



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



糖尿病教室の ごあんない



From

生活習慣病の療養指導に関する委員会

当院では毎月第2火曜日13時から糖尿病教室を開催しています。

教室では管理栄養士からのお話と、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士が担当制で講義を行います。

糖尿病治療全般に関する幅広い内容に加え、血液検査、お薬、食事、運動を含めた生活全般について各医療専門職からお話します。

教室に参加することで糖尿病治療についての知っておきたい情報を知ることができるとともに、日々の生活で生じる何気ない疑問が解消できる場にもなると思います。

今年度も4月より新たなスケジュールで糖尿病教室の開催を予定しています。1回だけの参加や、興味のある話の時だけの参加も可能です。

糖尿病教室に少しでも興味のある方は、病院スタッフにお気軽にお声がけください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



2025年4月～2025年9月

場所：第2会議室（2階） 費用：集団栄養食事指導料

13:00～13:40 管理栄養士
13:40～13:50 休憩（換気タイム）
13:50～14:20頃 糖尿病治療に関わる専門スタッフ

| 実施日 | 内容 | 担当者 |
|-------------|-----------------------------------|----------------|
| 4/8 (火) | 栄養素の働きを知ろう | 管理栄養士 |
| | 阿波踊り体操をやってみよう！ | 木村循環器科 医長 |
| 5/13 (火) | 食品交換表を活用しよう | 管理栄養士 |
| | 聞いて、見て、 やってみて知ろう 糖尿病の運動について | 理学療法士 |
| 6/10 (火) | 体重管理なぜ必要!? | 管理栄養士 |
| | 糖尿病と診断された方へ | 堀北消化器科 部長 |
| 7/8 (火) | おやつ選び方 | 管理栄養士 |
| | 血糖・HbA1cについて | 臨床検査技師 |
| 8/12 (火) | 外食のすすめ ～これで外食も 怖くない!～ | 管理栄養士 |
| | 糖尿病とお薬 | 薬剤師 |
| 9/9 (火) | 腎臓を守る食事 | 管理栄養士 |
| | 日常生活の注意点について | 糖尿病看護 認定看護師 |

四・国・ブ・ロ・ック



DMAT実働訓練

に参加して

東3病棟 岡本 郁美



DMATとは、災害時に被災地へ迅速に駆けつけ、救急治療を行うための専門的な訓練を受けた医療チームです。今回、四国ブロックDMAT実働訓練に参加しました。この訓練は、大規模災害発生時に広域的な医療救護活動を円滑に実施できるよう、四国4県のDMATが合同で行うもので、毎年持ち回りで実施されています。令和6年度は香川県が担当県（被災想定県）となり、四国3県のDMATが香川県に派遣されるという内容でした。

訓練では、高松市内陸部を震源とするM7.0の直下型地震が発生し、浸水被害や道路被害などが多数報告されているという想定のもと、DMATの活動が展開されました。我がとくしま医療センター東病院DMAT隊は、副院長をリーダーとして香川県立中央病院に到着後、参集拠点に向かい、活動の指示を受けました。院内の本部でさらに詳細な指示を仰ぎ、各DMAT隊がそれぞれの任務へと向かいました。DMATの活動は、災害現場でのトリアージや緊急治療、被災地域内の医療機関や災害対策本部での指揮支援、医療機関で対応が困難な患者の搬送、被災状況や負傷者の情報収集・共有、災害拠点病院での診療補助など多岐にわたります。

我がDMAT隊に与えられた訓練内容は、指示された病院に向かい、被災状況を確認した後、EMIS（広域災害救急医療情報システム）に代行入力を行うことでした。EMISは、阪神淡路大震災の教訓をもとに開発されたシステ

