



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

4月号

vol.189

2021.4.1



麒麟は何処に…

内科 村田 昌彦

NHK大河ドラマ「麒麟が来る」が、新型コロナウイルス感染拡大の煽りを受け、休止→再開→越年という形で、ようやく最終回を終えましたが、これまで大河ドラマで描かれてきた、本能寺の変の原因＝明智光秀怨恨説を離れ、番組開始前後から、黒幕説(天皇、羽柴秀吉、徳川家康等)や、徳川家康暗殺説、四国征伐に対する意見の不一致説等、NHK自ら(他局も)、特集や歴史番組等で問題提起する中、それらを巧くカスめた様な展開で、とうとう最後まで引きずられて(観て)しまいました。

歴史と言えば、教科としての歴史も、聖徳太子、源頼朝公、足利尊氏公の肖像画に別人疑惑が持ち上がり、教科書上の取り扱いが変わっているのだとか。

また、縄文時代と弥生時代の成り立ちから解釈が変わり、弥生時代の遺跡の代表と教えられた、登呂遺跡も教科書から消えたそうです。

昭和(戦後)世代の私にとっての歴史の衝撃は、「太平洋戦争の敗戦」で、それは、テレビ番組(アニメタリー「決断」)よりもたらされました。

働き盛りの壮年層に向けた番組で、事実を淡々と描くスタンスで制作されたとされていますが、仕事＝戦争になぞらえ、決断の過程や時期等、問いかけているのでしょうか。

内容は、真珠湾攻撃で勝利後、日本軍が負け続けるという史実通りの展開で、当時の私は、その悔しさと悲しさで、涙を流したりして、両親にげんそうに見られた記憶があります。

太平洋戦争については、これまで、その過ちの原因や経過、今後に生かす教訓等が、様々な角度やテーマで制作さ

れています。

学校では時間の関係上、省略されてしまいがちな、近現代史の範囲ですが、最近、満州事変－国際連盟脱退までの国民感情や新聞(報道)の対応、終戦直前のソ連対日参戦におけるソ連側の見解等、違った視点からの著述に触れると、この戦争について何も分かっていないことを再認識してしまいます。

戦争＝仕事の構図に戻して、作戦(計画)－戦闘(実行)－戦果(成果)を考えても、負けない(失敗しない)為には、冷静で客観的な分析と、綿密で無理のない先々までの計画、周囲との緊密な連携が必要であると結論したいところですが、戦がなくとも麒麟は来ない^{like}としか思えない私は、「どうしたら麒麟は来てくれるのかを考えだすと、夜も眠れなくなってしまいます。」等と往年の名コンビ(春日三球・照代)を思い浮かべてしまう始末で、有能・優秀な人のエピソードは凡人の私には生かせないという諦めの境地に至ってしまいます。

みなさんは如何ですか。



なんかアスリートっぽい？

看護師の一日



看護師をしながら、徳島県自転車ロードレースの選手としても7年近く活動しております、くすの木新聞ではおなじみになってきた？透析室看護師の植田です。



私が2019年の10月からダイエットを始めたという記事は覚えていますでしょうか？覚えている方はかなりのマニアと思われるます！（笑）

ダイエットのお陰で、自転車ロードレースで2度ほど優勝も経験でき、**40歳代のカテゴリー（マスターカテゴリーともい**

います）では、西日本チャンピオンにもなれました（残念ながら全日本チャンピオンではありません）。とりあえず、現在もその立場で活動ができております。

そして最近、高校の教員をされている私の仲間から生徒さんへ、私の事を課外授業的な所で紹介したという話を聞きました。内容は私が仕事をしながら、どのようにトレーニングと家庭の両立をしているか？という話だったそうです。



以降の記事は実際、私自身は家庭の事を完全にできているとは思えませんが、そう思っている方も少なからず？いると信じて記事を書かせてもらいます（笑）。

まず、仕事の日はどうしているのか？トレーニングによっていろんなパターンがありますが、普段は仕事があるので、仕事が終わってから大坂峠のあせび公園を目指して山を登ります。しかもあせび公園にいくルートは坂が非常に急な通称：**裏あせび側**を登ります。**登りだけで言えば約15分です（平均勾配8%前後）**。登り終えて帰宅するまでの間で約1時間です。

自宅に帰ったあとは、猛スピードで夕飯の準備に取り掛かります。短時間ですので、全て完全にできませんが下ごしらえだけは終わらせて、すぐに子供を迎えに児童館へ行きます。

帰宅後は夕飯の準備の続きです。そして夕飯は妻が帰ってくる時間までには、ほぼ完成している感じです。

平日も同じメニューの練習ばかりでは体が順応してしまうので、レースなどがある1か月前にもなるとインターバルメニューを入れていきます。

内容は2～3分の登坂のリピートです。そうすることで、**耐乳酸能力**の向上や**VO2MAX（最大酸素摂取量）の向上**も期待できるからです。年齢的にVO2MAXは20歳以降では上がらないという研究結果がでているようで



すが、ある程度の年齢でも（無理やりですが、...）行うことで、この能力の向上が多少はみられるそうです。なので、半ば強制的にこのような負荷もいれておかないと、**加齢による筋力、心肺機能の低下**など、知らず知らずのうちにやってくる場合があります。また、レース中は激しいインターバルの連続なので、**耐乳酸能力**も身につけておかないと、集団からふり落とされてしまいます（自転車競技は常に空気抵抗との闘いと言っても過言ではありません。自転車競技はこの空気抵抗を集団内でローテーションしながら進んでいきます。一度、こ

