

2016. 2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

「とにかく
明るい終活」
4頁を見てね!



がん対策センター公開講座
講師 上勝町診療所 所長 木下英孝先生

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中の情報源

南アフリカ 研修体験記



外科 大村 健史

行ってきました！体験してきました！アフリカです！南アフリカはヨハネスブルグで手術研修のため半年間滞在しておりました。

なぜアフリカ？とよく聞かれますが、その説明の前にヨハネスブルグの紹介をした方がいいと思います。アフリカで医療というと、どこかの部族の村で医薬品どころか水も電力も何もなくて・・・というのを想像するかもしれませんが、ヨハネスブルグは全く逆で人口443万人の大都市（日本で2番目の人口を誇る横浜市の370万人を上回っています）であり、近代的なビルが立ち並び、おしゃれなショッピング街があり、道路は高級車がいっぱい走っています。一方、市街中心地（CBD）はスラム化しており外務省海外安全ホームページによりますと「十分注意してください」「興味本位でCBDへは立ち入らないようにしてください」との注意喚起が書かれています。インターネットの検

索で「ヨハネスブルグ」と入力すると「ヨハネスブルグ 治安」と勝手に付随単語がくっついてきます。そのまま検索を続けると「世界一治安が悪い」「リアル北斗の拳orリアルマッドマックス」「生存秒数15秒」など刺激的な言葉が目につきます。実際殺人事件などは日本の100倍以上あるそうです。これは裏を返せば銃創や刺創など日本の病院ではめったに遭遇できない貴重な外傷症例を経験できることを意味します。申し遅れましたが、私は外科医であり外傷を専門としております。外傷には1つとして同じ外傷はなく、経験が非常に重要であると言われております。短期間にまとめてたくさんの外傷患者をみることで、可能な限り手術の経験を積むことを目標に、ちょっと思い切って出かけてきたというわけです。書類手続きを行えば、南アフリカでの期間限定の医師免許を取得することができます。実際に手術を行うことができるところがもう一つの魅力であり、のべ110例の外傷手術を経験してきました。

あまり外傷事件など起こらない方がよいのかもしれませんが、徳島で外傷患者が発生した場合にはこの経験を活かして患者さんの救命率を上げたいと思います。

編集者から一言

南アフリカ研修体験記
これから連載スタートです。
救急外来で奮闘する大村先生を
応援してください！



とくしまマラソン、故障しないためのポイント



リハビリテーション技術科 津川 武弘

みなさんはじめまして、理学療法士の津川です。とくしまマラソンまで、あと2ヶ月となりました。出場される方、練習は順調ですか？ 私は毎回練習不足のまま大会当日を迎えてしまい、反省の連続です。マラソンは練習した分だけ結果が出るスポーツです。とにかく「練習あるのみ！」なのですが、練習中に怪我や故障をしてしまっは元も子もありませんね。

そこでこの場をお借りして、特に初心者ランナーに向けた怪我をしないためのポイントをいくつか紹介したいと思います。

ポイント1 練習は適度に

練習に没頭して、ついついオーバーペース、オーバーワークになっていませんか？ 走っている時、膝には体重の3倍もの力が繰り返しかかります。そのため、膝に十分な筋力がないまま走り続けると、関節や靭帯を痛めてしまうこととなります。大腿四

頭筋や体幹の筋力を鍛えましょう。また、ハードな練習や長距離練習の後は休息日を作り、体力を回復させましょう。疲労したまま練習を続けることは、故障の原因となります。

ポイント2 ウォームアップとクールダウン

一般的に運動のパフォーマンスを上げるには、開始前に筋肉を伸ばすストレッチが有効といわれています。体が硬い状態で走っているとフォームが崩れ、膝や腰に負担をかけることとなります。また、運動開始直後はゆっくりペースで走り、体が十分温まってからペースを上げるとよいでしょう。走り終える時はペースを落とすか、歩くことをおすすめします。急に運動をやめると心臓に負担がかかることがあるので注意しましょう。

