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　徳島県立中央病院ナニージャ作成委員会
2013 ・ 春号

20年前のドイツ料理

徳島を語る

～ 福岡県人より～

救急科　奥村　澄枝

私は福岡県出身ですが、結婚を機に岡山、東京、静岡、そしてまた岡山と、いろんな場所を漂流（？）してきました。私と徳島の鮮烈な出会いを、今日は皆さんに聞いていただこうと思います。

約３年前、私は岡山の病院で勤務していました。救急の仕事は、自分達救急科だけで完結できることの方が数えるほどで、ほとんどの仕事は他科の先生方との協力が必要不可欠です。その病院の脳神経外科の先生方に「お忙しいところすみません。〇歳女性の患者さんが来られたのですが、ＣＴ上、くも膜下出血を認めましたので診察をお願いします。」と電話でお願いすると、「MRIを撮影してから呼んで…」等々、毎回不機嫌に（不機嫌そうにではなく、不機嫌にデス！）お返事をいただいておりました。ただでさえ通常の外来患者さん、入院患者さんのことでお忙しいと十分わかってはおりますが、患者さんを診察していただき、無言で去って行かれるお姿に、救急科で勤務するものは正直、つらい気持ちで接するしかありませんでした。

その病院に徳島から5名の脳神経外科の先生方がやって来られました。電話で診察を依頼すると「わかりました。行きますね。」、そして診察が終わり、入院患者さんを病棟に連れて移動するときには「お世話になりました。」と。初めてそう言われたとき、私ともう一人の救急科の医師は、思わず顔を見合わせてしまいました。目の前のエレベーターがしまった後、「ねえ、ねえ！今私たち、お世話になりましたって…言われたよねー！！」と、大騒ぎをしたのでした。それ以降も、徳島から来られた先生方は、最初の印象と変わることなく、いえ、回を重ねるごとに、もし自分や自分の家族が脳外科疾患でお世話になることがあったら、是非あの先生方に診ていただきたい、そう思うほどによく患者さんを診てくださいました。私の頭の中では“徳島から来られた先生方って、なんていい人達なんだろう！”→**“徳島の人はいい人だ”**

→**“徳島はすごくいいところだ”**という変換が着実に行われていきました。

縁あって徳島の地で働くこととなりました。私の一番好きな、そして一番美しいと思う徳島の言葉は、

「お世話になりました。」です。

編集部注：今後うっとうしいくらいみんなから「お世話になりました。」と声をかけられます。きっと。（し）

ドクヘリ軍団の面々。
「我々の使命はガチ救命っす。一秒でも早く駆けつけます！」
西部警察を思わせるみごとな整列ぶりである。

いきなりコーヒーブレイク

皮膚科　敷地　孝法

初めての海外旅行（３）

これがあの
「ベルリンの壁」の
ブランデンブルグ門である。

ドイツでの滞在も５日目となった。ある日の昼下がり、私たち３人はベルリンの大きな公園のカフェでコーヒーを飲んでいた。さわやかな光が差す広場では様々な大道芸人の周りに人だかりができていた。何時間もピクリともしないピエロのパフォーマンスにはびっくりした。眼の前にはブランデンブルグ門がそびえ立ち、車が何事もなかったかのように行き来している。ほんの３年前までここに「壁」が存在し、大勢の方が犠牲になったとは想像もできない明るい空間であった。

「おい、しきちゃん、今晩この門の向こう側でレセプションがあるからな。スーツ着てくるように。」とだけＡ教授に言われた。「あ～腹減った。またソーセージ食いながらビールでも飲むかー。」「いいっすねえ。」・・・昼下がりのひとときは、のんびりとした時間が流れていた。

さてついに夕方になりレセプション会場に到着した。ある程度は予想していたものの周囲は外国人ばかりであることにびっくりした。その数およそ１００人。Ａ教授には大勢の方から声がかかり、その度に気を遣って私のことを「colleague（同僚）」と紹介してくれた。私は愛想笑いをしながら挨拶し握手した。いつもＡ教授夫妻のそばを離れなかった。

