




 独立行政法人国立病院機構 とくしま医療センター東病院 **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


 12月号
 vol.232
 2024.12.1

2024年 辰 龍 竜 たつ 放射線科 手塚 美貴

今年、徳島県立博物館で8年ぶりにトクシマ恐竜展が開催されました。世界三大恐竜博物館の一つである福井県立恐竜博物館からはもちろん、全国の博物館から恐竜の化石や骨格の標本が集まっており、最大の見どころは恐竜の代名詞とも言えるティラノサウルスでした。展示されていたのは、1991年にカナダで発見された最大級のティラノサウルスで、愛称「スコッティ」の全身骨格複製です。スコッティの複製は世界で3体しか作られておらず、今回は北海道の穂別博物館所蔵のものが中四国で初めて公開されていました。全長は約13m、体重は8.9tと推定されており、頭骨だけで1.5mもあって飲み込まれそうな迫力でした。ティラノサウルスはメスの方が大きかったと考えられており、スコッティもメスと推測されていますが、はっきりとはわかっていないようです。



隣には永遠のライバルであるトリケラトプスが展示されており、トリケラトプスの骨の方が太くて頑丈に見えました。きっと肉食恐竜から身を守るのに適していたのでしょう。他にも日本で見つかり、新種と認められたフクイプトルやフクイサウルス、カムイサウルス、ヤマトサウルスなどたくさんの標本が展示されていて、徳島で発掘された化石も見ることができました。



徳島で初めて恐竜化石が発見されたのは、ちょうど30年前です。1994年4月、勝浦町でイグアノドン類の歯が発見されました。その頃、私は高校の地学

部に在籍していました。ニュースを知った先生や先輩たちに連れられ、11月に勝浦町で化石採集を行いました。沢の石をハンマーで割り、数名の部員が植物化石を見つけて歓声を上げていました。私は残念ながら何も見つけられませんでした。徳島市内から勝浦町の山中までひたすら自転車を漕いだことも含め、貴重な思い出となっています。



それから20年以上経った2016年、2例目の恐竜化石が同じ勝浦町で発見されました。1例目とは異なるティタノサウルス形類の歯の化石でした。これで1例目は偶然ではなかったと考えられました。どちらも沢に落ちていた岩石から見つかったため、恐竜化石が含まれている地層そのものを探す調査が開始され、2018年に恐竜化石を含む地層「ボーン・ベッド」が発見されました。その後は次々と化石が見つかり、今年の夏時点で27点が発見されているそうです。いつか新種の恐竜が発見され、「トクシマ」の名が付けられるかもしれません。



▲徳島県立博物館「博物館ニュース016」より

恐竜は約2億3000万年前から6600万年前の間に、地球上に生息していた巨大な爬虫類です。同じ爬虫類でもプテラノドンに代表される翼竜、ドラえもんが登場するピー助のモデルとなったフタバスズキリュウ（2006年に学名フタバサウルス・スズキイと命名）のような首長竜、海で暮らしていた魚竜は恐竜ではありません。驚きです。どうしてなのか気になった方は、ぜひ調べてみてください。



日根美代子さんがエナジー 2024 で 審査員特別賞を受賞

療育指導室長 佐々木 祐二

当院が実施する障害福祉サービス「療養介護」は、さまざま活動を通じて地域との交流が持てるよう努めており、そのひとつとして、徳島新聞社会文化事業団が主催する徳島障がい者芸術文化祭エナジー展への作品出展による地域との交流があります。

エナジー展は徳島県内の15歳以上の障がいのある方を対象にした絵画、書、写真、彫刻などの公募展で、芸術活動を通じて障がいのある方々への理解を深めてもらうことや自立支援を目的に実施されています。

10月に徳島県立近代美術館で実施された第30回徳島障がい者芸術祭エナジー2024には芸術作品380点が展示され、どの作品もエネルギーに満ちた独創的な作品で見る人たちの心を魅了していました。その中で、当院で療養介護を利用する日根美代子さんの作品「ちょっとMiyokoさん」が審査員特別賞に選ばれました。

