

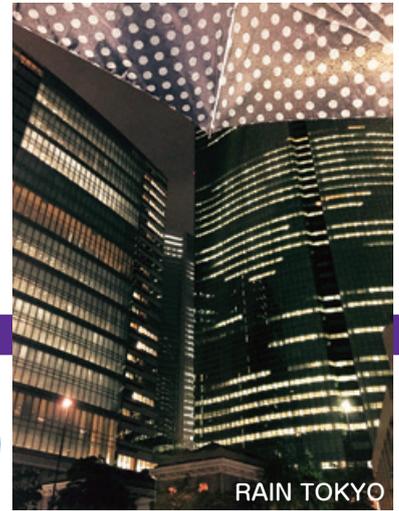
2015. 12月号

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中の情報源



RAIN TOKYO

こちら中央病院診察室

インフルエンザについて

院内感染防止委員会（糖尿病代謝内科）

山口 普 史



東京で夜空を
見上げると、Oh!
でか！星か？水玉か？

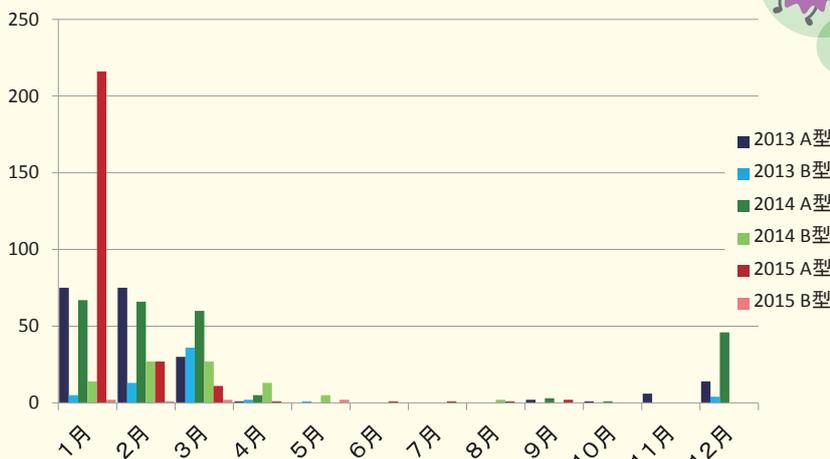
今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。日本のような温帯地域では、毎年冬に流行し、38℃以上の高熱と関節痛、筋肉痛などの全身症状が急におこるため以前は流感（流行性感冒）とよばれ、普通の風邪（感冒）とは区別されていました。日本では毎年1000万人くらい感染するといわれています。当院でのインフルエンザ陽性件数をグラフに表しています（図1）。毎年、12月に入り増えてきて、1月から2月にピークになり、3月から4月まで続きます。新聞やテレビで季節性インフルエンザ、新型インフルエンザ、鳥インフルエンザといった言葉が飛びかっていますがご存じでしょうか？

ここ数年の流行したインフルエンザは季節性インフルエンザといいます。これはある程度みなさんが免疫をもっていますが、毎年少しずつウイルスが抗原を変

化させるため、ワクチンをうっても完全には流行をおさえること難しいといわれている普通のインフルエンザです。一方で、新型インフルエンザは、ウイルスの抗原が突然に大きく変化し、みなさんがはじめて出会うため免疫をもっておらず、世界的大流行（パンデミック）をおこしやすいインフルエンザのことをいいます。最近では2009年に世界的大流行をおこしました（覚えていますか？）。鳥インフルエンザは、基本的にはヒトには感染しませんが、感染した鳥に濃厚に接触すると感染することがあります。鳥インフルエンザのヒトの感染者は日本ではまだいませんが、世界的には少数ですが毎年発生していますので、鳥の死がいや野鳥には不用意に近づかないことが大切です。

流行をおこすインフルエンザウイルスの種類はA型とB型があります。ここ数年はA型はH1N1とH3N2(A型香港)が流行しています。B型は山形系統、ビクトリア系統の2種類があります。山形系統とい

図1. 当院でのインフルエンザ陽性件数



ても最初に遺伝子を調べられたのが山形株であっただけで山形に多いというわけではありません。今年からワクチンに含まれているウイルスの種類が3種類(A型2種類、B型1種類)から4種類(A型2種類、B型2種類)に増えました。ワクチン接種は、感染そのものをおさえることはできませんが、重症化や肺炎などの合併症を減らすといわれています。また、ワクチン接種率があがりますと他の人の感染も防ぐことになるともいわれています。特に高齢者の方や持病



