



新年おめでとう！
寒さ真っ只中やけど、元気いっぱい
また1年頑張っていこうなー!!!


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 **やさしい笑顔で、あたたかな医療を提供します**
〒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



皆様明けましておめでとございませす。2025年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。


先日、県外の方を案内する機会がありました。徳島県出身の有名芸能人ほどなにかいいますか、との質問があり、昨年NHK朝ドラの主題歌を作詞作曲し、歌っていた徳島市出身の米津玄師が一番に出てきました。徳島県民にとっては少し鼻が高いですよ。ヒット曲「パプリカ」では、孫たちが楽曲を聴きながら喜んで歌い踊っていたの
が思い浮かびます。

昨年8月下旬のある日、その米津玄師がNHKでインタビューされていました。宮崎駿監督のことを心から尊敬しているとのこと、勝手に私淑する気持ちで、昔から聞いてくれた気がする」と話し、そこで「私淑」という言葉が出てきました。あまり耳慣れない言葉ですが、はて？という意味かという
と「ひそかに師と仰いで尊敬し、模範として学ぶこと」のようです。私自身、



新年のあいさつ

とくしま医療センター 統括院長 院長 井内新



年齢60代後半になりますが、今までに直接ご指導していただき「師」と仰ぐ方は多くいらっしゃいます。考えてみれば「私淑」ともいえる先達も多く存在し、直接身近で話をしてはいませんが、自分を人間として、医師として、研究や学問を正しい方向に導いていただきました。せっかくなのでこれを機会に皆さんも「私淑」として尊敬できる存在を頭に浮かべて心の中でお礼を申し上げ、一緒に年始の挨拶をしましょうか。

さて、昨年4月から国立病院機構東徳島医療センターは吉野川市の徳島病院（現、西病院）と組織的に統合し、とくしま医療センター東病院と名称変更いたしました。両病院の統一理念として職員の投票により「やさしい笑顔であたたかな医療を提供します」と提唱されました。病院の存在が地域の患者さんの癒しとなるように、皆さんの笑顔と絆で盛り立てていきますように。

第12回

みとよサイクルロードレース



透析室 看護師 植田 良

コロナ禍で2年間開催がなかった年もありましたが、四国内では非常に大きな大会で、まさに四国のロードレースのお祭りの位置づけの大会が今年も開催されました。

毎年タイムトライアルとロードレースの2本立てで行われており、私はタイムトライアル、ロードレースの両方にエントリーして走ってきました。

初日はタイムトライアルです。



香川県の宝山湖の周辺を単独で3km走り、そのタイムを計る競技です。

日頃の練習の積み重ねもあり、このコースをうまく走りきる事ができ、何とか年代別3位に入ることができました！（総合順位は4位）

周りの選手はカーボン素材を使用した最新機材を使う選手も多い中、私の自転車は鉄の素材の自転車であり、機材のハンディキャップもある中、この順位は満足できました。



※右端の日の丸をつけた選手は今年の全日本選手権を優勝した小林^{マリノ}海選手です。

翌日はロードレースです。

START



私が出るカテゴリーはエキスパートカテゴリーというこの競技大会では一番速いクラスになります。選手それぞれは過去に何かしらのレースで優勝や表彰台に立った選手ばかりです。



スタート直後から、私は積極的に前々でレースを展開できるように走ります。



※特に家族が見に来ているため、息子にも父親の本気の走りを見てもらおう目的と、観衆の前で目立つためにとにかく全力で走りました。（笑）



そして私の積極的な走りでかなりキツイ展開にしたので、最終周回まで生き残った選手はこれだけです。



※心拍はレースの時間でいえば、約40分ですが平均172bpmで最大心拍は186bpmでした。平均時速は過去最高速度の40.6km/hでした。あっという間に最終周回です。



6名の登りスプリントとなり、優勝するべくタイミングを見計らって全開で踏み倒しましたが…。



久しぶりの優勝とはならず…

ですが、優勝したのはいつも一緒に練習している仲間でしたので、悔しさ半分、嬉しさ半分といった感じでした。



ゴールした瞬間は悔しくて「くそ~!!」と年甲斐もなくハンドルを叩いて大声で叫んでしまいました。勝ったら3年ぶりの優勝だったのですが…。

しかも取ったらあかん！4位です!!(笑)(4位=あと一歩で表彰台にも乗れない一番悔しいやつ…)



4位の私は表彰台に乗る仲間を撮影する係です。笑



レースを最後まで戦い抜いた選手同士で健闘を称えあっています。この瞬間が一番楽しい時間かもしれません。

今回のレースは高校生も大学生も参加していましたが、最後まで生き残っていたのは40代の私達と30代の仲間のみ。

まだまだ若い選手とも互角以上に渡り合える走力があることに自信が持てましたし、レースを通して仲間が増えていくこの競技は本当に素晴らしい、今後とも自転車やマラソンなどの競技を「趣味」とはいえ、真剣に取り組むことで広がる「人との繋がり」が私にとって非常に大切になくはないな！と今回、より一層思うことができました。

