

県 中 的 情 報 源

ナニージャ

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会
2015・8月号



ジミ・ヘンドリックスin woodstock



やっぱりロックでないで！

～ロック名盤案内～

救急科 三村 誠二



自分が本当にくつろげる音楽、皆さんにはそんな音楽がありますか？私にとってそれはロックです、Shake it up baby！

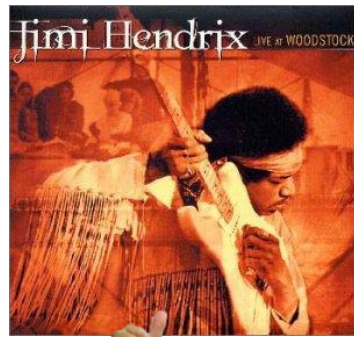
そんな中で大きな刺激と影響を受けたアーティスト、アルバムがいくつかあります。ウッドストックフェスティバルというのをご存じでしょうか？

1969年、ニューヨーク州で開催された野外音楽フェスです。勿論、リアルタイムに体験したわけではありません。しかし、この伝説的なフェスはロックの歴史に残る怒級の泥濘混沌カーニバルだったのです。

ビートルズやレッド・ツェッペリンという超有名バンドこそ出演してなかったものの、サンタナ、ジャニス・ジョプリン、ザ・フーなど30組以上のアーティストが参加、観客は40万人(!)を超え、悪天候で泥濘化した会場は盗難や麻薬がはびこり、開催後はゴミの山だったという、悪名高きも世界的青春メモリアルなロックデイズだったのです。

トリはギター革命児、ジミ・ヘンドリックス、混沌の中で16曲をプレイしました。左利きの彼は、右利き用のフェンダー・ストラトキャスター（60年代、ラージヘッドのホワイト）を反対側に構え、Purple Haze、Foxy Lady、アメリカ国家など、圧倒的なパフォーマンスを披露しています。

雨で時間がずれまくり朝からの出番となり、多くの聴衆は帰路に着いた後の一種神がかり的なシチュエーションでのライブでした。ギターって自由な楽器だな、ロックって掟破りだなと、肌で感じさせるパフォーマンスでした。って、勿論後になってビデオ見てCD聴いてるんですけどネ。皆さんも、よかったら聴いてみて下さい。



とくしまマラソン

2015

走ったよぉ～

徳島県立中央病院



とくしまマラソン 走ったよぉ～
阿波の佐良 大阪でP
H20, 10.25
大阪マラソン サブ4空吉
Time: 4:18.48

とくしまマラソン 走ったよぉ～
走走!!
でぎど良かた
です
Time: 4:55

とくしまマラソン 走ったよぉ～
第1回大会から参加し続けたいままで
未知に6時間の厚い壁は破れていきました
マラソン中に、ふと無の世界に入る事が
あり、「いん」といふにたいい歴史を
あつくり(いや歩き)続けると思いました
Time: 6時間45分45秒



研修医が主役

初期研修医 上村 宗範

初期研修医2年目の上村と申します。

今回ナニージャへの寄稿を依頼され、自分の浅はかな人間性では内容が乏しく、正直何を書いたらよいものやら迷いましたが、ひとまず僣越ながら自己紹介文のようなものを書かせていただこうかと思ひます。

私は徳島県阿南市の出身で、生まれも育ちも生粋の阿波人です。小、中、高はいずれも徳島県内で過ごし、大学生になって初めて親元を離れて生活し、そして再び徳島県に帰って参りました。大学は大阪でしたが、同級生はある意味バリエーションに富んでいて、自分という人間の下地はこのときに作られたような気がします。といっても特段おもしろいことが言える訳ではないですが…（苦笑）。

そんな私は野球観戦が大好きで、特に私の中では広島東洋カープ、埼玉西武ライオンズ、横浜DeNAベイスターズが熱いチームだと思っています。この3チームは若い選手が躍動しているので、見ている自分自身も活気が湧いてくるような気がするからです。



特に大変なのが、「おかあさんといっしょ」のビデオをエンドレスリピートされることです。「おかあさんといっしょ」が大好きなようで（ようかい体操も好きですが）、機嫌が悪いときはいつもビデオ見せろとリモコンを持ってきます。見せれば機嫌がいいので仕方なくつけますが、何回もリモコン持ってくるのでみたいものも見れません。車の中でもDVDなので、聴きたい音楽も聴けません。

しかし「おかあさんといっしょ」とはなんと中毒性のある番組でしょう。ポコ・ポッテイト（きぐるみのやつ：何の動物かわからない、牛みたいな羊がいる）、最後のブンバ・ボーンたいそう（歌詞が理解不能なのに耳に残ってしまう：ブンバボンポ ブンバボーン、アルパカ ぱかばか ちよっとオカピとか）。歌のおねえさんおにいさん、体操のおにいさんおねえさんのキレの良さ。