ポイント3 夜間練習は気をつけて

夜間や早朝、辺りが暗いところで走るときは、反射材や白系統のウェアを着用し、できればライトを持って走りましょう。転倒や交通事故の防止につながります。

ランナーのみなさん、笑顔でゴールできるように練習も楽しみながらがんばりましょう！

ストレッチの方法



股関節を伸ばす方法



太ももの後ろを伸ばす方法



太ももの内側を伸ばす方法



背中を伸ばす方法



ふくらはぎを伸ばす方法



腹筋を伸ばす方法



体の側面を伸ばす方法

ゆっくりと、ひとつの動作を約10秒
1~2回おこなってください。

とくしまマラソンの前に

マラソンおすすめの食事について

糖尿病・代謝内科 白神 敦久

皆さんこんにちは。

今回、マラソン前の食事について話をしたいと思います。

フルマラソンを走るには体重60kgの方だと2400kcal必要で、体に貯蔵されている炭水化物すべてを使っても800kcalほど足りません。このため、レースの3日前からカーボロードという食事が推奨されています。カーボ（炭水化物）をロード（負荷）するという意味で、3日前から炭水化物中心の食事をとります。体重60kgで1日540g程度、1日総エネルギーの85%を炭水化物中心の食事です。（普通1日250g、50%程度）。内容は、ご飯、パン、うどん、パスタ、お餅など。金メダリスト高橋尚子さんはお餅をおかずにご飯を食べていました。

それ以外の栄養素では分岐鎖アミノ酸や ω 3系脂肪

酸などが有効とされていますが、まだ一致した見解は得られていません。逆に、脂質の多いもの、繊維質の多いものは消化の妨げとなり控えた方が良いでしょう。アルコールも代謝に炭水化物を使用するのでよくありません。

この食事は健康な方を対象としています。糖尿病の方がこのまま行くと血糖値が乱れます。必ず主治医と御相談ください。一方でインスリン治療が欠かせない1型糖尿病でもマラソンを楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。日本糖尿病協会では糖尿病患者さんのランニングチーム、Team Diabetes Japanという活動も行っており、毎年ホノルルマラソンにも参加しています（H26年には私も参加しました）。ご興味のある方は是非ホームページなどをチェックしてみてください。

それでは皆さん、とくしまマラソン、目標達成に向け頑張ってください。



研修医が 主役



林 宏 樹

はじめまして、初期臨床研修医2年目の林宏樹と申します。

私は徳島文理高校を卒業し自治医科大学という栃木県の大学に入学しました。2014年に大学を卒業し、徳島県立中央病院で研修を始め早2年が経とうとしています。

研修医として日々成長する志を忘れないように努力はしていますが、時には息抜きも必要です。

私の息抜きとしては、大学時代にジャズオーケストラ部でドラムをしていたこともあり、音楽鑑賞やドラム演奏が日々の楽しみになっています。

仕事で忙しく最近は練習も疎かにはなっていますが、スポーツにしろ楽器にしろ基礎練習ほど大事なものはありません。ドラムの基礎練習とはいいますと、練習台に向かってタン、タン、タン、タン、、、とスティックを振り下ろすことです。速度を変えたり、リズムを変えたりもしますが、基本的には練習

台へスティックを打ち込むことです。基礎練習をしていると、スティックの軌道、自分の指の運び、手首の動き、肘の動き、など凄く細かいところまで注意し始めます。そしてひたすら、タン、タン、タン、タン、、、と続けていくわけです。そのうち時間も忘れ気づいたら1時間程度経つこともあります。

同じ動作を続けるうちに、あーでもない、こーでもないと考えて見直し、さらに良い動作へと変わっていくわけです。このような経験をすると、他の事に関しても同様に上達への道を会得できるようになると感じました。1つ得意な事ができると、他の事に関しても幅が広がるのですね。趣味を作ることは素晴らしいと感じた瞬間でした。

皆様は今、熱中できるものはありますか？

…全然息抜きになってない？ 日本人とはそーいうものです。多分。



平成28年1月31日

「とにかく 明るい終活」の ススメ



上勝町診療所 木下英孝

本年1月31日に県立中央病院で開催された市民公開講座で「終活」をテーマに講演させていただきました。演題は「とにかく明るい終活」。安心してください。パクってますよ（笑）。

「終活」とは、「人生の終焉に向けての準備活動」です。平成21年頃から週刊誌などで使用され、平成24年には流行語大賞トップ10に選ばれました。死について考えなければならないので、暗い気持ちになりそうですが、だからこそ、明るく前向きに考えていくことを勧めています。死を考えることによって、今を、そしてこれからの人生をよりよく生きることにつながるはずですから。

葬儀場などでは「終活フェア」が開催され、「入棺体験コーナー」が人気です。「入棺体験された方は長生きされると伝えられています」なんて書かれています。棺桶に入ると気持ちが落ち着き、心が洗われるようですよ。

