



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





秋の三嶺

みうね

循環器科 大石 佳史

真夏の9月に紅葉の話は早いのですが、この秋にお勧めの山について書かせていただきます。

剣山の西方にある三嶺は徳島県と高知県にまたがる標高1894mの山で日本200名山のひとつです。

冬を除いて多くの方が登っていますが、登山口までが遠く2021年秋が初めての三嶺登山となりました。早朝に家を出発、貞光を経て見ノ越から祖谷方向へ約9Km下ると名頃ダム近くの三嶺の登山口に到着しました。徳島から休憩含めて所要時間は約3時間、到着したAM7時の時点で50台ほどの駐車場には既に多くの車が停まっています。紅葉の時期には登山者が特に多く、下山してきた時には満車で通路にも車があふれていました。

林道からすぐに分かれる登山口を見逃し、しばらく登った後に引き返しやっと登山開始となりました。この分岐は、案内の看板なく他にも数組同

じ道に入り込んでいる方がいて、間違え易く注意が必要です。

登山口から頂上までの距離は約4Km。ダケモミの丘を經由し木々に囲まれた登山道を約1000mゆっくり登っていきます。森林限界を過ぎると視界は一気にひろがり、秋はコメツツジの鮮やかな紅葉とクマザサの緑が空の青によく映えます。天候に恵まれれば、東には剣山、ジロウギユウなどの眺望がすばらしく、頂上付近には池と赤い屋根のヒュッテもあり屋内で休憩もできます。

早朝に出発したので、帰りに奥祖谷二重かずら橋に寄り、見ノ越の紅葉を見ながら帰宅しても夕には自宅に到着できました。登山口までが遠く気軽に登れる山ではありませんが、今年も機会があれば再訪したいと思っています。皆様も良い時期に訪れて写真では伝えきれない景色を堪能して下さい。



三嶺ヒュッテ



見ノ越の紅葉



コメツツジ



三嶺山頂



私のお気に入りの場所



突然ですが、みなさんは広島に行ったことはありますか。広島と言えば何を思い浮かべるでしょうか。宮島、サンフレッチェ広島、もみじ饅頭などいろいろなものがあります。この場を借り、広島出身の私の独断と偏見で広島おすすめスポットを厳選して一つ紹介させてください。

それは、「尾道」です。近年、観光地として開拓されつつも、自然の豊かさを感じることができるというすばらしい街です。また、2010年に放送された「てっぱん」という朝のNHK連続テレビ小説で主人公の故郷として描かれた街でもあります。

私にとっては何度も足を運んだ大好きな場所です。友達と4日ほど連泊したこともあります。そんな私の尾道のおすすめコースは、①ロープウェイで千光寺に登る。②下りは歩き、カフェを巡る。下りきったあとは、③街の商店街を楽しむ。というものです。ここからは、①、②、③を少し詳しく説明させてください。

①ロープウェイで千光寺に登る♪

尾道にきたら、まず、ロープウェイののって千光寺へ行きます。ロープウェイを降りてすぐの千光寺公園には展望台があります。そこからの景色は最高です。実は、その展望台が今年の3月末に新設されました。私はまだ行くことができていません。聞いた話によればこの展望台のために尾道にきてもいいぐらい

良いそうです。ぜひ行ってみたい!!

②下りは歩き、カフェを巡る♪

千光寺、千光寺公園を堪能した後は、ロープウェイに乗らず下まで歩きます。石段で足は疲れますが、小道がたくさんあって、そこにはカフェが隠れています。前はこっちの道を行ったから、今回はこっちの道、といろいろな道の先にあるものを探して歩くのがとても楽しいです。写真は、ある路地に入ってみつけた、いたるところに猫が隠れているカフェです。

③街の商店街を楽しむ♪

千光寺を下りた先の商店街には、本当に魅力的なお店が立ち並んでいます。店主こだわりの本が並ぶ本屋さん、昼前には売り切れてしまう人気のパン屋さん、焙煎豆のいい香り漂うコーヒー屋さん、電動ろくろ体験のできる陶器屋さんなどなど……。ちなみに私は、ろくろ体験で、一輪挿しとお茶のみを作りました!