※最後に10歳になった私の息子と

少しはカッコいい父親の姿を見せられたでしょうか？(笑)



低温やけど(低温熱傷)の症状と対処法

特定看護師 田中 汀



皆さん突然ですが、冬に低温やけどになった経験はありますか？
今回は、低温やけどの症状や対処法についてお話していきたいと思います。

寒くなってきた時期に皆さんはどんな暖房器具を使用していますか？

湯たんぽや電気毛布、電気カーペット、使い捨てカイロなど頻繁に使用するようになりませんか？

1. 低温やけど(低温熱傷)の重症度

・低温やけど(低温熱傷)の重症度はⅢ度熱傷に分類されます。

・Ⅲ度になると皮膚に血の気がなくなり白くなったり、火で受傷した場合には炭のように黒くなったりします。
・Ⅲ度になると痛みを感じる神経まで損傷されるので逆に痛くないのが特徴です。Ⅲ度熱傷の場合には皮膚の障害が強く、治るのに時間がかかるため小範囲の場合でも医療機関での治療をおすすめします。

分類	臨床症状
Ⅰ度熱傷 Ⅰ度熱傷	表皮熱傷で受傷部皮膚の発赤のみ。
浅達性 Ⅱ度熱傷	水疱ができ、水疱底の真皮は赤色を呈す。 通常1~2週間以上で治癒する。
深達性 Ⅱ度熱傷	水疱が形成され、水疱底の真皮が白色を呈す。 上皮下には3~4週間を要する。
Ⅲ度熱傷	皮膚全層の壊死で白色を呈す。褐色になっているものや、完全に皮膚が焦化しているものも含む。受傷部位の周辺からのみ上皮化が進むため、治癒には1~3か月以上を要する。

2. 低温やけど(低温熱傷)はすぐに治らない

- ・治療期間は数ヶ月かかります。ダメージを受けた皮膚と、正常な皮膚の境界がはっきりしてくるのに2~4週間かかります。
- ・壊死組織がとれるのに1~2ヶ月
- ・皮膚がなくなっているので、その部分が治るのに1~2ヶ月
- ・完治までに約3~4ヶ月程度かかってしまいます。



*傷跡は数年すると白い跡になることが多いです。

3. 低温やけど(低温熱傷)にならない為の予防や対処法

- ・長時間同じ部位にふれないようにする。
- ・電気製品などは、寝る前などには必ず電源を切る。
- ・タイマー機能がある電気製品であればタイマーをセットする。
- ・湯たんぽは寝る前に必ず布巾から出す。



*当たり前のことですが大事なことなので覚えておきましょう。





*子どもや高齢者などには十分に使い方や低温やけどについて説明し、やけどにならないように注意してください。

ピラティスのすすめ

整形外科 平井 信成

最近、腰痛の治療としてピラティスが注目されています。ピラティスはJoseph Hubertus Pilatesというドイツ人が、第一次世界大戦で負傷した兵士に病院にある道具や部品を用いて独自の機器やエクササイズを考案し、リハビリテーションとして確立しました。その後、美容やフィットネス分野に浸透したので、日本では運動療法として認識されていませんでした。近年、徳島大学整形外科でこのピラティスを治療に応用し、研究が進んでいます。動かし過ぎがちな腰椎には安定化をうながし、使いこなせていない胸椎と股関節には可動性をうながすことで、腰椎への負担を軽減させるのがそのコンセプトです。

実際のエクササイズを少し紹介します。

- ① 胸椎の伸展(そらす)の可動性を向上  図1
うつぶせで腕を使って息を吐きながら背中をそらしていく。
- ② 胸椎の回旋(ひねる)の可動性を向上  図2
横向きで腕を伸ばした状態で上体を反対方向にねじっていく。
- ③ 股関節の伸展(のばす)の可動性を向上  図3
あお向けで息を吐きながら骨盤を持ち上げていく。
- ④ 股関節の屈曲(まげる)の可動性を向上  図4
あお向けで片側の太ももをお腹につくように曲げていく。

これらは臥位で行いますが、他に座位や立位での運動もあります。また、これらは主に柔軟性の向上を目的としていますが、その他に筋力強化を目的としたもの、機器を使って行うものなど何種類ものエクササイズがあります。詳しく知りたい方は、「運動を頑張らなくても 腰痛 坐骨神経痛がみるみるよくなる1分ほぐし大全」(文響社)をご参照ください。

徳島大学の研究では、ピラティスを行うことによって多くの患者で痛みの軽減、筋力や柔軟性の向上、姿勢の改善などの効果が得られているようです。

腰痛診療ガイドライン2019では、慢性腰痛に対して体幹筋力強化やストレッチなどの運動療法が強く推奨されています。ピラティスに関してはまだ論じられてはいませんが、運動療法の一分野として今後その有用性が検証されると思います。腰痛で悩んでいる方、腰痛を予防したい方、姿勢を矯正したい方におすすめです。