のある方はかかりつけ医と相談してワクチン接種をした方がいいと思います。インフルエンザの感染の仕方は飛沫感染と接触感染といわれています。一般的な予防としては、流行期に人込みを避けること、外出時はマスクをつけること、外出後のうがいや手洗いをすることが重要です。咳がでる人は、マスクをするなどのまわりの人への配慮が必要です。これを咳エチケットといいます。抗インフルエンザ薬は症状がでてから早期の治療が効果があるといわれています。症状がでたらすぐにかかりつけ医を受診することが重要です。これから年末・年始とお忙しくなるとは思いますが、インフルエンザに気をつけてお元気で過ごさしめることをお祈りしています。



はじめまして、初期臨床研修医2年目の笠井弘起と申します。

私は徳島県阿波市の出身ですが、高校卒業以降は県外で生活することが多く、当院では徳島大学出身の医師が多い中、私は福岡県の福岡大学というところで医学を学び、学生時代は九州で楽しく過ごしていました。

九州は風土、文化、食事、をはじめ本当に見所いっぱいです。特に焼酎をはじめお酒の種類が豊富で、お酒が大好きな私としては天国のような土地でした。

居酒屋に行ったときはまずは生ビールを飲みますが、2杯目は焼酎ロックに切り替えます。食事の内容に合わせて芋、麦、米、そばなどを決定し、さらにその中から銘柄を絞っていきます。徳島では見かけたことの無くて、あまり飲んだことのないのをよく注文していました。こだわりの銘柄は特にありませんが、紫

蘇焼酎の「鍛高譚（たんたかたん）」がお気に入りです。お店によっては取り扱っていないところが多いですが、置いてあるとついつい注文してしまいます。♪たんたかたん〜♪と、音楽の授業中のような、なんだか楽しいネーミングですよ。飲み口も軽く香りもフルーティーで穏やかなので女性にもお勧めです。芋のようなガツンとした味わいが好みの方は少し物足りないかもしれません。

誰かと一緒に飲む時は終わるまでなんからのお酒を注文していますが、一人で飲む時はビールを含めたい3杯くらいで終わります。ビール1杯+焼酎2杯のパターンが多く、私はこの3杯を自分の中で「黄金の3杯」と呼んでいます。特に深い意味はありませんが、単に自分の体調に1番しっくりくる量です。お酒の飲み過ぎには気をつけてくださいね。

最後に、私の九州でのお気に入りのスポットを紹介します。1番好きなのは熊本県の阿蘇です。硫黄臭はすごいですが阿蘇山火口のエメラルドグリーンは絶景です。草千里は広大な草原で馬と触れ合えます。穏やかで優しい目をしていました。

遠い土地ですが、九州に行かれたことの無い人は是非行ってみてください。素敵なおところですよ！



東京

皮膚科 敷地孝法

2年ぶりの東京はあいにくの雨であった。新橋駅に着くなり17時に予約していた銀座久兵衛へと急いだ。予約時間に遅れていたこともあり、焦って場所が思い出せず、初回同様交番で路を教えてくださいだきダッシュで到着。仲居さんに2階へ誘導され、「敷地様、ご到着です。」「はい。」とスタッフ全員の声がひびいた。決して大声ではない。しかし心にしみる心地よい響きである。

用意されたカウンター席（向かって右端）へ座り、前もってお願いしていた板前のSさんと対峙した。

「どうも先生、お久しぶりです。」「いや～、ホテルの位置がわからなくなっちゃって、雨も降ってるし、焦りました。」とまあ、こんな感じで最初はこちらも標準語でしゃべる。

「お飲み物はどういたしましょうか。」「生ビールを。」「はい。生一丁。」「はい。」と奥から声が響き、生ビールが運ばれてきた。

この生ビールがとにかく美味い。生ビールというものはサーバーを毎日掃除しないと極端に味が落ちる。この件をさりげなく聞くと、案の定、閉店後全員でお店の掃除をする際に、必ずサーバーも洗ってきれいにするそうだ。グラスをピカピカに磨き上げていることも関係していると思うが、何せクリーミーな泡がなかなか消えない。高級店とは、接客の仕方からこういう細かいところまで気配りが行き届いており、客をもて