ムで、医療機関の稼働状況や患者受け入れ状況などの情報を共有する役割を担っています。当院でも運用されており、必要時に担当者が入力することになっています。

訓練では、目的地まで車で移動する際、ため池決壊による浸水被害の影響で通行できない道路があるという想定のもと、安全な経路を事前に確認しました。しかし、土地勘のない地域であることに加え、災害による道路の制限もあり、スムーズには進めませんでした。それでもメンバーで役割を分担し、協力して活動を進めました。特に、EMISへの代行入力を迅速かつ正確に行うことが、医療機関の負担軽減につながり、適切な医療資源の配分や円滑な救命活動に直結することを実感しました。また、被災した医療機関の現場スタッフは救急医療や患者対応に追われており、そうした状況に配慮した声かけや支援の姿勢が重要であると改めて認識しました。

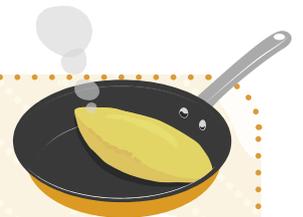
災害はいつどこで発生するかわかりません。その現実から目を背けず、日頃からの心構えと準備を怠らず、医療者としての役割を果たせるよう努めていきたいと強く感じました。そして、被災地で活動する際には、専門的な知識や技術だけでなく、被災者や現場の医療従事者と助け合う姿勢を忘れずに持ち続けることが大切だと改めて学びました。今回の訓練で得た経験を今後の災害医療に生かし、より実践的な対応ができるよう研鑽を重ねていきたいと思います。





このオムレツは誰が

作ったでしょうか？



次ページに続く。。。



料理日記

日曜版



循環器科 廣野 明

何を書こうかと迷った。素直に医学的な事を書けばいいのだろうが、今回は主題の違うものを書きたくなった。

「徒然なるままに」草を書いた兼好法師のように、『折たく柴の記』の新井白石のように文学的な随筆が書けるとカッコいいのだが。子供の頃には小説家を目指していた事もあったが少年老いや早く学なり難し。『サラダ記念日』ですら遠く及ばない文才なきわが身の悲しさである。

『サラダ記念日』なあ。サラダは実は何の関係もなかったよなあ。サラダ日記とよく間違えられるよなあ…。

しかし日本人は食べる事が好きなのにどうしたとか、料理や食は日記や随筆としてあまり歴史に残らない。『池波正太郎の江戸料理帳』なんかも小説ではなくてテレビ番組だし。やっぱり画像が入らないと伝えてくれない伝わりにくいのか。試しに料理日記を書いてみようか。書くべし、書くべし。別に作家でも料理のプロでもないのだから「内容がないよう」でも構うもんか！と気焰を上げる。

料理日記日曜版（小説風）

昨夜の酒がまだ残っている。気だるさに耐えつつ起き上がり「ふう…」と息を吐く。

誰もいないキッチンで一人準備にとりかかる。フライパンは20cmのマーブルコーティング。本当は18cmが欲しかった。オムレツは焦げやすいためフライパンは小さい方がいい。県内の量販店を探して回ったがどこに行っても20cm以上のしかおいてなかった。素材は初心者にも扱いやすいマーブルコートに落ち着いた。2年程で使いつぶしても構わない。もし2年間この苦行に耐える事ができたなら自分へのご褒美にネットで鉄製の18cmを買おう。鉄フライパンは乾性油（ひまわり油等）で何層も油コーティングをやれば半永久的に使用可能で卵がくっつく事もない。オムレツを作るには鉄フライパンこそ最適らしいのだ。プロはみんな鉄製を使っている。

