



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



## 新任のあいさつ

放射線科 河野 奈緒子

4月より放射線科で勤務させていただいております、河野奈緒子と申します。4月初旬に寄稿の依頼があり、お題は自由、とのことで自己紹介の場とさせていただきます。

生まれも育ちも徳島で、大学も徳島大学に進学しました。大学を卒業後、初期臨床研修を徳島大学病院、徳島県立中央病院で2年間行い、徳島大学の放射線科に入局しました。

前任地は高松赤十字病院で5年ほど勤務しておりました。高松市の中央部に位置しており、昼食に利用できるようなうどん屋さんが近くに数か所ありました。とても美味しかったです。通勤圏内に栗林公園があり、春の桜、秋の紅葉の時期の夜

間ライトアップ期間中の仕事帰りの散策も好きな時間でした。

さて、放射線科の業務の主となるのは読影です。外傷での微少な出血や転位の少ない骨折、治療経過中の小さな変化を見落とさないようにと、毎日モニターに張り付いております。心がけていることは足を組まないこと、こまめに椅子から立ち上がったたりストレッチをしたりすることです。腰痛が悪化しないように日々気をつけております。出会う疾患が多岐にわたり勉強の毎日ですが診療のお役に立てるように日々精進してまいりたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。





  
**NEW FACE**


皆様よろしくお祈いします


名 前	おおば まみ <b>大庭 万実</b>
職 種	児童指導員
趣 味	チョコレートを食べること
自己PR	はじめまして。本年度から東徳島医療センターでお世話になります大庭と申します。出身は広島県で、冬には雪がたくさん積もり、学校の登下校の道には、熊が出るので鈴が支給されるような山奥で育ちました。徳島にも縁あって何度か来たことがあるのですが、知らないことばかりです。良ければ、徳島のおすすめの場所やおいしい食べ物など教えてほしいです。まだまだ未熟者ですが、みなさまに親しみをもっていただけるような児童指導員になれるように努力したいと思います。よろしくお祈いいたします。

名 前	さかい ゆうな <b>酒井 結菜</b>
職 種	保育士
趣 味	おにぎり専門店・カフェ巡り、登山
自己PR	はじめまして。この度神戸の短期大学を卒業し、東徳島医療センターにて就職いたしました。保育士の酒井結菜です。はじめての連続で戸惑いを感じることもありましたが、徳島の皆さまから温かい言葉を掛けていただいたり、支えてくださっているお陰で、少しずつ環境への変化を受け入れていくことができたと感じております。まだまだ未熟なところが多くあり、皆さまにはご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、患者さまの心に寄り添い、楽しい・嬉しい瞬間と一緒に共有し、日々感謝の気持ちを届けていくことができるような保育者を目指していきたいと思ひます。何卒よろしくお祈い申し上げます。

名 前	かさい みく <b>笠井 美玖</b>
職 種	療養介助専門員
趣 味	ショッピング
自己PR	3月に四国大学短期大学部を卒業し、東1病棟に配属になりました笠井です。新しい環境で慣れないことばかりですが、明るく頑張りたいと思ひます。

名 前	かわの なおこ <b>河野 奈緒子</b>
職 種	医師 放射線科
趣 味	国内旅行
自己PR	4月より放射線科で勤務させていただいております。不慣れでご迷惑をおかけすることも多いと思ひれますが、早く仕事に慣れて、他科、他職種のスタッフとコミュニケーションをとり、より良い診療ができるように努めていきたいと思ひております。よろしくお祈いいたします。

名 前	さわい ななか <b>澤井 菜々花</b>
職 種	看護師
趣 味	川遊び、散歩
自己PR	4月から重症心身障害児(者)病棟に配属となりました。未熟で至らないところもありますが、先輩方に支えていただき充実した毎日を送っています。患者さんとの何気ない関わりひとつひとつを大切に、心のこもった看護が行えるよう努力していきますので、よろしくお祈いいたします。

名 前	かのう なつこ <b>加納 奈津子</b>
職 種	介護療養専門員
趣 味	旅行
自己PR	この度、東2病棟に配属になりました、加納奈津子と申します。以前は老人介護の施設で勤務しておりました。今はコロナ禍のため休日も自宅で過ごす日が多くなりました。コロナが収束したら、ゆっくりと旅行に行けたら良いな、と思ひています。早く業務を覚え患者様に寄り添える介護が出来るよう頑張りたいです。

