

# ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

県中的情報源



## 病院長挨拶

院長 西村 匡司



2018年4月1日より病院長を拝命しました。大阪生まれの大阪育ちで、幼稚園から大学まで大阪でした。2004年に徳島大学に赴任した時はカルチャーショックを受けました。県立中央病院に転勤?となり、今回もそれなりのカルチャーショックです。

あまり趣味らしい趣味はないのですが、高校生の時に三島由紀夫の自衛隊市ヶ谷での事件があり、三島作品を片っ端から読みました。大学では司馬遼太郎の作品、吉川英治を読みました。数年前ですが、「鉄の骨」を読んで、池井戸潤を読み続けたこともありました。小説を読む時には2つのパターンがあるそうです。一つは良く似た作品群を選んで読むパターン、もう一つ

が作家を選んで読むパターンです。私は後者で、ある時期に読む本は作家が決まっていることが多いです。最近、これらの作品を読み返していますが、歳をとると読後感もすいぶん異なることが結構新鮮です。

読書以外では「数独」が好きです。とにかく理詰めでないといけないのが良いです。ポケ防止と時間潰しにはもってこいです。難しいものを集めた「激辛数独」がありますが、これは手強いです。激辛数独のレベル9、10まで全て制覇したことはありません。一冊でもいいので全105問を制覇したいものです。ちなみに今は激辛数独11にチャレンジ中です。



## かかりつけ医を持ちましょう

当院では、緊急もしくは重症な患者さんを中心に高度で専門的な医療を24時間体制で提供しています。専門的な検査や治療が必要な場合にかかりつけ医から患者さんを紹介して頂き、当院での治療後に患者さんの病状が安定したら、かかりつけ医に日々の健康管理や継続的な治療をお願いしています。このように、かかりつけ医を起点とした医療連携を行うことで、患者さんに最適な医療を受けていただくことができます。

### \* かかりつけ医を持つメリット

一人の医師に継続的にかかることで、自身の病歴や体質・生活習慣などを踏まえた診察を受けられます。また、家族を含めた健康管理のアドバイスを受けられます。必要に応じて、適切な専門医や病院を紹介してもらえます。

日頃の健康相談、慢性疾患の治療、必要時の訪問診療など、生活に密着した医療を受ける



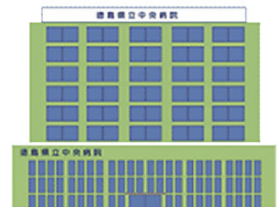
患者さん



かかりつけ医

【紹介】  
専門的な検査や治療が必要なときは、症状や程度にあった医療機関を紹介してくれます。

【逆紹介】  
中央病院での高度専門・急性期治療が終了すれば、かかりつけ医へ紹介させていただきます。



徳島県立中央病院



いきなり  
コーヒーブレイク

# 広島ーお好み焼きか メ鯖のトーストサンドか

皮膚科 敷地 孝法

2018/5/31 から6/2まで学会出張のため広島に行ってきました。広島駅に到着したのは午後2時過ぎ。腹が減った。とにかくお店を探そう！ということで「孤独のグルメ」のBGMの流れる中、駅を出て街を歩き始めました。しかしながら今回は大失敗。下調べをしていなかったのです。そこら中から鼻をくすぐるソースの香ばしい香り。そう、広島と言えばお好み焼き。しかしどこへ行けば良いか分からない。まあ「お好み村」へ行けば何とかかならうと、スマホで探しながら無事到着しました。4階建てのビルの2F～4Fに計24軒のお好み焼き屋さんが集結。唯一気になっていた八戒というお店を目指して4Fに行ったものの「まだやってないよ。」とあっさり断られさあ困った。周りを見渡すと平日の午後2時半とあって客はほとんどいない。ここは遊郭かと思わせるほど「いらっしやい、どうぞ。お兄さん！」いや、お兄さんはウソです。多くの店の方から注目され逃げだそうかと思いましたが空腹には勝てず、すぐ前の誰も客がはいっていない某店に入ってしまったのです。広島風お好み焼きは薄く小麦粉を敷き、その上にたっぷりのキャベツ…と思いきや、つまむ程度のキャベツに小さな豚バラ肉が2枚。博多ラーメンのような細麺を鉄板の上で沸いている鍋のお湯で1分ほど茹でて載せてひっくり返し卵を崩してまたひっくり返してソースを塗ってできあがり。その間5分ほどか！写真を見ると一見美味しそうに見えますが乾燥した麺と少ないキャベツ、鉄板は熱々の