なす心構えが違う。この日のお代は決して高いとは思わなかった。

さて問題はコース選びである。初回はメニューを手渡されたが今回はどうしようかと突き出しを食べながら悩んでいると、「先生、お料理の方は私の見繕いでよろしいですか?」と驚きの一言。「はい、ぜひお願いします。」と即答した。2回目からは常連さんなのだ。ク～～、嬉しいねえ。

出された酒肴は10種類以上。痛風の発作が起きないかドキドキしたが、途中で“なすの漬け物”や“細ネギの根元の部分の醤油漬け”、“焼き海苔”などが供され、メリハリのきいた味の流れに感動。途中から日本酒（ぬる爛）に変わっており、いつの間にか生粋の阿波弁をしゃべっていた。最後にSさん渾身の握り5カンを堪能し、大満足で退店。

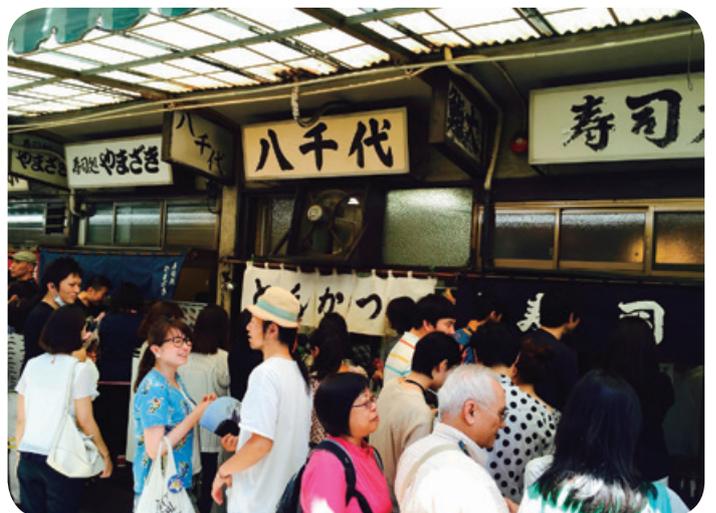


翌日は学会に寄った後、築地場外市場へ。行く先と注文するものは決めていた。『八千代のミックスフライ定食』。これは、酒の細道という漫画やいろいろな雑誌で報道されている有名店である。トンカツ屋さんなのだが、築地の新鮮な魚をフライにした定食が有名な。想像しただけでもサクサク・ホワホワ・プリプリしたフライ達によだれが出そうだ。

ところが。ぞっとする人の数。八千代の前には数節に分かれた行列がなんと計50m以上！節に分かれるのは、各店舗の間口が狭く、隙間を作って他店への迷惑を考えてのことだろう。ズラズラっと行列を下ると6節目の終わりに、“八千代 最後尾”という手書きの立て札がむなしく立っていた。「おいおい、君たち。昼ご飯が晩ご飯になるよ。」と心でつぶやきながら築地を去った。さらば、東京。



Sさん、2代目と共に。



まさしく長蛇の列。右隣の寿司大も超有名店。

はっぴいレシピ

～おいしさそのままお届けします～

管理栄養士

佐藤 友美



「8月の郷土食・半田そうめん」

はじめまして、管理栄養士の佐藤と申します。

今日は、身近なんだけど意外と知られていない病院給食についてご紹介したいと思います。中央病院で作られている食事は1日平均約780食。厨房の場所は病院1階の薬剤局の西側に位置し、1日平均13人の調理スタッフで作られています。朝はAM4時から調理作業がスタートし、患者さんの食べ終わった食器を洗い終わり洗浄室の清掃が終わるのがPM9時。ほぼ17時間フル稼働しております。仕込みが必要な野菜などは前日、肉や魚は当日納品されてきます。納品された食品は、食品ごとに決まった冷蔵庫・食品保管庫に保管→（仕込み必要な食品は下処理場へと運ばれ下処理）→調理室に運ばれていきます。食品が通過する部屋は全て（食品の）入口と出口が別々となっていて、常に一方通行で調理室まで運ばれていきます。衛生管理上、逆走することはありません。調理・盛りつけた料理がトレイにセットされると、栄養士・調理スタッフの2人以上で毎食1つずつ最終チェックを行い、温冷配膳車にのせられ患者さんの元へ運ばれていきます。

