



7月は七夕やなあ！みんなはどんな願い事するんえ～
 緊急事態宣言解除されたけど、気いぬかんように手洗いうがい続けるんじよ
 梅雨も明けて暑くなるけん、夏バテせんように水分補給して熱中症対策せなあかんでよ～
 ほな今月号も楽しんでな～



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

7月号
 vol.180
 2020.7.1

ヨーグルトっておいしいですね！

放射線科 松崎 紗弥

医師5年目、28歳となり、一人暮らし歴も5年目となりました。家事初心者で料理についてはおそろおそろ包丁を握ることから始まりましたが、今では、どうせ食べるのは自分だし食べられるなら何でもいいや、とずいぶんずぼらになったものです。原稿を書いている今は5月下旬、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言に伴って、ステイホームがうたわれています。料理に対するやる気はありませんが、食べ物に対する意欲はあるので、外食に行けないのは少し物足りない気分です。お金の使い道もないので、先日家電量販店でヨーグルトメーカーを買ってみました。

皆さんはヨーグルトはお好きでしょうか。私は400gのパックを2回で食べてしまうくらい好きです。調子の

いいときは1回で400g食べてしまいます。日本乳業協会によると、日本のヨーグルト消費量は一人当たり年間9.5リットル、一方ブルガリアでは30リットル以上とのこと。1g=1mlとして計算すると、私の年間消費量は大体48リットルなので、ブルガリア人といっても過言ではありません。

ヨーグルトメーカーでは、麩やカッテージチーズ、サワークリームなどの発酵食品を作れるものも多くあります。ちなみに発酵と腐敗の違いは、人が食べられるかどうかだそうです。私はひたすらヨーグルトですが、発酵食品を作りたい方は、ぜひヨーグルトメーカーについて調べてみてください。





NEW FACE



外来・看護学校

名前	くけ や かずひで 絆谷 和秀
職種	看護師長
趣味	ドラマ視聴
自己PR	皆さん初めまして、4月から愛媛県の四国がんセンターから転勤してまいりました、外来の看護師長の絆谷と申します。大変珍しい名字ですが、ぜひ覚えてください。出身は長崎県の「壱岐」という島国でして、大自然に囲まれたとても良いところです。九州へ行く機会がありましたら、ぜひお立ち寄りください。今年で看護師18年目、個人的なことですが前厄です。今回初めての転勤なのですが、新型コロナウイルスの影響もあり、徳島の観光地を訪れることができていません。感染拡大が収束した際には、徳島県の名所を巡りたいと考えています。まだまだ不慣れなことが多く、周りの皆さんに助けられてばかりですが、病院の理念にもありますように、地域の皆さんに愛され、信頼されるように日々努力してまいります。外来でお会いしましたら、気軽にお声掛けください。

名前	ゆあさ かな 湯浅 佳奈
職種	教員
趣味	美味しいものを食べたり飲んだりすること
自己PR	4月より、高知病院附属看護学校から異動してまいりました。徳島での勤務は初めてとなり、分からないことばかりですが、皆様にご指導いただきながら精進していきたくと思います。看護学校は今年度をもちまして閉校となりますので、できることを精一杯行っていく所存です。また、私生活では徳島県の美味しいものを食べたり飲んだり、少しずつでもしていければと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



東1病棟

名前	こばやし みおな 古林 湊奈
職種	看護師
趣味	YouTube鑑賞、旅行
自己PR	4月から東1病棟に配属になりました。新しい環境で分からないこともたくさんありますが、先輩方に支えられ、頑張ることができています。よろしくお願ひします。

名前	さいとう 斎藤 はな子
職種	看護師
趣味	ショッピング、食べること
自己PR	東徳島医療センター附属看護学校を卒業し、実習等でお世話になった憧れの先輩方と共に働かせていただき嬉しく思います。笑顔を忘れず一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします。



東2病棟

名前	あべ としこ 阿部 智子
職種	看護師長
趣味	ガーデニング
自己PR	四国こどもとおとなの医療センターから2年ぶりに地元徳島に戻ってきました。患者さんのご家族に安心して預けていただけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

名前	ふじもと ことね 藤本 琴音
職種	看護師
趣味	音楽を聴く、歌を歌う。
自己PR	4月から東2病棟に配属となりました。当院の附属看護学校出身で、学生の頃からお世話になっていました。先輩方の支えのもと働き、充実した日々を送ることができています。知識や技術を身につけ、安全に寄り添った看護ができるように頑張っていきます。よろしくお願ひします。

名前	ただつ まりん 忠津 真琳
職種	看護師
趣味	ライブに行くこと、ゲームをすること
自己PR	4月から東2病棟に配属となりました。まだまだ分からないことがあります。先輩方にご指導いただきながら、日々仕事に励んでいます。少しずつ知識、技術を身につけ、患者様に寄り添った看護を行っていきたくたいです。また笑顔を忘れず、頑張ります。よろしくお願ひします。



名前	ひぎり みえ 日切 美江
職種	療養介助専門員
趣味	献血、温泉、旅行
自己PR	4月から東3病棟で療養介助専門員として働かせて頂いております。覚えることもたくさんある中で、患者様の笑顔や先輩の指導の下、毎日頑張っています。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

名前	おおにし ゆみ 大西 由美
職種	看護師
趣味	体を動かすこと、スポーツ観戦
自己PR	4月から東3病棟に配属となりました。当院の附属看護学校出身で、実習等でお世話になりました。まだまだ分からないことや不安もありますが、先輩方にご指導いただきながら少しずつ環境に慣れつつあります。笑顔で患者さんに寄り添った看護が提供できるよう日々精進していきます。よろしくお願いいたします。