ままなので速攻で切ってお皿に移さないと焦げてしまう。

…典型的な観光客相手のお店でした。これで810円。原価は200円以下ですな。

その後学会会場へ移動し、しっかり勉強し、いい感じに日が暮れてきた。さあ、お店を探そう！その前にホテルにチェックインしなければ。ホテルは八丁堀という街中のいいポジションにあるA広島セントラルホテルというところでした。そしてお店探しの歩きに出たところ何と50メートルほどの路地に「酒 お魚・そらや」という渋い小さな立ち飲み屋さんがあることを発見。何と新鮮な魚が売りの立ち飲み屋さんでした。徳島には本格的な立ち飲みさんはありません。興味本位で入ったその世界は、完全にアウエー感漂う雰囲気でした。マスターと気の強そうな学生さん風の女の子2人で切り盛りしており、カウンター前に立つと女の子から「お飲み物は？」とまず聞かれます。ハイボールを、と答えます。そのハイボールが歩き疲れた自分には何て美味しいのか！と感動したのでマスターにそのことを伝えると、『ウイスキーは富士山麓を使っています。』とのお返事。その後マスターと会話しようとしても話がかみ合わない。隣の方々は親しそうに会話がはずんでいる。そう、ここは常連さんの集うお店だったのです。しかし料理は秀逸で、看板の名に恥じない美味しい魚料理ばかりでした。特にびっくりしたのはメサバのトーストサンド。マスターが効いた意外なサンドイッチは日本酒によく合いました。結局は2日間で3回訪れたのですが(ん?)、相変わらず愛想はなかったですね。(^^)

しかーし、今回のタカカイの軍配は「そらや」さんに上がったわけでありませう。

次回広島に行く際は、広島県出身の有馬さんに聞くなり、ネットでよく調べてから行こうと思っております！



## 「看護の日」イベント報告

7階北 看護師 金 磯 瑛里子  
8階南 看護師 上久保 真 優

皆さん「看護の日」はご存知でしょうか？5月12日は看護の日であり、この日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す。より多くの人に看護について知ってもらうために旧厚生省により1990年に制定されました。看護の日には看護の心、助け合いの心を私たち一人ひとりが分かち合い、その心を育むきっかけとなるように全国各地で様々なイベントが行われています。県立中央病院では、この日は多くの人に看護について知ってもらうために様々なイベントを開催しており、私たち自身もよりよい看護について考えるための良い機会となっています。

今年は5月10日に看護の日のイベントを開催しました。地域の方々の健康相談として血圧測定、肺年齢や体脂肪率のチェックを新人看護師が中心となって行いました。訪れた方は、「普段の生活を見直す機会に

なった」「たばこはやっぱり体に悪いやね」などと話され、健康を考える機会を提供できたと感じています。また、バルーンアートやピアノの演奏、保育園児による合唱や看護学生によるハンドベル演奏や阿波踊り体操なども行われました。皆さまの笑顔に触れることができ、私たちも元気を分けていただきました。

特に印象深かったのは、バルーンアートのコーナーに年齢を問わず多くの方が訪れて下さったことです。当日は様々な年代の方がバルーンアートを楽しんだり、会話を弾ませたりと、とても和やかな雰囲気でした。また、自分で作品を作り上げたという達成感もあり、作ったアンパンマンや花、トイプードルを嬉しそうに持って帰る姿もとても印象的でした。

私たちは日々、病院で多くの患者さんと関わります。今回の看護の日のイベントで、様々な方と関わり、話を聴かせていただき、笑顔に触れたことで、一人ひとりに合った個別性のある看護を提供することの重要性を再認識することができました。これからも「心のかよいあう質の高い看護」を目指し、患者さんに寄り添った思いやりのある看護を提供できるよう努力していきます。