終活といえば、流通ジャーナリストの金子哲雄さんを覚えていますか。平成24年10月に肺カルチノイドという病気で亡くなったのですが、病気が分かってから亡くなるまでの記録を、著書「僕の死に方 エンディングダイアリー 500日」に残しました。彼は、終活を見事に実践したのです。遺言、葬儀、墓の準備はもちろん、遺影、死に装束、通夜の仕出し、会葬礼状までも準備しました。葬儀の参列者に対する「おもてなし」の心とともに、残される妻に負担をかけたくない思いもありました。妻は、そんな夫をしっ

かり支え、自宅で最期を看取ったのです。

終活の内容としては、まず、自分の荷物を片付けましょう。捨てて良いものと、自分が亡き後も残すべきものを分けましょう。財産や相続のことを整理し、できれば葬儀のことも決めておきましょう。遺影に使う写真や死に装束は、自分がお気に入りのものを選んでおきましょう。遺影用の写真をわざわざ撮影する人も増えているようですよ。そして、「事前指示書」を書きましょう。

「事前指示書」とは、病気や事故で意識や判断能力の回復が見込めない状態になった場合に、どんな医療を希望するか書き記すものです。自身の尊厳を守るためにも、家族を苦悩させないためにも、ぜひ準備しましょう。その思いを、ちゃんと家族に伝えておくことも大切です。「事前指示書を書いてますか」と聞かれたら、みんなが「安心してください、書いてますよ」と答えられるようになるといいなあ。

そうはいつでも、死ぬのは怖いし、死んだらどうなるのか分からないから不安に思う人が多いのではないのでしょうか。「あの世」って、あると思いますか。そんなの分からないですよ。でも、「あの世はある」と思えばいいって、私は思うんです。あの世があれば、「死んでも往くところがある」「先に逝った人たちと再会できる」と思えるので、死に対する恐怖や不安が和らぎ、安心して最期の時を迎えられるように思います。でも、「あの世」は、あわてていくところではありませんよ。しっかり生ききってから行きましょうね。



死を受け入れることは、自然の摂理を受け入れることです。老いを、病を、死を受け入れ、自分の人生を丸ごと受け入れることができれば、心が楽になります。自然に抗いすぎず、謙虚に暮らし、人生を

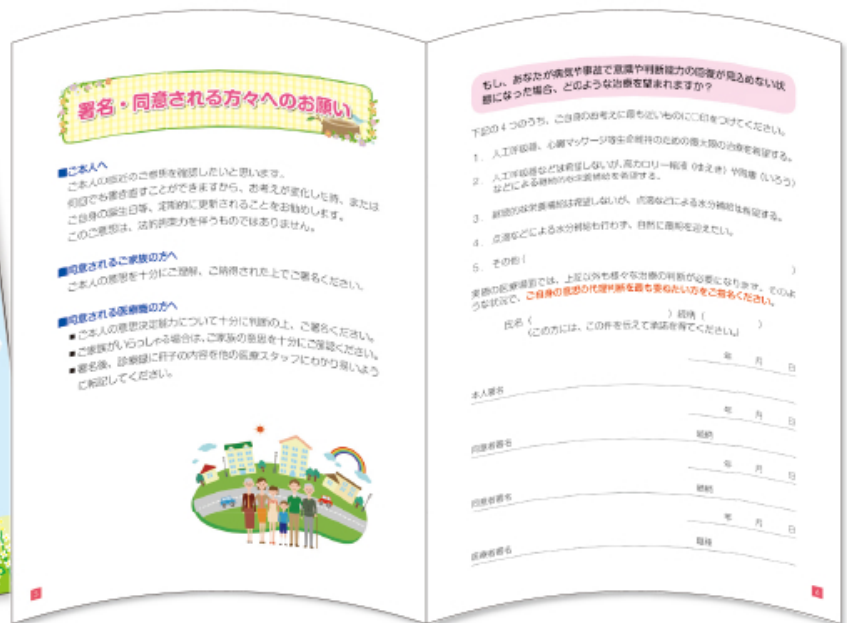
楽しみましょう。そして、人間に生まれて良かった、日本に生まれて良かった、この町で暮らせて良かった、そんな思いで、皆さんが人生のハッピーエンドを迎えられることを願っています。



講演



グループワーク



**公開講座
参加者の声**



- ・元気なうちに、終活をしていたら、いざというとき家族が悩まなくて済むよね。
- ・人生の最期をどうするかは、自分で決めることが大事だと思った。
- ・家に帰って、家族とも終活について話し合いをしたい。



事前指示書をご希望される方は 事務局 医事課 医療連携担当まで
電話 **088-631-7151** (代表)