ボウルに鶏卵を4つ。4人分を一回で仕上げるつもりだ。ベストの割合は20cmフライパンだと卵3つで、2つだと焦げやすく4つだとサイズが大きいため返しの難易度が高い。一回で仕上げるのは朝食を皆で同時に食べるためだ。手早く割り入れ全力の攪拌を開始。ホイッパーをボウルの底に強く強く押し付け左右水平方向に高速で切っていく。ぐるぐる回さない、ホイッパーを浮かさない。ひたすら全力。卵液を親の仇と思いつつも何度も何度も切り裂くように混ぜていくのだ。納豆のようにぐるぐる回してしまうと空気が混入して完成品の表面がツヤやかにならない。10分近くも攪拌するのは黄身と白身を完全に一体化させるため。手を抜くと白い水玉模様の野郎が完成する。味付けは塩、ブラックペッパーを少々。本音はホワイトペッパーが欲しかったが、調味料置き場の事情により許可がおりなかった。なのでうちのオムレツは表面に黒点が散っている。残念だが今は妥協せざるをえない。プレーン以外を認めない息子のためにチーズ等の余計なものは入れない。ただし、こっそり味の素を一振りかけてあるがそれ

は誰にも言っていない。味には関係ないが牛乳を少し加えた。卵液の水分量を増やして固まる速度を遅らせるために必要だが、牛乳がなければ別に水でも構わない。しっかり混ぜ合わせたら裏ごしをしてカラヤカラザ等の不純物を取り除いておく。ここまでできたら数分放置し重力で空気がさらに抜けるのを待つ事にしている。焼きの準備ができたので家族を起こしに行く。俺の腕はもう限界だ。

フライパンに油を入れたら弱火と中火の間ぐらいの火力を維持。油に菜箸をつけてシュワシュワし始めたら卵液を一気に注ぎ込む。ここからは手を止めない。盛り付けまでノンストップである。菜箸の先を広げてひたすらかき混ぜつつフライパンを揺らして肌理の細かいスクランブルエッグを作っていく。ヘリからすぐに固まり始めるので剥がして中心へ落とす。お粥ぐらいの固さになったら濡れ布巾の上へシフトさせ余熱でさらに混ぜる。フライパンを揺らして半熟の出来具合に満足したら弱火の上へ10秒程移動。底に薄皮一枚ができるが余分な加熱は厳禁なため、すぐ濡れ布巾の上へ戻す。最終的に表側になるためルックスの点からは最重要工程である。10秒程冷やしたらオムレツの形を作るのだが、ド素人なので菜箸で成形することができずやむを得ずゴムベラを使っている。フライパンを奥に傾けて左手前、右手前と1/4ずつ裏返していくとひし形のようなものができる。ひし形ができたならまた火の上へ。フライパンを立てるように傾け奥の方だけ炙ってつなぎ目を作る。

つなぎ目ができたら火から下ろし、ゴムベラで支えつつフライパンを手前へ傾けると、ゆっくり回転しながらひし形が落ちてくるので、つなぎ目が真上に来るまで待つ。さあ勝負の「返し」だ！この頃はようやくマシになってきた。大事な事は手首を固定し肘の屈伸でフライパンを奥へスライドさせる事。フライパンのカーブに沿って遠心力でオムレツの奥側が浮くが、手前は底についたまま。手前をゴムベラで少し押し半円を描かせつつフライパンを手元へ引きつける、パタリ！なんとか今日も成功した。卵4つのオムレツなので返しが難しく過去になんども失敗している。こればかりは練習あるのみだな。底になったつなぎ目を少し焼いて固める。こっちは見た目に関係ないため多少焦げてノープロブレム。これで完成だ。そのまま皿へスライドさせてもいいが、ずれ方によっては形が乱れるのでいったん裏返してつなぎ目を上にした後、皿でふたをするようにしてからフライパンを裏返すときれいな丸みが保てるようだ。尚、冬は寒いのであらかじめお湯で皿を温めておくとオムレツが冷めずいい感じに。うん、今日のもなかなかの出来だ。プルプルでツヤツヤ。きれいな黄金色のやつが完成した。表面の黒点さえないかな…。

手間がかかるので月に2回までと決めているが、皆喜んでくれる。喜んでくれるからまた作ろうと思える。今年こそは18cmの鉄のフライパンとひまわり油、ホワイトペッパーを買おう。それぐらいは許されるだろう。