今年度は多くの方々にお集まりいただきありがとうございました。来年度も看護の日のイベントを行う予定ですので多くの方のご参加をお待ちしております。



# 知っておくと役立つ社会保障制度 ～生活保護制度～

病気や失業などによって収入が減少し、資産や能力の活用や、親族の支援などあらゆる策を尽くしてもなお生活が立ち行かなくなった場合に、困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な生活を保障するのが生活保護制度です。ちなみにこの時期、生活保護制度を題材にしたドラマが放送されています。

## 利用できる方は？

上記のように他に活用できる能力・資産や制度がない、または活用できていても、世帯全体の収入が国の定めた最低生活基準より下回っている世帯が対象となります。



## どのくらい保障される？

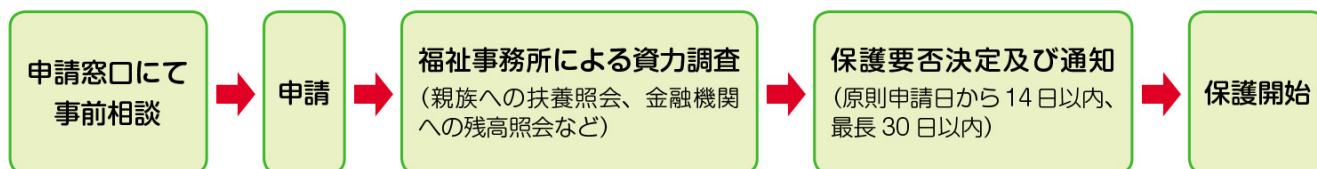
最低生活基準に満たない不足してる分が支給されます。この基準は住所地、世帯人数、年齢で概ね決まります。徳島市で70歳代一人暮らしの方であれば生活扶助の基準は約67000円程度となります。さらに家賃、医療費、介護費が必要であれば基準もかわってきます。



## 申請窓口は住所地を管轄する福祉事務所になります。

徳島市在住であれば、徳島市福祉事務所（徳島市役所内）になります。この住所地とは住民票がある場所ではなく、現に生活をしている住所となります。住所不定で救急搬送された場合は、救急車に乗った住所地の福祉事務所が管轄になります。

## 保護開始までの経過



## Q & A

**Q** 年金ももらっている人や働いている人は生活保護が受けられないは本当？

**A** 年金収入や就労収入があっても、それが生活保護基準を下回っている場合は、その差額分が支給されます。また就労による収入は就労控除により収入認定額が減ります。



**Q** 金融機関から借金があると生活保護を受けることはできませんか？

**A** 受けることはできます。ただし、保護決定後に生活保護費を借金の返済にあてることは認められません。よって、借金がある場合は速やかに、法律扶助等を利用して清算する必要があります。







リハビリテーション技術科 永野達郎



こんにちは！私は、作業療法士として働かせていただいています。手のけがや脳卒中により手が動かしくなくなった方、食事・お手洗いといった身の回りの生活のことができなくなって

しまった方の訓練をさせていただいています。

走ることを始めたきっかけは、暴飲暴食により膨れ上がった体を絞るためだったのですが、3年前に徳島に帰ってきて職場の同僚に誘われとくしまマラソンに参加しました。足が痛くボロボロでなんとか完走しましたが、もう走るものかと思いました。しかし、1週間後にはまた走りだしていました。完走した達成感が忘れられなかったんですね。そこからはリレーマラソンに仲間と参加したり、神戸マラソンに当選して参加したりとマラソンにのめりこんでいきました。

ほどなくして、フルマラソンの42.195km以上の距離を走るウルトラマラソンという競技があることを知りました。大会に出てみようかと調べてみると、北海道を走る大会を見つけました。それが、「サロマ湖100kmウルトラマラソン」でした。参加者は3000人ですが、申し込み開始から30分ほどで満員締め切りになってしまう大会でした。そんな大会に興味本位

でエントリーを試み、成功しました。

そこから大会がある6月末までの4か月間は、1日に50kmを走ったり眉山の登り下りを何往復もしたりして体力向上に努めました。また、同じコースばかりを走っていると、飽きてくるのであらかじめGoogle MAPで走れそうな道を探しておき、ザックを背負って走りに出かけたりしていました。大会まで、順調に走りこむことができ、当日を迎えることができました。

