



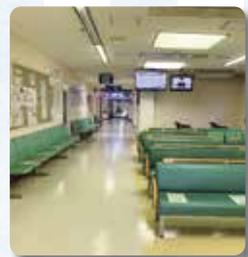

 独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター **やさしい笑顔と よりそう医療**  
 〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1  
 TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

5月号  
 vol.202  
 2022.5.1

## 外来からのお知らせ

### ◆ 感染対策の取り組み 「外来がきれいになりました!!」◆

外来では、感染対策と、外来を快適に利用していただくために、現在改修工事を進めています。2月に床材と壁紙を抗菌作用のあるものに張替えました。現在はトイレの改修工事を行っています。改修工事に伴い、騒音や部分的にトイレが利用できなくなるなど、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



### ◆ 防災対策の取り組み 「病院で地震が起きたらどうしたらいいの?」◆

みなさん、日頃から地震対策はされていますか? 南海トラフ地震が30年以内に発生する確率は70-80%とも言われています(諸説あり)。いざというときに備えて、患者さんの安全を守るためにはどうしたら良いか外来に関わる職員が集まり訓練を行いました。写真はその時の様子です。

今回は、イラスト、模型を使って、地震が発生した時の問題点や対策について意見交換を行いました。今後も話し合いを重ねて、地震が発生した際に、患者さんの安全を守るよう、対策を検討していきます。



### ◆ おまけ ◆

桜のつぼみが開き始め、もうすっかり春らしくなりました。昨年、病院の玄関に燕が巣を作り、3羽のひなが巣立っていきました。写真は現在も残っている燕の巣です。先日、燕が1羽、この巣に立ち寄っているところを見かけました。去年巣立った燕がもしも来ません。巣立った燕が、この病院に帰ってきてくれることを願っています。今度来院された時には、かわいい燕のひなが見られるかもしれませんね。

(外来看護師長/ 絆谷 和秀)





# らぼらぼ だより

## ～ 糖尿病について その① ～

こんにちは。私はこの病院に来て3年目です。糖尿病について詳しくわからないことも多いのでみなさんと一緒に学んでいこうと思います。よろしくお願いします。



### 世界の糖尿病人口

IDF (国際糖尿病連合) の発表によると、2021年時点での世界の人口は78億7500万人と推測され、219の国と地域における成人 (20～79歳) の糖尿病患者数は5億3700万人となりました。これは10人に1人が糖尿病患者と推測され、2019年の推計から16% (7400万人) 増加しています。そのうち2人に1人は未治療であり、日々増加し続ける糖尿病人口は2030年までに6億4300万人に2045年までに7億8300万人に達すると予測されています。

### 日本の糖尿病人口

右上の図のように世界を7地域に区分し統計値を出すと、日本が含まれる「西太平洋地域」は、世界でもっとも糖尿病人口の多い地域です。この地域の成人2億600万人 (8人に1人) が糖尿病とともに生きています。日本の成人の糖尿病有病者数は1100万人と推定されており、日本は2017年の調査では上位10位から外れていましたが、2021年の調査では9位になりました。

\* IDFホームページより引用

**まずは、自分自身の今の状態を把握するために、糖尿病を知ることからはじめましょう。**

糖尿病とはインスリン作用の不足のためにブドウ糖が有効に使われず、長い間血糖値が普通より高くなっている状態をいいます。

糖尿病を治療せずに放置するとさまざまな合併症を引き起こします。自覚症状に乏しい軽い糖尿病でも長く放置すると合併症を引き起こします。

糖尿病を発症する前段階での一次予防が大切です。

その②に続く。

(研究検査科/鶴澤 寛子)



大安、仏滅、友引などの六曜は、気になる場合があり、カレンダーで確認したりすることが多いと思います。吉日とされる一粒万倍日や天赦日なども最近では注目されています。大寒とか立春とかの記載があるカレンダーもあります。皆様の記憶に新しいと思いますが、令和3年は2月2日が節分でした。2月3日でないのが、昭和59年2月4日以来37年ぶり、2月2日が節分の日になるのは明治30年2月2日以来124年ぶりだったとのことでした。次に2月2日が節分になるのは、令和7年とのこと。昭和59年なら、本来は記憶しているはずですが、恵方巻も流行しておらず無関心でした。

