



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 <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

5月号
vol.178
2020.5.1



『免疫力』

消化器科 堀北 実

新型コロナウイルスが、世界中で猛威をふるっています。

ワクチンや有効な治療薬の開発がすすめられています
が、実用的になるまでには未だ時間がかかるようです。その
様な状況下では、ウイルスをよせつけない、ウイルスに
負けない体作りが大切です。

風邪をひいたり、怪我などをして、無事に治してくれ
ているのも、免疫力のおかげです。

エイズ患者さんは、エイズウイルスに感染したことによ
り、免疫機能が十分働かなくなるため、感染症や癌をきた
しやすくなります。

ウイルスや細菌などに負けないようにする体作りには、
やはり免疫力が十分機能する体を保つようにすることが大
切ということになります。

最近の研究で、自律神経のひとつ「交感神経」が免疫の
働きに深く関わっていることがわかってきました。

私たちの体内での免疫の担い手はリンパ球です。免疫細
胞であるリンパ球は、交感神経の働きにより、リンパ球の
待機場所であるリンパ節からより多くのリンパ球が血液中
に放出され、細菌やウイルスなどの病原体や癌細胞を効率
よく退治してくれます。

リンパ球の働き方には2種類あります。一つは、体中を
巡ってウイルスに感染した細胞や癌細胞を見つけて退治す
る働きと、もう一つは、リンパ節と呼ばれる組織に留ま
り、病原体などについて学習する働きです。

仕事が忙しい時期が続いたり、ストレスがあったりする
と、交感神経が活性化したままになりがちとなり、反対

に、十分な睡眠や日中の休息をとった場合は、交感神経の
働きは落ち着きます。

交感神経の二つの状態をバランスよく保つことが、免疫
力を高めることになります。そのためには、日中には交感
神経を緩め、夜間には十分な睡眠をとる事が大切です。

日中は、自分の時間を作ったりするなど、こまめにリ
ラックスをして交感神経を緩めるようにつとめましょう。
ストレスを感じたり、多忙で睡眠が十分とれなかったりす
るときには、短時間でも「昼寝」や「自分の好きなことを
する」などリラックスにつながる行動をとりましょう。人
に親切にすることも効果があるようです。

夜間に気をつけることは、睡眠の質を上げること！！眠
り始めの90分の睡眠の質がとても大切です。また、睡眠時
間が6時間未満の人は7時間以上の人より4倍以上も風邪
を引きやすくなるとの報告もあります。

免疫力には、「腸」も関与しているといわれています。体
の中の免疫細胞の約60%は腸に存在しており、食べ物と一
緒に入ってきた病原体や毒素の侵入を防いでいます。腸の
免疫細胞は、良質な腸内細菌（善玉菌）によって強くなり
ます。悪玉菌が好む脂肪やたんぱく質を減らし、善玉菌が
好む発酵食品（ヨーグルト、納豆など）や食物繊維（キノコ、
ごぼう、玄米、芋、海藻など）を積極的に摂取することで
腸内細菌の環境が改善され、免疫力がアップするといわれ
ています。

その他にも、昼寝、ウォーキング、体操、音楽鑑賞、緑
茶、お笑いなども効果があるようです。皆様も試されては
いかがでしょうか。

水防避難訓練

今回私達は、令和2年3月4日に行われた水防避難訓練と並行し、東徳島DMATの本部立ち上げについて訓練を行いました。

水防避難訓練とは、浸水想定区域内又は土砂災害警戒区域内にある施設で、水防法第15条第1項第4号又は土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律第8条第1項第4号に基づき市町村地域防災計画にその施設の名称及び所在地が定められた施設には義務付けられています。

近年、異常気象による豪雨や洪水などが起きており、いつ当院も被災するかわかりません。そのためにも電気や水道などの障害が起きた時、病院全体がどのように行動すべきか、事前に確認するための訓練です。当院はこれまでも毎年、災害時に自力で避難することが難しい重心病棟患者の搬送について検討し、各部署が協力し合い、訓練を行ってきました。

今回私達はこの水防訓練を一つの良い機会とし、災害が起きDMATが出動となった際にまず行わなければならない本部の立ち上げと、現場との通信による指示、調整を行うことにしました。

なぜ並行して訓練を行うか。現在、東徳島医療センターには徳島DMATとして2チーム編成で待機しています。ただ、2チーム目は2019年12月に講習を修了したばかりの新人チームです。どの職種もそうですが、災害が起きたとき、新人チームがこれまでの他のチームに見劣りすることなく任務を全うすることは難しく、訓練を重ねる必要があります。水防訓練に参加させていただきました。