当日の天気予報は、晴れで20度を超える暑さになる予報でした。スタートは早朝の5時で夜中に雨が降った影響が涼しく感じました。走り出して間もなく太陽が出てくると非常に暑く感じ、熱中症にならないようこまめに水分補給をしながら進んでいきました。また、お腹が空いてしまうとハンガーノックといって走れなくなってしまうので、バナナ、オレンジ、おにぎりをエイドステーションでいただきながらマイペースで進んできました。景色は非常に綺麗で、エイドステーションでも応援をいただきながら元気に進めていくことができました。しかし、残り15kmとなってから天気が暗転し、暴風雨となりました。一気に気温が下がり、寒さを感じるようになりました。コース脇では、低体温症になってしまい、エマージェンシーシートにくるまって救護されている数十名を見て、怖さを感じながらも歩みを進めていきました。幸い、わたくしは、走り続けることができ、スタートから10時間30分後に笑顔でゴールすることができました。完走後は、しばらく100km走ることはもういいやろうと思っているのですが、時間が経つとまた走りたいと思ってしまうのでしょね。

みなさんも走ってみませんか？



編集者から一言

私もフルマラソンは何か走り切れましたが、その倍以上走るなんて考えられないです。北海道の自然の中で走れたら、疲労感も和らぎそうですね。



# 研修医が 主役

初期臨床研修医 安部 翔子

はじめまして、徳島県立中央病院研修医 2年目の安部翔子と申します。出身は香川県で、大学の6年間は徳島で過ごし、初期研修も続けて徳島に残っています。好きなことは外食と旅行、夜勤明けの睡眠、時々散財です。

基本的に趣味がほとんどないのですが、最近ひそかにひとり〇〇がブームです。働き始めると予想以上に人と予定が合わせるのが面倒になってきます。この1年でひとりうどん、牛丼、ラーメン、温泉、岩盤浴、漫画喫茶、プチ国内旅行などに初めて挑戦してみました。書き出してみると男の人なら普通にしていることばかりですが、何にも誰にもとらわれずしたいことができることと、私だって1人で何でもできるんだぞという謎の優越感が、なんとなく癖になってきます。かなりステップアップしますが、これからはバーに行ったり遠方へ旅行したりもしてみたいと思っています

す。ひとり〇〇ってできないよりもできる方が、時間が有意義に使える人生何倍もお得だと思います。これが楽しかった！などあれば是非教えてください。

最後に地元の香川県について、お薦めのスポットをご紹介しますと思います。最近メディアで取り上げられているようなのですが、先日「香川県のウユニ塩湖」こと父母ヶ浜という場所に行ってきました。そこでは、一生に一度はみたい絶景として有名なウユニ塩湖のような絶景を写真に収めることができます。ここだけの話、時間や天気、撮り方で実際の風景よりかなり綺麗な写真が撮れますが、色々な方法を試してベストな写真を撮るその過程も楽しいです。それこそ、今流行りのインスタ映えする場所で、日帰りで少しだけ遠出したい人にはお薦めです。

では、ほどほどに息抜きしながら、残りの研修を頑張っていきたいと思います。

編集者から一言



最近が増えてきてますが、女性が一人居るラーメン店に入って、麺すすると、二度見してしまうかもしれません(笑)今度、香川のインスタ映えスポット父母ヶ浜に家族を連れていくことにしました。

# 研修医が 主役

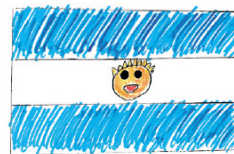
初期臨床研修医 富山 翔悟

研修医 1年目の富山と申します。

自分は数年間県外で在住していたことを除けば、小中高大と四半世紀の人生を徳島に捧げて(?)きました。両親、祖父母も徳島生まれ徳島育ちなので、DNAも徳島育ちの生粋の阿波っ子です。ではさっそく自分の研修生活について語りしたいと思います。自分は最初の2ヶ月の研修を消化器内科からスタートさせ、6月からは外科で研修しております。当直に入りながらの消化器内科、外科での日々は何もかもが新鮮で刺激に溢れています。そしてそれに彩りを与えてくれるのは指導医の先生を始めとする優しく教育熱心な先生方、頼りがいのある2年目の研修医の先輩方、切磋琢磨できる同期の仲間達です。その中で現在、仕事を覚えたり、手技を身に付けたりしながら、少しずつですが自分が成長しているのを実感しております。さて、次は県中の魅力を...と言いたいところですが、まだ自分のことに精一杯な自分ではそれは語りつくせません。なので、執筆中の今(6/5)、開幕(6/14)が迫っ