給食と言えば、どんな食材が使用されているか気に

なるところだと思いますが、当院では可能な限り徳島産の食材の使用を心がけています。現在、米・パン・麺・味噌・豆腐・卵・肉・野菜…などなどが徳島県食材です。金額ベース（1ヶ月間に食材購入した金額のうち徳島県産品を購入した割合）で計算するとその額は30%以上。8月のある日の普通食の徳島産食品をエネルギーベース（提供したお食事の1日分のエネルギー量のうち徳島産食材のエネルギー量の割合）で計算してみると約70%になりました。つまり2000kcalの食事中、約1400kcal分は徳島産食材ということになります。地元で作られた食材だと思うと少し給食に親しみを感じませんか？季節やメニューによって変動はありますが、これからもより身近で感じられるよう食べ慣れた食材を使い続けていきたいです。

ちなみに、みなさんの食卓にはどのくらい徳島産の食材が並んでいますか？食品を購入する際、ぜひお値段だけじゃなく産地も見てみてください。意外な発見が出来るかも…。

編集者から一言

給食室がこんなに朝早くから夜遅くまで活動しているなんて初耳!! 県産の食材や温冷配膳車とか細かな配慮がたくさんあるんですね。

おまけ

温冷配膳車とは、温かい食事は温かく、冷たい食事は冷たく提供できるよう開発された機械で新病院への移転時に導入しました。1台のお値段は高級車なみ…見た目は丸っこくてピンクでかわいい車体ですが、出会った時は中央病院のレクサス(レクサスに負けるけど…)だと思って大切に扱ってくださいね。



温冷配膳車



1つのトレイで保温と冷庫ができます!!



あったかいメニュー

冷たいメニュー

県民公開講座 開催しました

事務局 横山秀章・有馬信夫

ご存知のとおり、わが国における死亡原因の1位は「がん」で、今や国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんでなくなるといわれています。また、心疾患や脳血管疾患も死亡原因の上位となっており、これらを起こす最大の要因となるのが「糖尿病」であります。当院では、県民の皆様「がん」と「糖尿病」についての学びの機会をもつていただくことを目的に毎年、県民公開講座を開催しております。

三好病院
海部病院
へ配信中



小林裕明先生



血糖測定、少しドキドキ…



新谷哲司先生



約130名のご参加がありました

第1部 糖尿病医療講演会 『みんなで取り組む糖尿病対策』

特別講演
10:30~11:30

「なぜ糖尿病を治療しないといけないの？」
～知ってるようで知らない糖尿病の話～
松山市民病院 内科（糖尿病・内分泌）
医長 新谷 哲司 先生

一般講演
11:30~12:30

「糖尿病と心臓」
循環器内科 奥村 宇信

**昼休み
ビデオ鑑賞**

「前立腺がんに対するロボット支援手術」

第2部 がん医療講演会 『もっと知ってほしい女性のがん』

一般講演
14:00~14:15

「乳がん検診と診断の実際」
放射線科 瀧 雅子

一般講演
14:15~14:30

「乳房再建術について」
形成外科 瀬渡 洋道

一般講演
14:30~14:45

「子宮がん治療の最近の話題」
産婦人科 前川 正彦

特別講演
15:00~16:00

「子宮頸がんHPVワクチンの現状」
鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
生殖病態生理学
准教授 小林 裕明 先生



本日の県民公開講座は、県立総合大学校「まなび一あ」徳島の講座として、位置づけられており、第1部聴講1単位、第二部聴講1単位、第一部第二部両方聴講した場合2単位取得できます。

阿波踊り
「あいあい連」
 復活
 久々参上!
 事務局
三ッ濱 由子

「患者さんに病院の元気を届けよう！」との先輩方の思いを引き継いでいる行事のひとつに、「阿波踊り」があります。

連名は「あいあい連」、平成17年に中央病院職員による投票で決定しました。

昨今、病院の改築など多忙で出陣できない年が続きましたが、今年は、八木副院長の呼びかけで機運も高まり、永井院長の後押しにより5年ぶりに再結成しました。

～平成27年8月15日 徳島市阿波踊り最終日～

永井院長を連長、八木副院長を実行委員長とし、医師、研修医、看護師、技師、事務、OB及び職員の子どもを含め、総勢73人が参加しました。

以前は、当院から出発する折、患者の皆さんにご披露しておりました。

現在では、諸般の事情で当院から出発できず患者の皆さんや地域の皆さんに見ていただけないのが残念です。

その分、栈敷で「あいあい連」の元気をお届けしています。

それでは！参加者の笑顔を見てください。
 医療職員は、一見クールと思われるかもしれませんが、笑顔が溢ればかりでしょう。
 少々お酒も入り、気分は絶好調！
 今年の暑い夏もはねのける勢いでした。