名前	すずき 鈴木 みやび
職種	看護師
趣味	音楽を聴くこと
自己PR	徳島県鳴門病院附属看護専門学校を卒業し、4月から東2病棟に配属になりました。少しでも早く業務に慣れるように、先輩方にご指導いただきながら、笑顔忘れず日々成長していけるように努力していきます。また、一日一日を大切に過ごしていきたいです。よろしくお願いたします。

名前	やながわ まきこ 柳川 真貴子
職種	看護師
趣味	キャンプ
自己PR	東1病棟で勤務しています。柳川真貴子です。今はまだ技術や知識不足を感じ、新しい環境に緊張する毎日ですが、先輩方の助言を受け、学ぶ気持ちを大切に安心安全な看護が提供できるよう日々努力していきたいです。よろしくお願いたします。

名前	よしむら やすひこ 吉村 泰彦
職種	療養介助専門員
趣味	音楽鑑賞
自己PR	以前は身体障害者施設で働いていました。患者さん一人ひとりにあったサービスが提供できるように、多職種との連携を意識し努力したいと思います。よろしくお願いたします。

名前	さいじょう ゆか 西條 由夏
職種	看護師
趣味	ドライブ、美味しいものを食べること
自己PR	徳島県立総合看護学校第一看護学科出身です。4月より、西3病棟に配属となりました。とても頼りになる先輩方に支えられ、毎日楽しく仕事が出来ています。少しずつではありますが、知識・技術を身につけ、「やさしい笑顔とよりそう医療」を目標に頑張ります。よろしくお願いたします。

名前	ふじしろ ありさ 藤代 有紗
職種	看護師
趣味	映画鑑賞
自己PR	4月から重症心身障害児(者)病棟に配属になりました。まだまだ分からないことも多くありますが、先輩方のご指導のもと、知識や技術を磨いていきたいです。患者さんに寄り添い、心のこもった看護を行いたいと思います。よろしくお願いたします。

名前	なかの はると 中野 温人
職種	理学療法士
趣味	サッカー
自己PR	初めまして。4月より当院に配属となりました。先輩方からたくさんの知識や技術を吸収し、医療人として少しでも成長できるよう努力していきたいです。今後ともよろしくお願いたします。

名前	わだ あかり 和田 明
職種	臨床検査技師
趣味	読書、家庭菜園
自己PR	今年の4月より当院に配属となりました。和田です。出身は高知県で、カツオのたたきを食べて育ちました。就職を機に徳島県を初めて訪れ、徳島県での生活は新しいことの連続で発見の多い日々です。新型コロナウイルスの流行で臨地実習も十分に行えず、経験不足な部分が多いですが、当院の理念である「やさしい笑顔とよりそう医療」をしっかりと自分の核としてもち、業務に携わっていきたくと考えています。これからよろしくお願いたします。

名前	しまかわ りょうた 島川 凌汰
職種	看護師
趣味	釣り・バイク・カメラ
自己PR	兵庫県にある尼崎看護専門学校出身です。この度、地元徳島で働くことができ西3病棟配属で日々先輩に支えていただきながら毎日を過ごしています。私の看護観である「私がいることで患者様が安心して過ごせるようになる。」とともに病院理念の優しく・寄り添う看護を目標に頑張っていきたいと思ひます。まだまだ未熟なところもございますが、どうぞよろしくお願いたします。

名前	しらかた しゅんた 白形 駿汰
職種	事務部企画課業務班算定・病歴係
趣味	サッカー、スポーツ観戦、旅行、ゲーム
自己PR	4月から東徳島医療センター配属になりました。愛媛県松山市出身で、3月に地元の大学を卒業して当院に勤務しています。まだまだ未熟で皆さんに迷惑をかけることも多いと思いますが、その際にご指導よろしくお願いたします。早く業務に慣れて、少しでも当院に貢献できるように精進していきますので、どうぞよろしくお願いたします。

名前	まつもと りゅうき 松本 龍生
職種	臨床検査技師
趣味	野球観戦、アニメ
自己PR	大阪の専門学校から新卒採用でやって参りました。検査科の松本です。徳島ということで鳴門の渦潮のような活気と勢いを持って業務を行いたいと思ひます。また、当院のキャッチコピーである“優しい笑顔とよりそう医療”を常に心がけ実践できるよう精一杯頑張ります。これからよろしくお願いたします。

名前	かわかみ ゆか 川上 由香
職種	看護師
趣味	おいしいものを食べること
自己PR	看護学校を卒業し4月より東1病棟で働いております。明るく元気に患者さんと信頼関係を築いていける看護師になれるよう頑張りたいと思ひます。まだまだ未熟でわからないことばかりですが、指導頂きながら成長していけるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いたします。