尾道には、まだまだ、楽しい場所があります! ですが、今回は長くなりそうなのでここまでにします(笑) みなさんのお気に入りの場所はどこですか? ぜひ、身近な人とお気に入りの場所を話題にしてみたいはいかがでしょうか。

(療育指導室 児童指導員/大庭 万実)



太山寺

みなさん暑さも本格的になってきましたね。

最近アイスを食べる時間が一番の楽しみになりつつある療育指導室 保育士の酒井です。

今回、何を書いてもいいとのことなので地元愛をたくさんお届けしたいと思います。私は3歳から神戸市西区伊川谷町というところで育ちました。神戸でも西の方にあるのどかな緑が広がる町で名の通り、伊川という川が町のシンボルです。小学校の目の前にはその川があり、今振り返ると授業の一環で魚釣りをしたことも良い思い出です。

今回は、そんな自然豊かな伊川谷町の中にあるお寺をご紹介します。

奈良時代創建と伝わる三身山・^{たいさんじ}太山寺。神戸市で唯一の国宝建造物の本堂です。国宝・本堂は、幅21メートル、奥域18メートルにも及ぶ堂々たる建物です。周囲の山々の緑もとても美しく、眺めていると静かでのどかな風景に時間を忘れ、心身ともに癒されます。また新緑や紅葉もとても綺麗なものでこれからの季節にかなりおすすめですよ。

そしてなんと、太山寺周辺に、焙煎したての珈琲専門店があるほか地元の野菜や果物をふんだんに使った古民家カフェ、ワイン工場、天然ラジウ

ム温泉施設など観光スポットもあります。ぜひ神戸にいらした際に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。私の地元愛伝わりましたでしょうか。ぜひ皆さま徳島のことまだまだ分からないことだらけなので、おすすめのスポットやごはん屋さんを教えていただけると幸いです。

さて徳島にきて早くも4カ月の月日が経ちました。

振り返ってみますと、最初は右も左もわからず不安な気持ちになることもありました。しかし、職場の先輩方や同期から日々背中を押してもらったり、患者さんの嬉しそうな表情をみると私まで自然と笑顔になっていたりします。また、地域の皆様からの優しいお言葉等、温かい支えがあって今の私がいること、とても感慨深く感謝の思いでいっぱいです。

当たり前だと思っている日常の中に幸せがあることを忘れず、今後も一歩ずつ進んでいきたいと思えます。最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

(療育指導室 保育士/酒井 結菜)





食中毒について

東2病棟 西川 雅俊

特定看護師の西川雅俊です。今回、特定看護師となって初めて記事を書かせていただきました。今回は食中毒についてのお話をします。

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の事です。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。

細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。家庭で料理したものを暖かい部屋に長時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

<食中毒を起こす主な細菌>

★サルモネラ菌

・十分に加熱していない卵・肉・魚など

例：生卵、牛肉のたたき、レバ刺し等

症状：食後6時間～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など

★カンピロバクター

・十分に加熱されていない肉（特にとり肉）や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。

例：十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水やわき水等です。

症状：食後2～7日、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛など

★ノロウイルス

・カキなどの貝類を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。熱に弱いので、85度以上で1分間以上加熱します。

例：十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ食中毒にかかった人の便や、吐しゃ物から感染することもあるので、さわったら石けんをよく手を洗います。

症状：食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛など

他にも食中毒を起こす細菌はありますが、皆さんも注意して食事を楽しんでください。

(引用：農林水産省ホームページ)



寄り添える理学療法士になるために



突然ですが皆さんは笑顔のかわいいサッカー選手をご存じでしょうか？

そうです、元イングランド代表のウェイン・ルーニー選手です。彼は若い頃から将来を囑望され、その期待以上に活躍してきた選手です。彼がゴールを決めると必ずチームが勝利するというジンクスが1年4か月も続いたり、クラブの最多得点者記録を更新したりするほど上手なサッカー選手です。

しかし、ある時彼は右大腿を負傷し約4週間の離脱を告げられました。彼は「1日でも早く復帰をしたい」と望んでおり、その望みを叶えるためにチームの理学療法士の方はリハビリを共に行い、彼の早期復帰を手助けしました。

実際彼は驚異的な回復を見せて、予定よりも早くチームへの復帰を果たしました。そして復帰してから最初の試合で2得点をアシストする活躍を見せ、チームの勝利に貢献しました。

この試合後のインタビューで彼は「負傷してからハードなトレーニングを続けてきた。リハビリをサポートしてくれた人のおかげでこの試合で活躍することができた。」と語っています。

患者さんからリハビリのおかげでと言われるのはとても嬉しいことです。その為患者さんの主訴・demandに対してそれに合ったゴール設定を立て、実行し成果が出るような理学療法士になれるように日々精進していきたいと思えます！

(理学療法士/中野 温人)

