



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

9月号

vol.218

2023.9.1



放射線科 河野 奈緒子

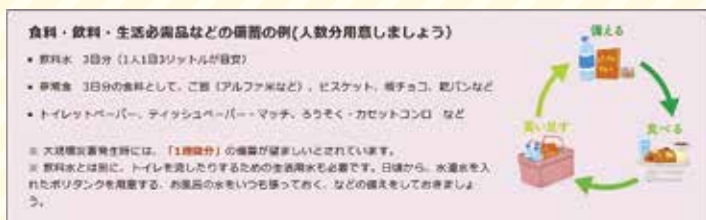
以前から日本は地形や地質などにより、台風、大雨洪水、地震、津波、火山噴火などの自然災害が外国に比べて発生しやすい国土といわれています。さらに総務省のホームページ“令和4年版情報通信白書”では「近年、豪雨災害の危険を及ぼす大雨の発生頻度が増加しており、それに伴う土砂災害の発生回数も増加傾向にある」、「今後30年以内の南海トラフ地震（マグニチュード8～9クラス）の発生確率は70～80%、相模トラフ沿いのプレートの沈み込みに伴うマグニチュード7程度の発生確率は70%程度」、「今後もこのような自然災害の頻発化・激甚化の傾向が続くことが懸念される」という記事がみられます。

1923年9月1日に大規模な被害を出した関東大震災が発生したことから、毎年9月1日を防災の日、防災の日を含む1週間を防災週間と定められています。被害を最小限とするために日頃からの防災対策が重要なことはわかりきったことなのですが、残念ながら自分は何の対策もしてこなかったため、この際に勉強をしようと思った次第です。以下の内容は政府広報オンライン、首相官邸ホームページより引用した内容です。

①家具の安全対策

床に滑り止めをしたり、天井や壁にはポールや金具で固定したり、開き戸に留め具をはめたり、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼付したり。手の届くところに懐中電灯、スリッパ、ホイッスルを置く。

②備蓄品、非常用持ち出しバッグ



図は首相官邸ホームページより引用。

チェックリストはホームページより印刷可能。

③ハザードマップの確認、近隣の避難先情報収集

家族で防災会議をひらき安否確認の方法を共有しておく。

災害伝言ダイヤル（171）、災害用伝言板などのサービスを利用する。

災害対策に関してクイズ形式で勉強できるアプリもあるようです。手始めに日常備蓄から行ってみようと思います。





吸入療法について



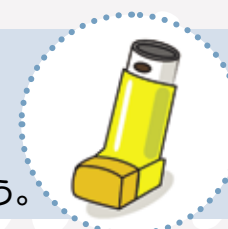
慢性呼吸器疾患看護認定看護師
寺田 実帆野

まだまだ日差しは強くて、私はレモンのスライスがのったアイスクリームが手放すことができませんが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。暑いと言いつつ、秋の訪れを感じ始める今日この頃ですが、季節の変わり目は呼吸器系の疾患を抱える方にとって、注意が必要な時期でもあります。気温や気圧・湿度の変動が大きく、気管支喘息の喘息発作が多くなる傾向があるのです。

今回は、喘息治療の基本である吸入療法のポイントについて、紹介したいと思います。吸入薬は色々な種類がありますが、その中でもpMDI（加圧式定量噴霧）を取り上げてみます。

〈吸入の準備〉

- ①ボンベが定位置にセットされていることを確認する。
- ②主薬・噴霧がガス分離型の薬剤は、使用前に容器を振る。
- ③吸入器を垂直に持つ。
- ④吸入器の使い始めと、数日間使用しなかったときは試し噴霧を行う。



〈吸入〉

- ①吸入前に軽く息を吐く。
- ②5秒程度かけてゆっくり大きく吸入する。イメージとして「森林浴で深呼吸する」感じ。
- ③5秒程度の息止めをする。
- ④ゆっくりと息を吐く。