ではDMATとして訓練の結果は、どうだったかといいますとやはり経験や知識、周囲への連絡不足など反省・改善が必要な事項が複数認められました。災害対応の大原則に「**CSCATT**」があります。**C**:Command & Control (指揮・統制)、**S**:Safety (安全)、**C**:Communication (情報伝達)、**A**:Assesment (評価)、**T**:Triage (トリアージ)、**T**:Treatment (治療)、**T**:Transport (搬送)の頭文字をとった言葉ですが、今回CSCAに沿って訓練を行おうとしました。

反省点は挙げればきりがありませんが、主な点は指揮を行う上で、情報収集に時間がかかること、その時間を考慮せず準備を進めることで、本部の立ち上げが滞ってしまう事態となりました。あと、今回最も反省しなければならない点として、避難訓練に参加していた医師・看護師にDMATの訓練を並行して行うことが周知できておらず、現場に向かったメンバーが孤立し情報収集できず、訓練が終了した点でした。この件については、大きな反省点だと感じております。

今回の訓練を生かし、今後も訓練を積み重ね、研鑽してきたいと思います。

(外科／澤田 徹)



断捨離、しませんか？

皆さん、断捨離という言葉は聞いたことはあると思います。新型コロナウイルスが流行ってあまり外出できない昨今、この際身の回りの大断捨離を決行してみませんか？

ただいきなり、断捨離をしてみよう！と思っても何を捨てて何を残せばよいのか判断が難しいと思いますので、今回は断捨離のテクニックを紹介させていただきます！

●いったん捨てて、これ、買い直す？

物を減らそうと決心しても、“いやいや、もしかしたらいずれ使うかもしれないからなかなか捨てられない”というのが人情だと思います。でもそうして残した物を再び使うことって極々稀ですよ（笑）そこで断捨離を進めるにあたって大活躍するのが“いったんこれを捨てたとして、これを買いますか？”という質問です。この質問を自分の持ち物にぶつけてみて、買い直すと思うならそれはあなたにとって大事な物で残す価値がある物と判断できます。逆に買わないと思うならそれはあなたにとってもう必要のない物ということです。捨てるなり、売り飛ばすなり、人にあげるなり、好きにしてください。私自身この質問を使ってかなり物を減らしたのですが、とりわけクローゼットの中の物には激烈にこの質問が効きます。皆さんは買った方がいいがイマイチしっくりこない服や、古くなって着ないのになんとか残してしまっている服などがクローゼットに眠っていませんか？私は大量に眠っていました（笑）しかし、この質問をぶつけることによってかなりすっきりしたクローゼットを手に入れることができました。ぜひ