今まで買ったどんなCDやライブDVDよりもヒーローテーションです。恐ろしい。歌は歌えませんが「トーン・ネール」というと「ぽっぽー」と返してくれるのが娘の特技です。



研修医が主役

後期研修医 原田貴文

後期研修1年目、循環器(いまは救急)の原田貴文です。2年間の初期研修も徳島県立中央病院で受けました。3年目も引き続き県中でお世話になります。4月から半年は救急で、特に各科の先生方にはお世話になりっぱなしで恐縮です。その後は循環器に進む予定です。

趣味があまりないのですが(阪神と相撲：サンテレビとNHKがあれば十分です)、特に最近は帰って子ども(1歳4ヶ月：5/1時点)寝かして自分も一緒に寝てしまうというような毎日です。

最近子ども関係で困っていることがたくさんあります。好き嫌いが激しい(嫌いなものは床やらそこら中にポイポイ投げる)、買い物に行くとすぐエスカレーターに突進する(好きなようです)、いまだに夜泣きする、いつも鼻水を垂らしている、などなど。



イギリスの病院を訪問して 「なるほど！」感染対策の工夫～ Part2

感染認定看護師 長町律子

ナニージャをご覧の皆様、こんにちは。感染管理認定看護師の長町です。

前回（2015年2月号）に引き続き、昨年訪問したイギリスの病院で行われていた感染対策についてご紹介します。



ロンドン大学病院



ウィットントン病院



ロイヤルフリー病院

ウィットントン病院、ロンドン大学病院と訪問し、最後にロイヤルフリー病院を訪問しました。ここは、エボラ出血熱感染者がイギリス国内で発生した場合、真っ先に入院となる病院として指定がされています。その入院病棟を特別に見せていただきました。

病室は2床で、ベッドはビニールテント張りになっており、空気がベッドの外に漏れないようになっています。職員はテントの外から手だけを入れて患者の処置やケアを行います。



＜前回の紹介内容＞

1. 人型の白板に映像を写しだし、音声で情報を発信する「バーチャルナース」（ウィットントン病院）
2. 「再生紙を利用した便器と尿器」
3. 「握ると消毒液が出てくるドアの取手」（ロンドン大学病院）

エボラ出血熱感染者の死亡時は、遺体を金属の棺に入れ、さらに溶接をして密閉することです。イギリスは日本のように火葬ではないことと患者の血液をテロに使用されないことを考慮しているのだと教えていただきました。

また、患者さんに対応する職員の定期的なトレーニングや勤務体制の整備（1回2時間の勤務、1患者2人体制）、健康管理モニタリングを3週間行うことについても教えていただきました。

今や飛行機にのれば世界の各地に行ける時代です。エボラ出血熱などの日本では発生が珍しい感染症が持ち込まれることや新たな感染症が起きる可能性もあります。危険に直面しなければ人は動かないものですが、病院の態勢整備や職員の安全確保を十分に検討しておくことが重要であると思いました。他にもここには紹介しきれないのですが、見て・聴いて多くのことを学ぶことができました。

また、機会がありましたら様々な病院で行われている感染対策についてご紹介できたらと思います。次はどこに行こうかなあ・・・



患者さんとの接触を最小限にするために、ベッドの中には必要な医療器材が設置されていました。

看護の日のイベント報告



5階南病棟
東條 有花



7階北病棟
野田 緑

5月12日は「看護の日」看護の日とは近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことを目的に旧厚生省により1990年に制定されました。

県立中央病院でも、毎年地域の方々に看護に触れあっていただけるよう新人看護師が中心となり看護の日のイベントを開催しています。今年は5月13日に1階ロビーにて開始しました。オープニングでは、やまもも保育所の園児が一生懸命練習してきた歌やダンスを元気いっぱいに披露してくれました。見ているこちら側も自然とリズムに合わせて手拍子をし、園児たちから元気とパワーをもらい、皆が笑顔になっていました。その後は、ロビーに血圧測定・身体測定・健康相談・絵手紙やバルーンアートの作成ブースを設け、外来患者さんや面会に訪れた方々に参加していただきました。

特に心に残ったのは、入院中の患児が付き添ってくださっているお母さん宛に「ありがとう」とメッセージ入りの絵手紙を作成しポストに投函していたことです。照れくさそうに書く患児とその姿を嬉しそうに見つめるお母さんの顔を思い出すと今でも自然と笑顔になります。それから始めてバルーンアートをしてみて、多くの方に花や犬、アンパンマンなどのバルーンアートをプレゼントすることができ、喜んでいただきました。