今年の鳴り物は、「フィーチャリング鳴り物」と銘打ち、三味線・笛・鉦・大太鼓・締太鼓・竹など特に力を入れ、総勢15名の大所帯となりました。

勤務終了後、夜勤前、夜勤明けに時間を惜しんで稽古を重ねました。

当日は有名連の鳴り物にも負けない迫力で、踊り子さんも気持ちよく踊れたでしょ！？

昭和30年代までは、蔵本駅周辺でも踊っていたと聞きます。また、そんな日が来ればいいのになぁ～と密かに願っております。

当院でご披露する機会があれば、是非、応援してくださいね。

また、来年も踊ります。

患者の皆さん！ 地域の皆さん！

中央病院の浴衣を見かけられましたら、

是非、お声掛けください。

徳島の暑い夏をご一緒に！



永井病院長



八木副院長



また1年
 がんばります!

水際公園にて...





研修医が 主演

石谷 祐記

初めまして、初期臨床研修医1年目の石谷と申します。社会人1年目として働き始めて9か月が過ぎようとしています。毎日新しいことばかりで、本当に刺激的な毎日を送っております。さすがに学生気分も抜けて、社会人としての自覚が芽生えてきたかなと思います。そんな中で、私が日ごろ気を付けている、あるいは大事だと感じたことを何点か書いてみようと思います。

① 叱られたら「ありがとうございます」

働き始めてからは叱られる毎日です。時には理不尽なことで怒られ、なかなか納得のいかないことも多々あります。しかし、言われて初めて気付くこともあります。厳しく言われた時ほど、良いことを言ってくれたなと感謝することが大事だと思いました。

② 苦手な人ほど挨拶しておく

多くの人と関わって仕事をしていく上で、中には苦手な人もいると思います。苦手な人を避けるのではなく、人間関係を円滑にするうえで、やはり挨拶は重要だと思います。

③ 時間を守る

時間通りに行動できるかどうかは、その人の信用にかかわると思います。日々の業務に追われ時間には遅れがちですが、こういうところからコツコツと信頼を重ねていくことが大事だと思います。

④ 一人で抱え込まない

徐々に仕事に慣れてきたとはいえ、毎日困ったり悩んだりすることばかりです。幸い、私は気軽に相談できる同期の研修医や先輩医師に恵まれています。自分の話を聞いてくれる人の存在はすごく大きなものであり、仕事への向上心にもつながっていると思います。

まだまだ未熟ではありますが、これからも初心を忘れず日々精進していきたいと思いますのでよろしくお願い致します！



Hi there, I'm Robert. How are you doing?

みなさんこんにちは、ロバートです。

この夏、はるばる海外から八十八か所参りにやってきた若い外国人旅行者が救急外来に運ばれる事例がありました。私が対応しましたが「えーとあのーそのー」みたいな感じで、全く役に立ちませんでした。そういえば嫁が「最近オンライン英会話っていうのもあるのよね〜」とっていたのを思い出した。早速検索。「…1回25分、ネイティブスピーカーとの英会話マンツーマンレッスンが月8回で月額4200円(税抜)」!?

若い時に英会話学校に行ったことがありますが、確か20万円位の授業料を先払いさせられた。半年行って終わり。…なぜこんなに安いのか？講師はフィリピン人で、在宅でSkype(マイクロソフトのテレビ電話サービス)を使ってレッスンをする。日本に比べ人件費が安く、オフィスの地代もかからない。講師は全員大卒だが、何らかの事情(例えば子育て中など)でアルバイトでしているのかも知れない。ところで、FAQで「フィリピン人の英語力は？」と言うのがあるが、今思えば全く失礼な質問であると言える。フィリピンでは英語

は第二公用語で、子どもみんな英語が話せる。フィリピンにはアメリカの大企業のコールセンターがたくさんあるそうだ。

と言うわけで、20年ぶりに英会話を始め

ることにした。オンラインなので、こちらも在宅で、好きな時間にレッスンを受けることが出来る。講師も、その時間に空いている講師の中から自由に選べる。予約は1つしか出来ず、そのレッスンが終わらないと次の予約が取れないので、人気講師を一人が独占することも無い。よく出来たシステムである。