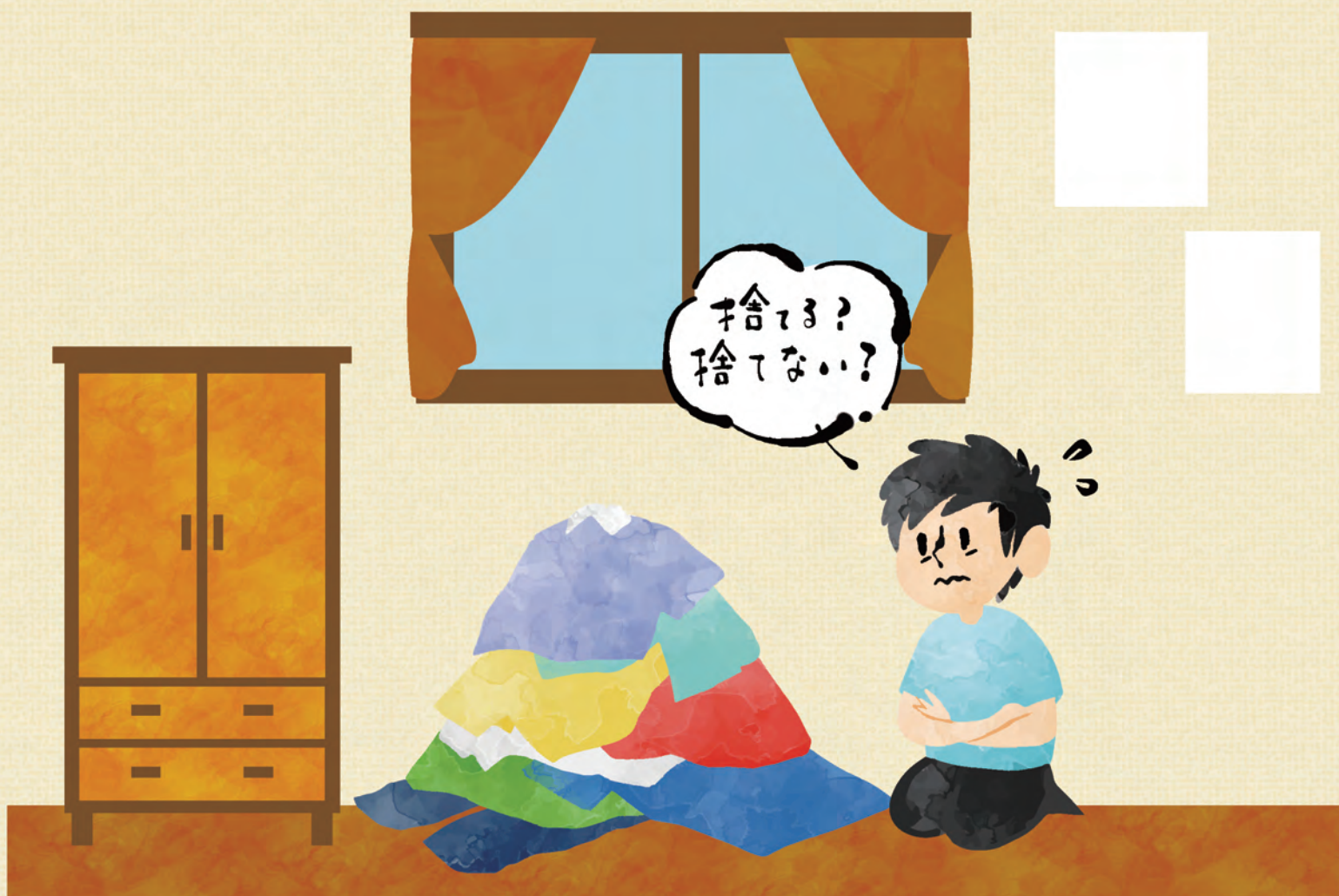
ひ皆さんにもこの質問をクローゼットにぶつけてみていただきたいと思います。

●6割収納術 ～収納は飾る感覚で～

一度は片づけてスッキリした気分になってもいつの間にか物があふれかえっている、ということもよくあることだと思います。そこでおすすめしたいのが6割収納ルールというテクニックです。クローゼットやカバンなど物を収納する道具の中には6割までしか物を入れないというルールです。このルールを自然に守るためのコツは、パッと見て何がどこにあるのかを把握できるように物を入れることです。そうすることによって自分が何を所持しているのか認識できるようになるので、物が見つかるのが早くなったり、自分に必要のない物を捨てる判断ができたり、そもそも自分の所持する物に対する目が厳しくなって要らない物を買わなくなったりといいこと尽くめです。このテクニックもぜひ試していただきたいと思います。

●最後に

今回二つの断捨離テクニックを紹介させていただきました。私もまだまだ断捨離初心者ですのでいつの間にか家の中の物が増えて散らかったりということはよくあります。そうなってもこれらのテクニックを覚えておけば家のあるべき姿を思い出すことができます。あまり神経質にならずに身の回りがちょっと散らかったなあと感じた時に思い出していただければ幸いです。（企画課／越智 亘）



公開
研修「怒りとのつきあい方
～やさしい笑顔とよりそう支援～」を実施して

みなさまは「アンガーマネジメント」を耳にしたことはありますか。アンガーマネジメントと聞くと、多くの方は「怒らなくなる方法」「イライラしなくなる方法」と思われるかもしれませんが、アンガーマネジメントは【怒りをコントロールして適切に対処するためのスキル】です。怒っても変わらない状況は冷静に受け止め、怒りを伝える必要がある場合は、相手の理解を得られる言葉で伝える工夫をすることを目指します。決して「怒らないこと」を目指すものではありません。

もともとは1970年代にアメリカで始まったとされる、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングで、当初はDVの加害者・被害者のメンタルケアや、犯罪者に対する強制プログラムとして用いられていました。現在は、企業や教育現場、中央省庁や地方公共団体、アスリートのメンタルトレーニングにも用いられています。また、障害者虐待防止法においても「虐待が起こる状況として、衝動的な怒りの感情が要因になる場合があり、アンガーコントロール（アンガーマネジメント）の研修で、怒りが発生する原因やメカニズム、コン