看護の日のイベントを通じて多くの方々と触れ合う中で、看護師としての自覚と責任感の重要性を再認識することができました。

来年も看護の日のイベントを開催しますので、皆様のご参加をお待ちしております。



ほっぴいレシピ

栄養管理科 管理栄養士 佐藤 友美

当院では、患者さんに美味しく食べていただけるよう、給食を提供しています。その中から今回は夏にぴったりの1品をご紹介します。



鮭のマリネ

材料（2人分）

- ・鮭切り身80g 2切
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・有塩バター 60g
 - ・玉ねぎ 1/3ヶ
 - ・ピーマン 1/2ヶ
 - ・トマト 1/4ヶ
- A
- ・オリーブ油 大さじ2
 - ・酢 大さじ1強
 - ・砂糖 小さじ2/3
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・サニーレタス
 - ・レモン

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにして水に5分ほどさらす。
トマトをサイコロ状に、ピーマンを細切りに切る。
- ②調味料Aをボールに入れ混ぜ、①の食材と合わせる。
- ③鮭の切り身に塩・こしょうで下味をつけ、
バターをひいたフライパンで焼く。
- ④サニーレタスの上に③を盛りつけ、②をかける。
最後にレモンと添える完成。
- ⑤冷蔵庫で冷やしてからお召し上がりください。

夏バテで食欲がない時におすすめの1品です！冷蔵庫でキリッと冷やすと、さっぱりして食欲をそそります。今回はオリーブオイルを使用しましたがサラダ油でもOKです。



1人分栄養量

エネルギー 268kcal 食塩相当量1.4g

徳島ヴォルティス 応援コーナー

眼科 武田 美佐
(通称：ミスティー)



18 佐藤晃大

FW 184cm 28歳

神奈川県出身。東海大学から徳島ヴォルティスに加入。ガンバ大阪を経て、今季、4年ぶりにヴォルティスに復帰。高さとハードワークによる得点力でチームに貢献する！



徳島ヴォルティス提供

第5回 『徳島ヴォルティス選手へ突撃インタビュー』

皆さんこんにちは、ミスティーです。

今回は、今季、ガンバ大阪から4年ぶりに復帰された佐藤晃大選手へインタビューしてきました。



ミスティー 最後まであきらめないフォワードの佐藤選手です。今日はよろしくお願いします。

佐藤選手は、東海大学を卒業後、09年徳島ヴォルティスに入団されFWとして活躍。11年はチームトップの9ゴールをあげられました。チームは4位と悔しいシーズンでした。その年は、ご自分の中でも違ったシーズンでしたか。

佐藤選手 大学卒業後、徳島に来て3年目のシーズンだったのですが、1、2年目と変わらさずむしろ自分に自分らしくプレーしていたという印象ですね。もちろん昇格が目標でしたが、無理に意識せず自分のできることをやろうという思いでプレーしていました。



ミスティー ガンバ大阪に12年に移籍、その年も11得点をあげ日刊スポーツの黄金の脚賞を受賞されました。ところが得点を重ねていたタイミングで膝を故障されました。スポーツ選手にとって故障は重大事件だと思いますが、どのような形で克服されたのでしょうか。

佐藤選手 大怪我というのはそのときが初めてでしたし、チームの状態もあまり良くなかったのもそういう時期に抜けるのは本当に辛かったです。

そんな中で、怪我してしまったものは仕方ないと割り切ったこともそうですが、チームメイトや監督をはじめとした周りの人たちに支えてもらえ



たことは(克服の要因として)大きかったと思います。

ミスティー 今季、徳島にまた戻ってきて頂けたことは私たちにとって本当に嬉しいことなのですが、佐藤選手はすごく悩まれたのではないですか。

佐藤選手 すごく悩み

ましたね。試合にもあまり出られず、活躍もできずにいたところを、徳島からオファーをいただいて、僕も徳島には思い入れがありましたしもう一度徳島でやりたいという気持ちもあつたので、そのタイミングが重なり決心しました。



徳島ヴォルティス提供

ミスティー 4月5日のファジアーノ岡山戦では、若い選手が多く加入されたことも影響し、後半もすこく走り回っていた印象があります。すこくパワフルなチームになったと感じましたが、今年のチームはどうですか。