「口は災いの元」、「雉も鳴かずば打たれまい」、「物言えば唇寒し秋の風」。どれも類義の故事ことわざで、余計な、不用意な言葉は相手を傷つけ、自らも災難を浴びる事があるという意味である。カタカナ2文字で女子学生を自殺に追い込んだニュースは記憶に新しい。こんな事を書くと、「触らぬ神に祟りなし」、「見て見ぬふり」をすればよいのだという結論に達しそうだが、僕が言いたいのはそういうことではない。まずは次の2文を比べてもらいたい。

「君ならできる。」

「君でもできる。」

この“なら”と“でも”の2文字の違いで、君に与える心理的影響のすさまじい差に気づいてもらえるだろうか。例えば研修医から「皮膚科でも行っとくか。」などと屈辱的な“でも使い”をされたとしたら、その研修医は僕から飛びつき腕ひしぎ逆十字固めを食らうであろう。



こんにちは。小児科の本間と申します。私が生まれ育ったのは新潟の新潟市です。大学進学まではずっと東日本にいましたが、徳島大学への進学をきっかけに徳島にやってきました。卒業後はしばらく徳島を離れていましたが、縁あって、またこちらに戻って働くことになりました。

新潟と徳島はそれはもう偉く色々なことが違っていますが、まずは何をおいても一番はやはり言葉です。新潟にも方言はありますが、初めて徳島に来た時は全てが「関西弁」に聞こえて、広島弁も大阪弁も全部一緒に聞こえました。今は何となく地域毎に違うんだなと分かるようになり、徳島の「阿波弁」にも親しみを感じています。

さんざんこのコーナーで述べさせていただいたが、僕は徳大医学部サッカー一部の監督みたいなことをしている。僕の年齢からすると学生達は自分の子供のような年代で、25人もいと接し方が非常に難しい。基本は怒るのではなく褒めるようにしている。しかし時と場合、相手の性格により怒った方が効果的な時がある。これは文章で書くのは難しい。お互いの信頼関係があれば空気感で伝わるのである。試合中に監督から怒られたことを修正して次のプレーで成功したとしても僕は敢えてその選手を褒めない。そこで褒めると相手のプライドが逆に傷つくのではないかと思うからだ。そんなやつもいる。いろいろいる。何を言っても「はい！ありあとあーす！」しか言わないがキッチリ自分流に修正できるやつもいる。

ことばのまほうをかけるのは難しい（結局難しいのね）。一番難しいと思うときは、サッカーの大きな大会のそれこそ決勝戦の試合直前に、アドレナリンがピューピュー噴いている状態で円陣を組み、キャプテンがものすごくテンションを上げていき、最後に、「先生、一言お願いします。」と言われたときだ。もう勘弁してよ～！

天気、食べ物、人の気質…色々なものが違います。徳島の冬はからりと晴天が多いですが、新潟の冬はほとんど曇りです。徳島では柑橘類がとっても豊富で、私はすだちが結構好きです。徳島に来る前までは、ほとんどなじみがなかったですが、今では焼き魚やお刺身のお供にあると、嬉しくなります。県外で買うと割と高級素材なんですよ。

自然が豊かな徳島ですが、私の故郷、新潟もなかなか素敵なおところですよ。美味しいお魚に温泉、そして何よりも絶品の日本酒。確かになかなか遠くではありませんが、是非一度足を運んで徳島とは違う「色々」を楽しんでみてください。



薬局のオートメーション化

薬剤局 田中浩基

こんにちは。薬剤局の田中でございます。今回は薬剤師の調剤業務をサポートしてくれる心強い機器を紹介したいと思います。

いくつかあるのですが、今回はその中から全自動錠剤分包機を紹介します。

全自動錠剤分包機とは一包化調剤を自動で行ってくれる器械です。通常、一包化調剤では必要な薬剤を取り揃えてから錠剤やカプセルをヒートから取り出して、それらを用法用量どおりにセットしなければいけません。そのため、一包化する錠剤やカプセルの種類や数が増えるほど調剤に時間がかかってしまいます。

全自動錠剤分包機には、あらかじめ錠剤やカプセルが内部にあるカセットに薬剤ごとにセットされています。



薬剤カセット

一包化指示のある処方については、全自動錠剤分包機に処方データが送信され、自動で一包化調剤されていきます。

全自動錠剤分包機を導入することによって、薬剤を取り揃えたり、ヒートから取り出す作業、用法用量どおりにセットする作業が短縮されました。また、機械化によって調剤ミスリスクが少なくなりました。

