



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

〒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

やさしい笑顔で、
あたたかな医療を提供します



皆様、こんにちは。
令和6年10月にとくしま医療センターに赴任いたしました、小児科医の北村明子と申します。月曜日と木曜日は

東病院、火曜日と金曜日は西病院、水曜日はどちらかの病院で勤務しております。少し不規則な勤務形態ですが、先生方や病棟スタッフの皆様としっかり連携をとり、両病院の患者様の診療に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は神戸市で生まれ育ち、大学入学を機に徳島にまいりました。徳島大学医学部を卒業後、子どもが好き、子どもたちの力になりたいと、迷わず小児科に入局し、卒後約10年間は徳島大学病院や医局の関連病院で小児医療に携わりました。香川県の坂出聖マルチン病院、香川小児病院（現：四国こどもとおとなの医療センター）、さぬき市民病院、愛媛県の四国中央病院、徳島県では阿南共栄病院（現：阿南医療センター）、吉野川病院、そして、こちらの東病院でも2年間勤務させていただきました。いずれの病院におきましても、小児科医として貴重な経験を積ませていただき、心から感謝しております。

卒後4年目に社会人大学院生となり、日中は

小児科医として勤務し、夜は大学で研究に取り組む日々を送っておりましたが、次第に、もっと集中して研究したい、原因不明の病気の原因を解明したいと思うようになりました。

平成20年からは、臨床を離れ、免疫学教室で研究に専念しました。家族性に原因不明の免疫疾患を発症された患者様に血液採取にご協力していただき、ゲノム解析で原因遺伝子を見つける。続けて、患者様と同じ遺伝子変異を持つ細胞や遺伝子改変動物を作製して、その病気の原因メカニズムを明らかにするという研究です。家族性寒冷蕁麻疹や脂肪萎縮を伴う自己炎症性疾患、家族性肺線維症などの原因遺伝子を同定し、あっという間に10年が経過しました。

そして平成30年に小児科医として臨床に復帰し、徳島大学病院で3年間、徳島県鳴門病院で3年半勤務させていただき、現在に至ります。現在、東病院ではポストNICUを含めた重症心身障がいの患者様、西病院では筋ジストロフィーの患者様の診療に携わらせていただいております。これまで携わってきた一般小児科とは大きく異なるため、難しく感じることも多々ありますが、日々学びながら精一杯努めて参りたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

小児科部長 北村 明子



「しあわせな日々を過ごすための
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～」
をお伝えしました。

療育指導室長 佐々木 祐二

厚生労働省が示す「障害者福祉施設等における障害者虐待の防止と対応の手引き」では、衝動的な怒りの感情が虐待の要因になる場合があるため、アンガークontrol (アンガーマネジメント) の研修を通じて、怒りが発生する原因やメカニズム、コントロール方法を理解することが示唆されています。更に、怒りの感情を上手にコントロールすることは、人間関係を良好にし仕事のパフォーマンスを向上させる効果も期待されています。



これまで、徳島県が実施する障がい者虐待防止・権利擁護研修や障害者支援施設の障害者虐待防止研修、特別支援学校の教職員メンタルヘルズ研修などでアンガーマネジメントの研修講師を担っており、令和6年12年は徳島県発達障がい者総合支援センターハナミズキが実施する家族サポート



ト教室で、令和7年1月は鳴門市が実施する虐待防止・権利擁護研修で「しあわせな日々を過ごす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～」をお伝えしました。

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカではじまった怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングであり、日本アンガーマネジメント協会は「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないですむようになること」を目的としています。私の研

修は、日本アンガーマネジメント協会の目的や内容に加えて「怒りの感情をコントロールする経験を通じて自分をエンパワメントする」、「怒りのエネルギーをポジティブな行動を起こすためのエネルギーに変換する」、「お互いに納得いく答えを見つけるために自己開示する」などを、映像や楽器などを使って楽しくお伝えするよう努めています。

参加くださった方々から「資料の読み取りやすさ、オリジナルの演出を交えて話された事、時間の長さ等興味をもって集中して聞くことができた」、「利用者と話をする時にも相手の考えを尊重する姿勢を忘れないようにしたい」、「研修で学んだことを今後の支援活動に取り入れていきたい」など温かい感想をいただき、研修などを通じて多くの方々と繋がりのお機会をさせていただけることに、私は「しあわせな日々」を過ごさせていただいていると実感しました。これからも地域との繋がりを大切に研鑽してまいります。