日根美代子さんに受賞したことをお伝えすると「うん」と何ごともなかったようにお答えになりましたが、病棟の職員からお祝いの言葉を受けると嬉しそうに表情を緩めていました。また、表彰に行った際は堂々と賞状や記念品を受け取り、緊張気味の私たちを先導してくれました。

当院が実施する療養介護の利用者は年々、障がいの重度化や高齢化が顕著となっておりますが、これ

からも、さまざまな活動を通じて生きる喜びが実感できるよう支援に取り組んでまいります。

制作エピソード

以前は、絵を描くこともお好きで積極的に参加されていましたが、最近はお誘いしても断られることが続いていました。この作品を描かれた日はお誘いすると、好きな色の画用紙とペンを選び快く描いてくださいました。作品にかけられた時間は、ほんの少しの時間でしたがニコニコと嬉しそうな様子で描かれていました。

保育士 住忠利美



(写真の掲載についてはご家族からご了承を得ています)



第78回

国立病院総合医学会で



～真面目なことからおバカまで～

療育指導室長 佐々木 祐二

僭越ではございますが、10月にグランキューブ大阪（大阪国際会議場）で開催された第78回国立病院総合医学会でW受賞したことをご報告させていただきます。



一つ目は、セッションテーマ「地域連携・地域包括ケア」で発表した「公開研修を通じた地域とのつながりづくり～ONE FOR ALL, ALL FOR ONE～」がベストポスター賞をいただきました。内容は本号でご紹介させていただいたオンライン公開研修を通じた取り組みです。セッション開始時に、統括院長や院長、副院長、事務部長、看護部長、算定係長、東3病棟の看護師長や看護師など、みなさんが応援に駆けつけてくださったおかげで緊張しすぎることなく最高のコンディションで発表することができました。





第2回オンライン公開研修

「人生をフルコースで深く味わうための心の整理術」

を実施しました。

療育指導室長 佐々木 祐二

福祉を取り巻く環境はめまぐるしく変化しており、既存の制度やサービスだけでは解決しきれない課題に対して、地域の方々や専門機関と一緒に取り組んでいく地域福祉ネットワークの充実が年々重要になっています。そこで、当院では徳島県内の障がい者支援施設等とのつながりづくりを目的とし、オンライン公開研修を通じた「開かれた病院づくり」に取り組んでいます。

3月26日に実施した『しあわせな日々のためのアンガーマネジメント ～愛なき時代に生まれたわけじゃない～』には障がい者支援施設等21施設から約90名の方が参加していただき「感情をコントロールする方法を学び、これからの過ごし方のヒントになりました」などの好意的なご感想をいただきました。今回は10月31日にマインドフルネスの観点をもとにした「人生をフルコースで深く味わうための心の整理術 ～心に愛がなければスーパーヒーローじゃないのさ～」を実施しました。

研修では、身だしなみを整えることと同じように心を整える時間を作ることが大切、ネガティブな感情になる言葉は受け取らない、マイナス思考になったらポジティブな行動をとって思考を上書きするなどをお伝えしました。

当日は当院の職員に加えて、障がい者支援施設等

39施設から130名を超える方々がオンラインで参加くださいました。研修後のアンケートでは「研修が終わった後に前向きな気持ちになりました」「ネガティブな感情に振り回されず、人生をもっと楽しもうと思えました」「怒りの感情が出てからどうするかということも大切ですが、日常をどのように整え、プラス思考やモチベーションを保って生活するかが一番重要だと思いました」などのご感想をたくさんいただきました。

徳島県においても重症心身障害児(者)を含む医療的ケアが必要な方を支援する施設やサービスは十分ではなく、重度の障害がある方や医療的ケアを必要とする方が充実して地域生活を過ごすためのネットワークづくりが一層重要であると考えております。そこで、当院もオンライン公開研修などを通じて開かれた病院づくりに取り組み、地域福祉ネットワークの充実にご協力できるような研鑽してまいります。