しかし、全自動錠剤分包機も万能ではありません。全自動錠剤分包機にセットされた薬剤以外の薬剤が処方された時や錠剤を半錠等に割る時には人の手が必要です。



全自動錠剤分包機にセットされた薬剤以外の薬剤や分割した錠剤を用法用量どおりに1区画に1回分ずつ入れてきます。

こうした時には通常の一包化調剤のように必要な薬剤を準備して、それらを用法用量どおりにセットしなければいけません。

全自動とはいえども、全てが自動化とはなっていません。

(先生方へ：調剤業務の円滑化のため、一包化が必要な患者さんについては、処方時に一包化指示をお願いします。)

今回は全自動錠剤分包機を紹介させていただきました。薬局では他にも調剤業務をサポートしてくれる多くの機器を導入しています。これらの機器を活用することで、薬剤師が調剤業務に費やす時間や負担を軽減し、病棟業務、抗がん剤のミキシング、薬剤師外来など、その他の業務の充実を図っています。今後も患者さんや他の医療スタッフのお役に立てるよう、業務の更なる効率化と発展に努めて参りたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いたします。

酔っぱらいの
たわごと

平成二八年
春

桜屑会
湯浅安人



平成二八年の正月は、自宅でブラブラしているうちに、あつという間に過ぎてしまった。よく言われることであるが、高齢になるほど月日の経つのは速いものである。その昔、小話に「こういうのがあつた。」

お日様とお月様とお星様が一緒に旅をしていた。日が暮れたので旅館に泊まり、その翌朝のこと。起きてきたお星様が宿の主人に、「連れの太陽と月の姿が見えないよつだが」と声をかけると、主人は「へい、お二人様とも、もつとくにご出発されました」と答えた。それを聞いたお星様は、「なるほど、月日の立つのは早いもの」と納得した。

それだけの話であるが、数十年も覚えている自分もおかしい。昭和の爆笑王といわれた落語家の先代林家三平も、だじゃれが多かった。二元目、お坊さん二人が並

んで歩いていまーす。オシヨウガ、ツー」。これについてくれるようだ、まだまだ認知症の心配はありません。

今年の正月は、初めて、購入したおせち料理を食べた。今までは家内が年末に作っていたが、孫たちの襲来もないので家内に楽をしてもらった。えつとぶりの静かで平和な年越しであった。そのせいか、年末に購入したワイン・ビール・日本酒等は三が日で在庫が乏しくなった。

正月の雰囲気を楽しんでいるうちに、もう梅の季節、そして桜の季節がやってくる。今年はどこでお花見をしようか、と自分の生まれた年：一九四九年もの…の赤ワインのボトルをかかえて、ウロウロしている今日この頃である。しかし、温度管理ができていなかった、その味はまず期待できない。次回のこの欄で結果報告の予定である。



あなたの声ポスト

血圧計の測定値

ご意見



循環器科前・外科前で血圧を測ると、126/67～156/71。数分の間に差がありすぎるのではないかと。医師はこれを見て薬を出すのに、大丈夫でしょうか？

回答



貴重なご意見をありがとうございます。今回ご心配頂いております血圧の測定値についてですが、血圧は常に変動していますので同じ値を示すことはありません。身体の状態や腕帯の巻き方、精神的緊張などにより血圧は大きく変動します。血圧値につきましては家庭血圧が基本となります



エネルギーセンター職員

が、今回のように血圧の変動が大きい場合や、ご心配される場合は診察時にご遠慮なく医師にお申し出下さい。

なお、診察時にはご家庭で測定した起床時血圧の測定値をご持参下さいますようお願い致します。今後も患者さんが安心して受診いただけるよう努力して参ります。

編集後記

良くも悪くも子どものころは大人の言うことを信じる人間でした。もちろん親からサンタクロースは存在するものだと言われましたので、小学2年の時に、友人と「いる」・「いない」で大議論をしたこともありました。もちろん私がいる派です。

さて、この時期になるともうひとつの架空のキャラクターがチラホラと姿を現します。そう「鬼」です。節分では鬼に扮した親を本物の鬼と思い込み、半泣きで豆をぶつけていた記憶が微かにあります。親にとつてさぞ愛くるしかったことでしょう。

時は過ぎ、今は私が鬼の格好をしてベランダから侵入し泣きじゃくる子どもを見て楽しんでいたのでした。しかし、子どもは成長し、いろんな方面から情報はいり、結果、とうとう鬼が私であることに気づきはじめたようです。

いよいよ、鬼のお面をはずす時がきたのかもしれない。

ナニージャ副編集長 有馬信夫