よく知られている暦に、二十四節気、五節句、雑節があります。二十四節気は、1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたものです。それぞれの季節に相応しい名がつけられています。二十四節気の中には、学校の理科でも習う、夏至・冬至もあります。春分・秋分は祝日もありますので、記憶しやすいところです。立春、立夏、立秋、立冬はなじみやすい言葉です。大寒は寒いイメージが伝わってきます。啓蟄、処暑などありますが、理解するのに難易度が上がります。

日本には、季節の節目に無病息災や豊作、子孫繁栄を願う節句があります。昔はたくさんの節句がありましたが、四季を彩る代表的な節句を五節句と呼び、桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）、七夕（7月7日）などがあります。

生活の中から自然発生的に生まれた民俗行事・年中行事が古くから記されるようになり、これを総称して雑節と呼んでいます。主な雑節として土用、節分、彼岸、八十八夜、二百十日などがあります。

茶摘みという歌があります。「夏も近づく八十八夜……」は歌詞の内容も知らずに覚えていました。八十八夜とは、立春から88日目に当たる日をさしています。その年の立春の日付によって八十八夜もずれます。令和4年は立春が2月4日で、5月2日が八十八夜に当たります。八十八夜は季節の移りかわりの目安となる雑節のひとつです。立夏（令和4年の場合は5月5日）を控えた春から夏への境目で、この頃から気候も安定してきます。清涼飲料水の広報にありますが、八十八夜の頃は、茶摘みの最盛期でもあり、気候条件も含め、極上のお茶となります。また、八十八夜に摘み採られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されます。

暦の中には、関心を持たれないものもありますが、今日は何の日かなぐらいの関心が持てるような心のゆとりを持ちたいものです。



## 雨とカビ

ジメジメしてくると、気になってくるのが『カビ』。食べ物や家の中でも、カビが生えないように気を遣いますよね。

実は、身体も『カビ』に気をつけなければなりません。梅雨が始まり、ジメジメで体力が落ちたり汗をかいているのに放置したりすると、カビが増えてお肌トラブルが起こるかもしれません。

カビ=真菌。

真菌は、キノコや酵母菌などの仲間です。細菌やウイルスより大きいけれど、肉眼では見えません。人間の垢や皮脂がえさとなり、増殖することがあります。

皮膚についたカビの多くは、温度が25~30%、湿度は65%と暖かくてジメジメした環境を好みます。たくさん増えたカビは、皮膚の中に入り込もうとします。反対に皮膚は追い出そうとし、その結果水ぶくれや発疹などが症状として表れるのです。

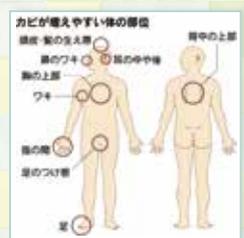
実は、高齢者に多く見られるのは、皮膚カンジダ

です。カンジダは、口の中や身体の表面、陰部などに潜んでいます。体力が弱っていると、繁殖しやすくなります。

また、水虫（白癬菌）もカビの一種です。白癬菌は足の指だけでなく、首や腋、足の付け根など皮膚と皮膚がくっつき蒸れやすい部分にも繁殖します。汗をかいたらお風呂などで石鹸を使い洗い流すことが大切となります。

梅雨に入り、「なんだかブツブツができて広がってきた！かゆいぞ！」って思ったら、市販のお薬などは使わずに病院へ相談することをおすすめします。安易に市販薬を使うことでかえって広がってしまったり、悪化したりしてしまうことがあるからです。

これからの季節、普段から気を付けることはまず清潔を保つこと!!汗をかいたらこまめに拭き取る、清潔な衣類に着替える、シャワーを浴びるなどを心がけましょう。  
(診療看護師/谷口 宜子)



東徳島医療センター **作品探訪** ～ちょっと探して眺めてください～

みなさん、こんにちは。突然ですが、東徳島医療センターには、様々なアート作品が展示されています。ご存じでしょうか？今回は、その一部をご紹介します。興味を持たれたら、ぜひ実際に探して、ご覧ください。  
(療育指導室／佐々木 智也)



木の近くに小さなお家

運よければ中に……。



★ 実は大きな木は2階まで伸びてます★

職員で描いた大きな木

／子どもがのぞいています。＼