ているワールドカップについて書きたいと思っています。

自分は学生時代、サッカーをしておりました。そのサッカーの4年に1度の祭典がすぐそこに迫っているのです。興奮しないわけがありません。そんな自分が応援する国はもちろん我が国日本!!...と言いたいところですが、ごめんなさい、応援するのは大多数の国民がキリスト教を信仰しているのにもかかわらず神様がもう二人いる国、アルゼンチンです。なぜそっち?理由はありません。好きだから好きなのです。自分はこの国の優勝を信じています。ワールドカップは終了している発刊後にはチャンピオンとなっていることでしょう。完全に私事になり、申し訳ありません。何はともあれこれからも徳島県中とアルゼンチンをよろしくお願い致します。



編集者から一言



現役の神様がいるのでアルゼンチンひよつとすろと思いましたが残念でした。それ以上に日本代表の大躍進には驚きですね。発刊が遅れタイムラグが生じてしまい、すみません。





約二十年前から、徳島市の織

維団地で、毎週「びっくの日曜市」が開かれている。今の時期は「とこぶし（ナガレコ）」が酒の肴にいい。アワビの子供のようだが、私のような海辺育ちは一瞬で区別できる。またナガレコはその名のとおり、浅い海で石をひっくり返すとパラパラと剥がれ落ちる（のを見たことがある）。アワビは岩に吸い付いたままだしい（ただし、アワビのいる深い海底までは潜れないので、自分で見たことはない）。

この日曜市で一番行列のできるの、キャベツ焼きの店である。キャベツと卵1個入っただけの小さいお好み焼きで一枚百円。他には、古い物置の中から引っ張り出してきたガラクタ（失礼）や、漬け物売店、最近

はケバブの独特のかわりもある。

一方、毎月最終日曜日には、しんまちボードウォークで「とくしまマルシェ」が開かれている。二つの市場をはしごすると、売る人も売る物も、まるで違うのがおもしろい。マルシェの方はヨーロッパの朝市を目指しているらしく、売っている人もバングラをかぶり、黒系の衣装で、イタリアンレストランのスタッフ風といえ判って頂けるか。売っている物も、レンコンナゲツト、キウイアイスクリーム、蜂蜜などで、ベビーカーともしれ違う。店名も、パティシエールムエ○○や、ヨーグルトカフェタン○○など。「びっくの日曜市」の方にも、まあそのような匂いがあり、加齢臭の身には、より親しみが感じられる。シルバーカーともしれ違ひし。



## あなたの声ポスト

ご意見



以前あったようなカフェを復活して欲しい。診察の待ち時間がある時、利用できていたのに、なくなって不便です。

回答



2階のカフェ跡については、来院される方が待ち時間を快適に過ごしていただける飲食可能な図書コーナーを設置しておりますので、ご利用ください。

ご意見



入院患者の家族には、駐車割引を出して欲しい

回答



入退院時のほか、当院からの要請により、病状や手術の説明等のためにお越し頂いた場合のみ、受付等で割引券を渡しています。ご理解お願い致します。



感染症制御センター

## 編集後記

### 【編集後記】

連休というのは海外旅行など普段はできないことを実現できる本来ワクワクするはずのものだ。だが、4月末からはじまる大型連休に関しては、どうやら自分も世間もワクワクでなくソワソワのようだ。詳しくはわからないが祝日と祝日に挟まれた平日は休日になるというオセロゲームのようなシステムにより、結果として10連休が出来上がってしまったというわけだ。その間に元号も変わる。

そうすると連休中・連休明けどうなるのかという不安にすでに襲われている。

みなさんの家庭や職場はどうですか？



ナニージャ作成委員会 副編集長 有馬信夫