これまでに自分が出会った講師は、みんな素晴らしい英語を話していた。こちらがしどろもどろで話していると、適切に直してくれます。ああ恥ずかしい。

このビジネスモデルを考えた人はえらい。

まあ、Google翻訳があればいいじゃないか、と言う話もあるが…

直接コミュニケーションが出来る楽しさに勝るものはないだろう。みなさんにもオンライン英会話をおすすめしたい。

編集者から一言

後日、別の外国人旅行者の対応をロバートさんがしてくれたところ、バッチリ会話成立！効果でしたね。



オンライン英会話レッスン中のロバートさん

酔っぱらいの
たわごと

最後の晩餐

桜眉会
湯浅安人



大塚国際美術館に、レオナルド・ダ・ヴィンチの「最後の晩餐」の修復後の陶板画があることで、是非この秋に見たいと思っっています。ちなみに、レオナルドさんは、ヴィンチ村（正確にはその近くの生まれ）出身のレオナルドさん、とのこと。

ところで、人生の最後もしくは地球の最後に、あなたなら何を食べますか？以前、私なら、あまり口から食べられなくなったら、朝夕にグラス半分くらいの赤ワインだけを頂き、二〜三ヶ月後くらいに、「いい人生やった、おおきに、ほな行くわ。」と眠るように行きたいとこの欄に書きました。（厚かましいですかね？）

一方、地球の最後、たとえば巨大隕石の衝突が近づいて、まだ食欲も体力もあるときに最後に何を食べるか。これも人それぞれでしょう。うんと高級なものか、そ

れとも慣れ親しんだものか、あるいは幼い頃に食べた母の味か。絶望で食欲がなくなるか？

私の場合は、やはり亡くなった母の味でしょうか。県南の漁村で育った母親は、この時期にボウゼ（エボダイ）の味噌焼きを作ってくれました。それは、ボウゼを背の方から開き、腹の方は開けず、内臓を除いた袋状の中に甘辛くした赤味噌をつめて焼いた物。最後に食べたのは大学生の頃で、その後は永くたべていませんが、この季節に店頭でボウゼをみかけると思い出す味です。皆さんの地球最後の日の晩餐は、いかがでしょうか。霜降り肉のステーキ？フルコースのフレンチ？トロ握り？伊勢エビ？焼き松茸？。

ところで、私は魚を食べるとき、残った骨の美しさにこだわります。レントゲン写真のように綺麗でないと、落ち着かないのです。鮎の塩焼きの骨抜きもいろいろ勉強しましたが、頭の方よりも尻尾の方へ抜く方が、私にはやりやすいです。さて、秋の夜長、私の最後の晩餐は、ワインとともに、「毎晩」続くのであります。（近々、肝機能検査を受けようこと。）



あなたの声ポスト

駐車場について

ご意見



よくわかりませんが（設置されているかもしれない）、広いのでどこに駐車してよいかわかりません。できれば区画ごとに記号(A-1)などを表示してもらえたら利用者にはわかりやすいと思いますが。（年配の方も多いので）

回答



駐車場につきましては、ご指摘のとおり目印もなく駐車位置がわかりにくい状況でございます。今年末に予定しております整備工事にて、わかりやすい表示にするよう検討しております。ご不便をおかけして申し訳ございません。

血圧計のよこれ

ご意見



診察前に血圧を測るのですが、手を置くところが汚れていて気持ちが悪いので、できればきれいにしてほしいです。

回答



ご不快な思いをおかけし、申し訳ございません。

血圧計につきましては、環境除菌用ウエットクロスで拭き取っておりますが、ご指摘のようにパット部分に汚れが残存しているものが見受けられます。パット部分は早急に取り替えを実施いたします。



編集後記

平素よりナニージャをご愛読いただきありがとうございます。いつも読まれての方は、お気づきかもしれませんが、今回から文字デザインやイラストをプロにサポートいただく形でマイナーチェンジされたナニージャとなっております。

このところ一気に気温が下がり、冬らしくなってきました。季節の変化に対応してないのは、うちの4歳の子どもぐらいで、今でも近所の公園に連れて行くと「セミ捕まえないなあ」と必ずいいます。

さて、寒い冬にホッとあたたまるイベントの告知をさせていただきます。

12月11日 13:30から1階のロビーで『ふれあいクリスマスコンサート』を開催します。県立中央病院音楽部の歌や演奏に

加え、今年もやまもも保育園（院内保育所）の園児たちが歌を歌います。ぜひご来場いただき癒やしのひとときをお過ごしください。

ナニージャ副編集長 有馬信夫