二つ目は、「NHO-IPPON GRAND PRIX (通称、N-1グランプリ)」での受賞です。N-1グランプリは主催者が準備したお題に対しておもしろい回答を応募し、応募のあった回答から11人の選考委員(通称、おもしろイレブン)が厳選回答30題を選び、総合医学会の1日目に優勝回答と佳作回答4選を選ぶという国立総合医学会では初めての取り組みでした。N-1グランプリには921のおもしろ回答の応募があり、「いつもおとなしい年配の患者さんがガッツポーズ。何がかった?」というお題に応募した回答が佳作回答に選ばれ「おもしろイレブンTシャツ」をいただきました。

私は国立病院機構が発足した2004年に児童指導員として入職し、今年は機構職員20周年です。この年に総合医学会で二つの賞をいただくことができたのは、これまで多くの方々があたたかい笑顔で寄り添い、支えてくださったおかげと感謝しております。これからも国立病院機構の福祉職として「真面目

なことからおバカまで」をキャッチコピーに、福祉サービスの充実と患者さんの笑顔づくりに取り組んでまいります。なお、N-1グランプリの回答は私の勝手な妄想です(^_^)



冬の「かくれ脱水」

特定看護師 岡本 郁美

☁️「かくれ脱水」とは☁️

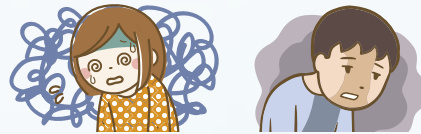
体の水分が減り、脱水症状になる手前の状態です。

「かくれ脱水」は1年中起こるものですが、夏と冬に起こりやすくなります。夏は汗をかき、喉の渇きから水分不足を自覚しやすいと思います。しかし、冬は体を冷やしたくないため水分補給を控えたり、汗をかいているという自覚もあまりありませんよね。また、不感蒸泄が多くなり気づかないうちに体の水分が減ってしまいます。不感蒸泄とは、吐いた息、皮膚の表面などから蒸発する水分のことです。秋から冬にかけては暖房器具などの影響により湿度が10~20%程度下がるといわれています。水分は多い場所から少ない場所へ移動する性質があるため、湿度の低い環境では不感蒸泄が増えてしまいます。

対処が遅れることで、脳梗塞や心筋梗塞、血栓症といった重篤な状態へのトリガーとなることもあります。

🧑‍🦱「かくれ脱水」の主な症状🧑‍🦱

- ・口の渇きや唾液の減少
- ・唇、舌、肌の乾燥
- ・疲労感やだるさ
- ・集中力が続かない
- ・立ちくらみやめまい

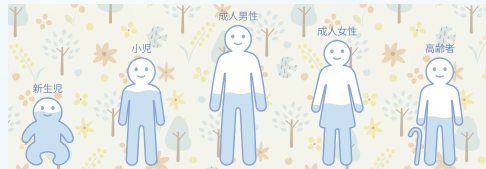


☁️ 1日に必要な水分量 ☁️

年齢や体重によって摂取量は異なります。

【年齢別 1日に必要な水分量の計算式】

- 22歳~54歳：35ml/kg×実測体重
- 55歳~64歳：30ml/kg×実測体重
- 65歳以上：25ml/kg×実測体重



一日に必要な水分量の中には食品から摂取されている水分量も含まれます。1日の食事から取れる水分量は食事摂取カロリー×0.4で求められ、およそ600~1000ml程度です。必要水分量から食事からの水分量を引いたものが実際に補給すべき水分量となります。なお、心不全や腎不全などのために水分制限が必要な場合もありますので、治療中の持病がある方は主治医に相談しましょう。

☀️ 冬の「かくれ脱水」予防のために ☀️

- ・こまめな水分補給を心がける
- ・部屋を50~70%程度に加湿する
- ・スープや味噌汁、みかんなど水分の多い食事を取り入れる
- ・高齢者や子供には周りの人が気にかけるようにする

冬の脱水に気をつけて体内環境を整えることで、より快適に冬を過ごしたいですね。