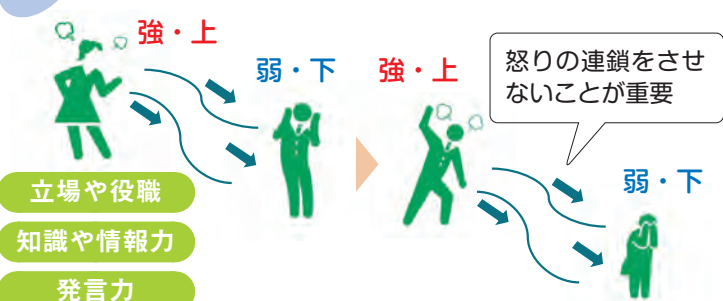
ロール方法を理解し、怒りの対処法を身につける」ことが示唆されています。

平成30年度に院内の障害者虐待防止研修でアンガーマネジメントを実施したところ、院外の方々より聴講したいというご要望があり、令和元年7月30日と8月16日に東徳島医療センター附属看護学校で公開研修「怒りとのつきあい方 ～やさしい笑顔とよりそう支援～」を実施しました。公開研修には当院職員以外に、障害分野や医療分野、教育分野など32施設58名から申し込みがあり「自分を振り返るよい機会になった」「臨床現場でいかしたい」などのご感想を頂きました。ご多忙の中、ご参加くださいましたみなさま、研修の実施に際してお力添えをいただきました方々にこの場を借りてお礼申し上げます。また、本研修は令和元年12月2日に徳島県主催の「令和元年度徳島県障害者虐待防止・権利擁護研修」でも実施させていただきました。今後も、研修などを通じて、地域のみなさまとの繋がりを広げ、働きやすい職場づくりに寄与していきたいと考えております。

(主任児童指導員／佐々木祐二)

怒りの4つの性質

1 怒りは高いところから低いところへ流れる

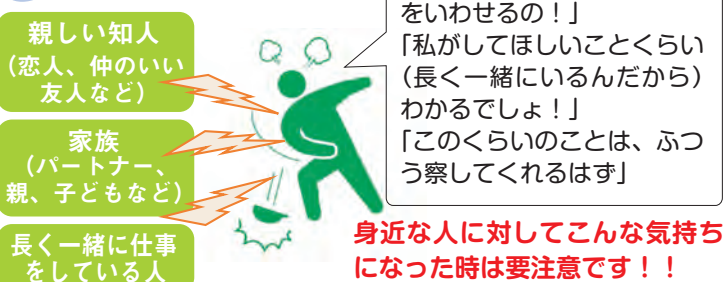


上司から部下、親から子へ、客から店の人へなど、怒りは高いところから低いところへ流れます。言い換えれば、**力の強いところから弱いところへ流れるという性質**があります。

職位とは関係なく、知識や発言力等を持っている「**上の立場**」の人から怒りが流れることもあります。

怒りは**更に低いところへと流れる**という「**負の連鎖**」が特徴です。

3 怒りは身近な対象ほど強くなる



怒りは身近な対象ほど強くなる性質があります。なぜなら、長く一緒にいる身近な相手ほど「**コントロールできるはず**」だという思い込みがあるからです。

よくわかっている相手だからこそ、相手への期待値も高くなり、甘えも生じます。

身近な相手でも、言わなくてはわかってもらえない、思い通りにはならない存在なのだと考えましょう。

2 怒りは伝染する



家族や同僚など、近くの人がイライラしているのを見て、自分まで同じようにイライラしたことはありませんか? 知らず知らず、あなたにその怒りが伝わっています。

怒りなどが他者に伝わることを**情動感染**といって、喜怒哀楽の感情は周囲に感染します。

イライラをまともに受けて、自分までイライラしないように気をつけましょう。

4 行動を起こすモチベーションにもなる



怒りは強いエネルギーを持っているため、その扱い方によっては「いつか言い返してやる!」、「仕返しをしてやる!」などと、非建設的な行動のエネルギーになってしまうこともあります。

逆に、否定されて怒りを覚えたけれど、それをバネに奮起し「よし結果を出してやる」、「今に見てろ」と行動し、何らかの成果を出せたという経験はありませんか?

怒りのエネルギーをうまく使って**建設的な行動へと意識を向ける**ことが大切です。