の集団から脱落してしまうと、その集団にもう一度戻ることは不可能に近いです）。なので、平日のこのような仕事帰りの練習はとても意味があります。



次に日曜日です。基本的には休日なのですが、一日中ずっと練習ばかりしているわけにもいきませんので、早起きをして練習しにいきます。

私はロードレースを得意としていますので、ロードレースは100km前後の距離を走ることが多くなります（レースにもなると2時間30分以内でゴールします）。そのため、基礎体力と筋持久力というものが必要になってきます。

その能力を獲得するために、大体4時過ぎに起床し準備をして、**約120km**を走り切る練習を行います。チームの仲間と全員で風受けをしつつ（ローテーションと呼



びます) 約40km/h前後で走ります。

そうなると単純計算で3時間です。**距離のイメージを伝えとすれば、徳島県～海陽町を通りすぎて高知県東洋町(サーフィンで有名)あたりまでの距離**になります。どうでしょうか? 車とあまり変わらないかもしれませんね(笑)。もちろん、高知方面に行くには沢山の山もあるため、単純に距離と速度だけで考えたようには走れません。

そして、これを家族が寝ている時間帯に行います。120kmを約3時間で走るの、5時に集合すれば8時には帰ってくる計算です(実際には少し過ぎることもあります)。消費カロリーは、これだけ走っても**2300kcal**程度です。その後は家族と一緒に過ごすようにしています。



物足りない時は、まれに家族と大麻山へ登山してみたりもしますが(笑)(20kgある息子をおんぶして階段をくだったときは脹脛～大腿四頭筋～内側広筋が崩壊寸前になりました)。

簡単にですが、私の一日の使い方をお伝えしました。自分で言うのも変なのですが、自分自身をかなりの変人と思っています。ただアスリートはほとんどが

変人かもしれません。この世界に天才がいたとしても、その天才も努力しなければ成績は出せません。むしろ、世の中は私みたいな凡人が多いと思っています。しかし、努力次第である程度(個人的には**アマチュアトップクラス**までは…)までは、強くなれると思っています。「年齢が…」などを理由に諦めるのは個人的に好きではないので、まずは自分のやれる限界までやってみる。限

界までやってこそ「年齢が…」という言葉ができるものだと思います(そもそも限界というのは、自分自身で決められるいい加減なものなので、結局は**自分自身の意志の強さ**なのかもしれませんね)。

さて、こんな変な生活を毎日していますが、特に不自由な感覚はありません。このような時間管理をしても、イレギュラーに予測不可能な事もおこりますが、そこは優先順位を考えて行動すれば案外うまくいくものです。また私は多少スケジュールどおりいなくても、その時は「何が上手くいかなかったか? なら次はこうしてやろう!」など、原因を考えて行動するのも楽しいと思える性格です。やはり私は変人ですね(笑)。どう思われようが全く気にはしませんが(笑)。

ですが! もし、私と一緒に強くなりたいと思った方は、その方に合わせた練習方法などを考えながらお手伝いいたします!(気分転換にもなります)

そして病気に立ち向かう強い気持ちも! 同時に手に入れることができると思います。(まずは自分自身の生活にあわせながら、運動する習慣を30分からでも始めていきましょう!)

(透析室看護師/植田 良)



「看護師の特定行為に係る検討委員会」

当院に特定行為を導入し、1年が経ちました。この1年間、医師や看護部の皆さんから多くの支援を受け、特定行為を実践するための委員会を発足しました。それが「看護師の特定行為に係る検討委員会」です。特定行為に係る看護師の研修制度は2015年度に開始となった制度であり、まだまだ歴史が浅い制度といえます。よって、この委員会は、特定行為の認知度を向上させること、患者さんが安全・安心のもと特定行為を受けられるシステムをつくることを目的としています。また、呼吸器に関わる事例を医師や医療安全管理係長、病棟看護師長、診療看護師と話し合い、事故防止対策を立案しています。

今まで当院の特定看護師は、呼吸器に係る3区分6行為を修了した2名でしたが、この4月より栄養・水分管理、血糖コントロールに係る薬剤投与関連の2区分3行為を修

了した特定看護師が1名増えます。委員会のメンバーが増えることで、今まで以上に知識や経験を共有でき、活動の幅を広げることにつながると期待できます。今後も委員会を通じ、多職種と連携しながら活発に活動していきたいと思っています。今年度もどうぞよろしくお願いします。

(特定看護師/英 美沙)



おくすりのギモン ～ 冷湿布 と 温湿布 ～

湿布には、冷湿布と温湿布があります。それぞれの特徴を知って、症状に合わせた使い分けをしましょう。

■ 冷湿布

- ・メントール、ハッカ油などの冷感成分が配合されている
- ・患部を冷やすことにより炎症を抑えて、痛みをやわらげる
- ・おもに急激な炎症の初期に有効で、赤くはれている、熱をもっている、痛みがある時に使用する
- ・捻挫、打撲、肉離れなどの症状に使うのがよい



■ 温湿布

- ・トウガラシエキス、カプサイシンなどの温感成分が配合されている
- ・患部を温めて、血行を良くすることで痛みをやわらげる
- ・おもに慢性的な炎症に有効で、血行が悪くなって冷たい、こわばっている時に使用する
- ・肩こり、関節痛、腰痛などの症状に使うのがよい



■ どちらを使うか迷ったときは・・・

- ・患部を冷やすと症状が良くなる場合⇒ **冷湿布**
- ・お風呂に入って温めると症状が良くなる場合⇒ **温湿布**



注 意

温湿布の温感成分は皮膚に刺激性があるため、少なくともはがして30分以上経ってから入浴してください。(はがしてすぐお湯に入るとピリピリ感が生じるため)

また貼付する場合も同様に、入浴後30分以上経ってからにしてください。

しばらく湿布を使用しても症状が良くならない、あるいはひどくなるようであれば医療機関を受診するようにしてください。

(薬剤部／増田 都子)