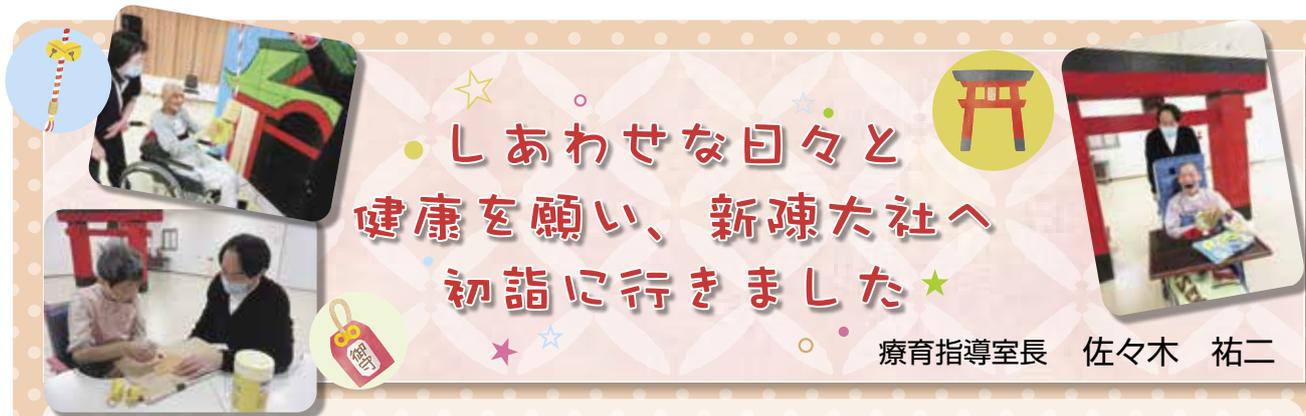


(追伸)

ハナミズキでは2年前に家族に内緒で購入したOVATIONのギターで「上を向いて歩こう (坂本九)」を、鳴門市では2週間前に家族に内緒で購入した斉藤和義モデルのギターで「ずっと好きだった (斉藤和義)」の弾き語りを行いました。講師として自己開示の大切さをお伝えしていますので、2本のギターのことを打ち明けられる日が来ればと考えております。



(「しょうがい」の表記については、施設名や研修名等の表記にあわせています。)



当院は重症心身障害のある方々に福祉サービスとして療養介護や障害児入所支援を提供しています。サービスを提供するにあたり、医療や介護の提供とあわせて「この方にとっての喜びは何か」を考え、しあわせな日々を過ごしていただけるよう療育活動の充実にも取り組んでいます。その取り組みのひとつとして、令和7年1月には、初詣を楽しんでいただきたと考え、療育訓練棟に鳥居や境内などを制作し新春行事「新陳大社で初詣」を行いました。

行事では、入り口の鳥居をくぐり、手水舎で心身を清め、参道を通ってご神前へ進み、賽銭箱に「5円1枚のご縁」、「5円2枚の重ね重ねご縁」、「5円5枚の二重のご縁 (25円)」、「5円9枚の始終ご縁 (45円)」など、気持ちを込めて思い思いの枚数を納めました。参拝後はお

みくじや、絵馬に願い事を書いて初詣を楽しんでいただき、最後は健康の神様を祀る新陳大社の御神木「きんにくっすー君」の前で記念撮影を行いました。

地域で暮らす障害のある方々が、加齢や疾病などにより医療的な支援が必要になったときに療養介護を利用いただき、充実した生活、しあわせな日々を過ごしていただけるよう「やさしい笑顔とよりそう医療」をキャッチコピーに取り組んでいます。

今年度は当院の福祉サービスを紹介するパンフレットを作成しホームページに掲載しました。QRコードからもアクセスでき、当院の取り組みや助成制度なども紹介しておりますのでご覧いただけます。



一、鳥居をくぐり



二、手水舎で心身を清め



三、お賽銭を納め



四、おみくじを引き



五、絵馬に願いを書き



六、記念撮影をしました

「写真の掲載についてはご家族等の了承を得ています」

アレルギー性鼻炎について

特定看護師 西川 雅俊

1. 特徴

アレルギー性鼻炎は、ダニや埃などが原因で1年間を通して症状がみられます。スギやヒノキの花粉などが原因で花粉の飛散時期に症状がみられます。

くしゃみ、透明な水鼻、鼻づまりなどが特徴です。通常は鼻呼吸を行い湿度が加わり体内に入りますが、鼻づまりなどにより口呼吸になると乾燥した空気がそのまま体内に入り感染症などのリスクが高まります。

2. 症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。

くしゃみは回数が多く、鼻水は無色で粘り気がなくサラサラしています。

鼻づまりは、鼻の粘膜が腫れることで起こります。

3. 治療について

・アレルギー性鼻炎の治療には「薬物療法」「アレルギー免疫療法」などがあり、花粉を回避するには環境整備も必要となります。

・薬物療法では鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬や鼻の炎症を抑える点鼻ステロイド薬、鼻づまりを改善するロイコトリエン受容体拮抗薬などが用いられています。抗ヒスタミン薬は

眠気などの作用がある為、眠気の出にくい薬もあります。

・アレルギー免疫療法は、原因となるアレルゲンを投与し体のアレルギー反応を弱める治療です。治療は数年必要です。薬物療法のみでは症状が抑えられない患者ではアレルギー免疫療法が考慮されます。

4. 鼻のケアについて

(1) 鼻の洗浄

鼻を洗浄する際は水道水だと鼻の粘膜を傷つけてしまうため生理食塩水を利用してください。

(2) 鼻の粘膜保護

保湿ティッシュペーパーを使用し鼻をかむことも有効です。

(3) 室内の加湿

鼻腔に炎症があると粘膜機能が低下するため、室内を加湿し水分を補ってください。空気が乾燥している時はマスクが有効です。

(4) マスク・メガネ

マスクは、花粉の吸いこむ量をおよそ3分の1～6分の1に減らし症状を少なくする効果が期待されています。風が強いとマスクをしていても鼻の中に入る花粉は増えます。また、メガネをかけることで目に入る花粉の量も軽減されます。



参考文献
日本アレルギー学会