〈吸入後〉

吸入後はうがいをする。
ただし、発作時に緊急的に使用する薬剤の場合、無理にうがいをしなくてもよい。



吸入療法は、薬剤が直接気道に到達するため、副作用が少ない治療です。正しい手技を継続して行うことで、穏やかな日常生活を送れるよう、お手伝いさせていただきたいと思っています。





ストレスとうまく付き合おう！

こころも体も健康に。



東1病棟 副看護師長 吉岡 知加

まだまだ暑い日も続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

突然ですが、皆様は日々何かしらのストレスを感じて生活をされている方が多いのではないのでしょうか。ストレスという言葉は、「ストレスが溜まっている」「〇〇がストレスになっている」といった使い方もされていますよね。一般的には、ストレスの原因（ストレッサー）とそれによって生じた体や心のひずみ、ひずみを戻そうとする心身の反応（ストレス反応）をひっくるめて「ストレス」と表現されています。風船をギュッと押しつぶした状態をイメージしてみてください。このとき、風船をゆがませている手の力が「ストレッサー」、風船自体がゆがんでいる状態を「ストレス反応」と考えればわかりやすいのではないのでしょうか。この風船のように、心身に負荷がかかっている状態を「ストレス」と言われています。

ストレスの原因としては、物理的なもの（暑さや騒音など）や、心理的・社会的なもの（人間関係・仕事・家庭など）があります。また、ストレスの感じやすさも性格など、個々により異なります。ストレスは私たちの体や心、行動に様々な影響を与えることがわかっており、こういった異変に早めに適切な対応をとれば、正常な状態へ復調しやすくなります。



そこで、大切になってくるのが、ストレスが溜まる前に発散することです。私の発散方法は、猫のかわいい画像をスマホで検索したり、猫と過ごすことです。猫や犬など、ペットと触れ合うことで「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌され、自律神経を整えて脳の疲れを癒し、気分を安定させるといわれています。気づけば我が家の猫の数も11匹の大家族となり、私の心の癒しとして大活躍してくれています。

ストレスは溜まる前にすぐ発散したいもの。自分にあった方法が効果的なので、自分がどんな時にリラックスできるか、楽しいと思うかを考えてみてください。何か新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。ストレスとうまく付き合って、体も心も穏やかに過ごせることが望ましいですね。

!!! オキシトシン !!!



令和5年度

四国ブロック

DMAT

実働訓練

西4ユニット病棟看護師 片山 雄貴



令和5年度四国ブロックDMAT実働訓練が7月15日に行われました。全国各地で発生している線上下水帯に伴う浸水害を想定し、総合的な実働訓練を実施して県内医療機関の機能維持能力の確認、当該活動に関わる組織体制の機能と実効性に関する検証を行うとともに、災害における適切な医療提供及び四国4県のDMATの更なる連携を図ることを訓練目的としています。簡単に言うと、水害により被災しているという状況を徳島県の数カ所の病院で設定し、DMATを通して四国の病院と情報共有しながら病院運営を行うという大規模な訓練です。

当院は周辺道路・病院駐車場が冠水し利用できないという設定で、病院で籠城しながら運営していくという方針をとりました。入院患者さんやスタッフ・病院全体・徳島全域のこと、午後からは水が引いて交通可能になったという設定になり、外来におしよせてくる模擬患者さんの対応等頭を悩ませる場面が多かったです。院内のメンバーだけでは対応しきれない場面で実際に半田病院・四国こどもととなの医療センターのDMAT隊がかけつけ、多岐にわたる病院サポートをしてくれ本当に助かりました。

実働訓練を通してチームワーク・情報共有・知識の大切さを再確認しました。今後も訓練を繰り返し、少しでも皆さんの支えになれるようDMAT・病院スタッフ一同頑張っていきたいと思います。



糖尿病教室

の



ごあんない



実施日	内容	担当者
10/10 (火)	13:00~13:40 帰ってきた糖尿病教室 ～食事のはなし～	管理栄養士
	13:40~13:50 休憩(換気タイム)	
	13:50~14:20頃 糖尿病の食事療法のお話	井内院長

場所 第1会議室(2階)

費用 集団栄養食事指導料