きなパネルやヤシの木の装飾をし、歌やダンスで盛り上がりました。キリンやチンパンジー、トラなど大きな動物パネルを見てキョロキョロされていました。

8月には、ゆめ水族館と題して療育訓練棟を水族館のように設定しました。患者さんたちは特に氷のプールに興味を持たれていました。氷を触ってその冷たさに驚き、夏の雰囲気を楽しみました。

10月は「どんぐり祭」の予定でしたが台風19号の影響で実施が叶いませんでした。療育訓練棟に装飾をし、日頃の療育活動の中で「プチどんぐり祭」という形で実施しました。その後も、エナジー展の見学やスイーツパラダイスも行いました。スイーツパラダイスではムースの上に生クリームが絞られる様子を嬉しそうに見て、頬張っていました。

11月には秋の訪れを感じられるような装飾を療育訓練棟に行き、臨床検査技師長の山口康夫さんにサクスの演奏をしていただき、その音色を楽しんでいただきました。

12月にはクリスマス会を実施しました。二胡の演奏や徳島県警察音楽隊にお越しいただき患者さんご家族に楽しんでいただきました。二胡の涼しげな音色も音楽隊の迫力のある演奏もどちらも満足していただけたのではと思います。

1月には2名の患者さんが新成人となりました。20歳という節目の年をお祝いすることができ、とても良い式になりました。

1年間を通して患者さんに喜んでいただけるよう療育指導室として今後も工夫していきたいと思っています。今年度も療育活動報告を作成しておりますので、ご興味のある方はご覧ください。(療育指導室/山地 麻耶)



【クロスワードの答え】

と	ま	と		ひ	ー	る
く		が	く	ぶ		く
し	ろ	く	ま		く	せ
ま	わ	し		み	か	ん
し	い			お	ん	ぶ
	や	き	に	く		る
し	る	く		り	ー	ぐ

答え A ひ B が C し D と E く F し G ま

看護学校便り

- 看護学校では、昨年度は3年生と2年生で活動してきました。
- いろいろな行事や学生間交流など工夫して学校生活を送っていました。
- 今回は、その一部を紹介します。本年度は3年生だけとなりますが、みんなで工夫して活動していきたいと思ひます。

学生祭を終えて

第39回学生祭「笑顔満祭」では、たくさんの方が来て下さり、ありがとうございました。今回、学生祭実行委員として学生祭を運営していく中で、自分たちで創りあげていく楽しさや難しさを知りました。特に先生方との調整が一番苦労しました。しかしその苦労は自分たちの社会人基礎力ともなり成長につながっていると思ひます。失敗を重ねながらどう運営していけばいいのか話し合い、先生方や先輩方から助言を受けながら学生祭を迎えることができました。当日は、セレモニーから始め、学生、先生と円を組み一致団結しました。公開講座では、「楽しく長寿体操」というテーマで簡単にできるサルコペニアの予防方法や楽になる運動について地域の皆さんと一緒に身体を動かしました。参加された方々からは「とてもよかった。勉強になり

ました」「また機会をたくさんつくってほしい」と多くの意見をいただきました。模擬店では、今年はホットドリンクコーナーを設置し、来ていただいた方の憩いの場になったと思ひます。3年生は国家試験にむけての学習ノート、2年生は小児看護実習時に使用する子ども向けの手作りのエプロンと日々の学校生活やボランティア活動の様子を展示しました。看護学校での学習の成果を地域の皆様にお伝えすることができたと思ひます。地域の方々や病院職員、支援学校の学生さんなど多くの方と交流を持つことができ、明るい笑顔がたくさん溢れる充実した学生祭にすることができました。今回の経験が、より学生生活を豊かに、実りあるものとなるよう活かしていければと思ひます。

(学生祭実行委員一同)



第4回 特別教育活動

令和元年12月25日(水)に外来や、入院中の患者さん、院内保育園の児童に季節感を感じてもらうことを目的に、クリスマスイベントとしてハンドベル演奏などを行いました。

外来や病棟では「クリスマスってことを忘れていた。嬉しいです、ありがとう。病気に負けてられないわね。」といったお言葉をいただきました。さらに、学生が作成した歌詞カードとツリーホルダーをプレゼントすると「最高のクリスマスプレゼントです。」と喜んでいただきました。保

育園では園児達も一緒に踊って歌ったり、学生が作成した手作りのツリーホルダーをプレゼントすると「サンタさんがくれた!!」と喜んで飛び跳ねる姿も見られました。演奏を通して一体化し、共に口ずさんだり、キラキラ輝く笑顔をお客様や園児からいただき、私達もこのクリスマスイベントを実施して本当に良かったと思ひました。皆様へクリスマスをお届けられたことを嬉しく思ひます。

(看護学校 教員/竹内 友美)