名前	はまだ るり 濱田 瑠璃
職種	栄養士
趣味	運動、旅行
自己PR	今年度から東徳島医療センターに配属になりました。新しい環境に早く慣れ、少しでも早く仕事を覚えるように精一杯頑張ります。わからないことも多く、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、その際にご指導いただくと幸いです。毎日の業務からの学びを大切にし、努力を怠らない社会人を目指し、日々働きたいと思ひます。よろしくお願いたします。

名前	わだ あかり 和田 明
職種	臨床検査技師
趣味	読書、家庭菜園
自己PR	今年の4月より当院に配属となりました。和田です。出身は高知県で、カツオのたたきを食べて育ちました。就職を機に徳島県を初めて訪れ、徳島県での生活は新しいことの連続で発見の多い日々です。新型コロナウイルスの流行で臨地実習も十分に行えず、経験不足な部分が多いですが、当院の理念である「やさしい笑顔とよりそう医療」をしっかりと自分の核としてもち、業務に携わっていきたくと考えています。これからよろしくお願いたします。



# 「夏の冷え症」



特定看護師 英 美沙

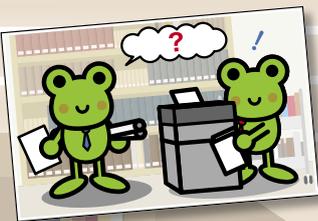
暖かくなり、半袖を着た人の姿が目立つようになってきましたがいかがお過ごしでしょうか。もうすぐ暑い夏がやってきますが、冬だけでなく夏でも冷え症は起こります。冷え症は手足が冷たいだけでなく、疲れやすい、やる気が出ない、肩こり、腰痛などのトラブルを引き起こすことがあります。また、吹き出物やむくみの原因にもなりやすく、美容にとっても良いものではありません。

原因としては、急激な温度差による自律神経の乱れです。冷房の気温に慣れてしまうと、外に出たときに急激な暑さを感じるようになります。これが身体に負担をかけるのです。また、暑いからと言って肌の露出を多くすると血管を冷やし、血液のめぐりが悪くなってしまいます。血液のめぐりが悪いと老廃物が溜まりやすくなり、疲れや肩

こり、腰痛、むくみなどの症状を引き起こします。

対策としては、冷房の温度を25～28度、外気温に対して5度以内を目安として調整します。また、「寒い」と感じる前にストールや上着を活用すること、夏でも夜はシャワーだけでなく、ゆっくりお風呂に浸かることです。食事もアイスクリームなど冷たいものを控えるようにしましょう。

元気に夏を乗り切るためにも「冷え」をそのままにせず過ごしてくださいね。



# ちょっとブラックな？おもしろい心理学

一頼み事にはとにかく「理由」をつけてみよう編



管理課 越智 亘

皆さんこんにちは。今回はちょっとブラックなおもしろい心理学の豆知識を見つけましたので、読んでいただけると嬉しいです。これをマスターすればあなたも頼み事をするのが上手になれるかもしれません。

今回紹介するのは、「頼み事をする際には、理由をつけた上でお願いします」というテクニックです。当たり前のことのように感じるかもしれませんが、これが抜群の効果を得られるようです。このテクニックに関する面白い実験がありますのでご紹介させていただきます。

この実験では、**とある図書館のコピー機の順番待ちの列で、どのように頼めば順番待ちの列に割り込むことに成功するのか**を調べました。この実験では3パターンの頼み方を試みたようです。①「5枚だけ先にコピーしてもいいですか」と理由をつけずに頼んだグループ、②「5枚だけ先にコピーしてもいいですか、急いでいるので」と理由をつけて頼んだグループ、③「5枚だけ先にコピーしてもいいですか、コピーを

とらなければならないので」と理由とは言えないような理由を無理やりつけて頼んだグループに分けました。

その結果、割り込みの成功率が一番低かったのは予想通り①の理由をつけずに頼んだグループでした(①67%)。ここからがこの実験の少しブラックな部分なのですが、②の理由をつけたグループと③の理由とは言えないような理由をつけたグループの割り込み成功率にほとんど差がありませんでした(②94%、③93%)。つまり、人間はとっさの判断をするときに、たとえそれがあいまいな理由であったとしても、「～ので」という言葉に反応して、頼みごとを聞いてしまいやすくなる傾向があるという恐ろしい結果が得られてしまったのです。

皆さんもお願い事をする際にはちょっとした理由をつけると快く引きうけてもらえるかもしれません。そして悪い人からの理由がついたお願い事には注意しましょう。