名前	なかた まり 中田 真理
職種	看護師
趣味	音楽鑑賞、ドラマ、映画鑑賞
自己PR	4月より四国こどもとおとなの医療センターから東3病棟に配属されました中田といいます。今までは児童精神科で勤務しており、色々な患児たちと一緒に看護を学ばせてもらっていました。重心病棟での経験は未熟な部分が多いですが、明るい病棟スタッフと共に一つずつ患者に寄り添った看護を提供しています。これからはもっと患者の情報収集に努めながら、個別性に沿った看護が提供できるように日々看護知識・技術を深めていきたいです。よろしくお願いいたします。



名前	しらい たえ 白井 妙
職種	児童指導員
趣味	ショッピング、パン作り
自己PR	4月から児童指導員として採用となりました。地元徳島の東徳島医療センターに配属され働くことを嬉しく思っています。東3病棟で患者さんの生活支援や療育を担当していますが、まだまだわからないことばかりですので先輩方から教えていただくことの一つひとつを大切に頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

名前	まざき みお 眞崎 美緒
職種	児童指導員
趣味	映画鑑賞、食事、散歩
自己PR	この度、東徳島医療センターで採用いただいた眞崎と申します。児童指導員として患者様の日常に楽しみを提供できるよう努めたいと考えております。不慣れなことも多いですが、東徳島医療センターの職員として、より良いサービスの提供に励みます。どうぞよろしくお願いいたします。



Command&Control-Safety-Communication-Assessment-nuclear-biological-chemical-Hot Zone-Warm Zone-Cold Zone



DMAT隊員

が

Safety(安全)を語る

災害地において活動を行う前にDMATとして明確にしておくべき項目があります。くすの木を毎月愛読されている方はもうお気づきかもしれませんね。

その項目とは、**C** (Command&Control (指揮と統制))・**S** (Safety (安全))・**C** (Communication (情報伝達))・**A** (Assessment (評価)) の四つです。この四つを明確にしないとDMATは正確・効率的に活動することができません。今回はその中の一つ、「Safety(安全)」についてお話しします。言うまでもなくDMATは災害地に向けて出動します。災害地は平時とは異なるので現地 の状況を把握し、自分たちの安全を確保しなければ活動 できません。安全を確保せずに活動して自分たちが被災 したのではDMATの意味がなくなってしまいます。安全 確保には、災害の種類や規模などによって様々な方法が ありますが、今回は「ゾーニング」についてお話しした いと思います。

ゾーニングとは汚染の拡大を防ぎ、二次災害を防止す ることで、より多くの命を救うために被災者の動線を整 理し、救助救護活動を効率的にすることを目的に行われ ます。広範囲に及ぶ流行病 (パンデミック) やNBC災害 と呼ばれるものに使用されることが多いものです。NBC 災害とは **N**:核 (nuclear)・**B**:生物 (biological)・**C**: 化学物質 (chemical) の事です。

ゾーニングには三つのゾーンがあります。まず一つ目 は「**ホットゾーン**」。これは「汚染が著しく、危険度の

高い区域」のことです。二つ目は「**ウォームゾーン**」で、 これは「汚染の可能性はあるが、除染などの作業が可能 な区域」のことです。最後の三つ目は「**コールドゾーン**」 で「汚染のない比較的 안전한区域」を指します。

ここまでの話で、「核?生物災害?私の生活には全く 関係ありません!!」と思って読まれているあなた、実は そうでもないのですよ。この「ゾーニング」は感染症拡 大を防止する場合にも有効な方法なのです。例えばイン フルエンザやノロウイルスなどに家族が感染したと想定 してゾーニングしてみましょう。ホットゾーンは?それ は感染者が居る部屋となるでしょう。ウォームゾーンは トイレや廊下、それらをつなぐドアノブなどが当てはま るのではないのでしょうか。このように空間をゾーニング してみると、感染源になりそうな場所が見えて、どこを 重点的に消毒や拭き掃除をしなければならぬかが分か ってくると思います。私自身、かなり前に公開された 映画なのですが「コンテイジョン」という作品を観て、 感染症におけるゾーニングを意識し始めました。

核汚染などのNBC災害の話から家庭における感染症の 話へと一気にスケールダウンした感じではありますが、 「汚染や感染の拡大を防ぐ」という目的は同じです。今 はまだ初夏ですが、感染症が流行する冬に向けてみなさ んもぜひ、この「ゾーニング」のイメージトレーニング をしてみたいかがでしょうか。

(診療情報管理士/佐川 裕基)

Command&Control-Safety-Communication-Assessment-nuclear-biological-chemical-Hot Zone-Warm Zone-Cold Zone

「特定行為とは」

特定看護師/英 美沙

今年度より当院では特定看護師の活動がスタートしま した。特定行為を聞いたことがない、どういう内容かわ からないという方もいると思います。そこで、今月号より 特定行為に関する内容を掲載させてもらうこととなり ました。今月は特定行為とは何かについてお話しします。

団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題へ向け、 看護師特定行為研修制度が設立されました。特定行為は 診療の補助であって、手順書により行う場合には、実践 的な理解力、思考力及び判断力、高度かつ専門的な知

識・技能が特に必要とされるものとして定められた38の 行為です。そのため、すべての看護師が特定行為を実践 できるわけではなく、看護師特定行為研修を修了した看 護師が特定行為を実践できるようになっています。現在 当院には2名の特定看護師が在勤しており、医師の指導 を得て、安全に特定行為を実践できるよう取り組んでい るところです。みなさんの協力をどうぞよろしくお願ひ します。次回は、「特定看護師と診療看護師」について お話しします。