佐藤選手 ここまで8試合やって



きて内容の悪い試合もありましたが、岡山戦のように内容が良くても結果がついてこない試合もあるので、一つきっかけさえあれば結果もついてくると思います。

内容も必要ですが、やはり結果が重要なので、結果を出せるチームにしていかなければならないと

感じています。

ミスティー 昨年の6月に結婚されたということ、おめでとございます。

佐藤選手 ありがとうございます。

ミスティー 結婚してよかったと思うところはありますか。例えばお食事は大切ですね。

佐藤選手 そうですね。栄養バランスを考えて作ってくれるので、食事は助かっていますね。あとは、家に帰ったときに明かりがついているので、精神面でリラックスできます。

ミスティー 恒例の質問なのですが、徳島の好きなおところはありますか。

佐藤選手 あまりごみごみしていないところが好きですね。あと、うどんや魚など、食べ物美味しいです。

ミスティー 徳島の皆さんに一言お願いします。

佐藤選手 現段階では、あまり勝てていなくて少し調子が悪い感じですが、僕たちは全力でプレーするので、最後まで応援していただけたら嬉しいです。

ミスティー ファンの皆さんにスタジアムへ足を運んでいただけるよう私たちも微力ながら応援していきますので、怪我に気をつけて頑張ってください。



酔っぱらいのたわごと

古きよき時代の「医学会総会」



桜眉会
湯浅安人

今、手元に、明治三十四年四月に大阪・中之島公会堂で開催された第三回日本医学大会写真帳（プログラム）がある。

県南の、もと開業医宅にあったものである。その写真帳には、学会会場前が人力車で混雑し、日本髪を結った接待係の芸者衆（紅君隊と記載あり）に囲まれたシルクハットの先生がいて、「奥サンに叱られますよ」のコメントが。

懇親会の中の島園遊会場内には、アサヒビヤホールの店、（なんとあの）“赤玉ポートワイン”の垂れ幕そして紅君隊にビールを手渡されて笑顔の会員など、今では考えられない様な情景である。もちろん、企業ブースでは、「エックス」光線と書かれた。最新医療機器の展示もされている。

写真帳の中ほどには、出席者の顔写真と、発表者はさらに演題名があり、「脚氣（かっけ）眼症の百二十例（余）（よ）が考案の「トラホーム」注射針に就て」を発表された先生には、立派な口髭がある。当時の流行なのか、半数近くの出席者が口髭をはやしており、見開き二ページの十二人中全員に口髭あり、のところもある。

写真帳後半には、医学会役員左のごとし、と紹介が。ちなみに名譽会頭は、男爵 ○佐○君。そして中程に、日本偉人伝には必出の、医学博士 北里柴三郎君、その近くには、徳島大学の誇り、医学薬学博士 長井長義君の名前が載っている。中に数名、医学博士の代わりに「ドクトル」の表記があり、ドイツで学位を取得したものであろうか。ところで、あのNHK朝ドラ「まつさん」の太陽ワインのモデル・赤玉ポートワインを明治三十四年に楽しまれた天国の先生方、お味はいかがでしたでしょうか。



あなたの声ポスト

★ご意見

入退院のとき使用するカートをもっと大きくしてください。土・日の入退院のときは自動ドアの内で使用することができません。不便です。

○回答

ご不便をおかけし申し訳ございません。現在設置しておりますカートは病院新設時に購入いたしました。次回購入の際には、ご意見を参考にさせていただきたいと存じます。また、置き場所につきましても、ご不便のないよう検討して参ります。貴重なご意見ありがとうございました。

★ご意見

キーボードのタイピング音がすごく響いています。静かなものに交換された方がよいと思います。

○回答

この度は、ご不快な思いをおかけし申し訳ございませんでした。また、貴重なご意見をお聞かせいただきありがとうございます。「タイピング音の不快感」につきまして、当院では次の2点の対策を実施したいと考えております。
対策1: キータッチを強くしすぎないように注意喚起を周知徹底する。
対策2: キーボードカバーを取り付けることで静音化を図る。

【編集後記】

ゴールデンウィークから育てている十数匹のカブトムシの幼虫が皆無事に成虫になった。たくさんの新しい家族仲間入りし、なんとも賑やかな夏になりそうだ。

ご存じと思うが、カブトムシは夜行性である。昼間は死んでるのかと思うくらい、動かないので、子どもたちも遊ぶのに扱いやすい。しかし、夜になると彼らは変貌する。同じカゴにオスが数匹いると、とてつもないバトルロワイヤルが繰り広げられる。ヒョイトと角の先で放り投げるような、アニメででてくるソフトなものではない。とにかく激しい！！

昨年のある夏の夜のことだが、1階からゴソゴソと音がしたので、私は泥棒が入ったと思い、即座に警察に電話をいれ、武器（物干し竿）をもって、おそろおそろ1階に突入した。しかし人影はなく、カブトムシたちが激しく喧嘩をしているだけだった。恥ずかしいことに私はこれを泥棒と間違えてしまったのだ。すぐに警察に誤報の連絡を入れ、事なきを得たが、未だに我が家の笑いのネタにされている。

ナニージャ副編集長 有馬信夫



やまもも保育園職員一同