いくつかのプレゼンが終了し、いよいよパーティーが始まろうとしていた。**するとＡ教授夫妻は招待客であるため上座（前の席）の丸テーブルに持って行かれちゃったのである！そのとき奥さんのＴ子先生が僕の方を振り向き（頑張ってね）と目配せした。**私は取り残され、男女８人掛けの後ろの方の丸テーブルに着席した。左隣はイギリス人の男性、右隣は女性であったが詳しくは覚えていない。

こういうときにこそ本当の胆力が問われるよなあ、アントニオ猪木なら、エーイどうにでもなれと開き直るよな・・・などと考える余裕もない。**「とにかく困った・どうしよう」**としか表現できない心境である。皆さん、わかります？この気持ち。

日本で言う乾杯の音頭のときは全員がワイン片手に起立した。主催者が英語でだじゃれを交えながら挨拶したのか、周りは大爆笑。私は何のことだが全くわからず、まさしく汗をたらして目が点になったままであった。

しかし着席して覚悟を決めた。**「飲もう。」**もうこういうときは酔うしか方法はないのである。ワインを立て続けに１０杯は飲んだと思う。するとどうであろう。緊張が解けたのか、隣のイギリス人と身振り手振りが中心であるがしっかりと会話していたらしい？のである。味を感じなかった料理もおいしくなってきた。いよいよ目が据わってくると右隣の女性の先生も交えて大いに盛り上がってあっという間に時間が過ぎた。

お開きとなったとき、知らぬ間にＡ教授夫妻が満面の笑みをたたえて私の横に来ていた。

「**ガーハッハッハ。**チラチラ見よったけど、結構盛り上がっていたやないかえー？センジンの谷へ突き落とされたような気分？まあええ経験になったやろ！」**教授夫妻は腹を抱えて笑い続けるのであった。**

あれからはや２０年。私はすでにあの時のＡ教授の年齢を超えている。今更ながらＡ教授夫妻の偉大さと、自分のちっぽけさを痛感するのであった。（終）

酔って余裕シャクシャクの私。真ん中の人はたぶん偉い人。

左からＡ教授、Ｔ子先生、そして20代の私（赤面）。

9 ドウグラス

FW　184cm　25歳

ブラジル出身。母国チームのトンベンセCFより加入。スピードを活かしたドリブルシュートだけでなく、長身と強靭なフィジカルでポストプレーをこなし、打点の高いヘディングシュートも狙う大型FW。

ミスティーの
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）

第2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。
第2回目は、外国人選手へ、日本サッカーとの違いや徳島県の感想を聞いてきました。

ミスティー　先日は2ゴール（5月13京都戦と5月20日鳥取戦）おめでとうございます。この間の試合も観戦したのですが、ここ最近はコンディションがいいようですね。

ドウグラス選手　練習を常に続けていて、コンディションがだんだんあがっているし、メンタルの部分もよくなっているのを自分でもすごく実感しているよ。それがプレーに現れているんだと思う。

ミスティー　ブラジルと日本のサッカーは違うと思うが　慣れましたか

ドウグラス選手　日本はペースが速いね。ブラジルはもっとゆっくりしているよ。

ミスティー　今のボルティスのサッカーは後ろの方でゆっくりボール回していることが多く、みててもっと早くならないものかと感じるが

ドウグラス選手　後ろで回しているときは相手の状況を見ながら、どこから攻めたらいいか・どこにスキがあるかをみているんだよ。

ミスティー　それはブラジルも同じですか

ドウグラス選手　同じだよ。

ミスティー　ということは攻めあがったときのボールの回し方が違うのですか

ドウグラス選手　そうだね。ペースも速くなるし、動きもたくさんいれなきゃいけないんだよ。

ミスティー　もう2年たちますが日本はなれました

ドウグラス選手　完全に慣れたよ。

ミスティー　同じブラジル出身のジオゴ選手は少し戸惑っていると思うが。

ドウグラス選手　状態はいいけど。怪我をしてしまったからね。でも、復活すればチームにとって必ずプラスになる選手だよ。

ミスティー　日本のFWは最後にシュートを打つのをためらうようにみえるのですが

ドウグラス選手　ひとりひとりの特徴はあるけど、世界的にみてもかわらないよ

ミスティー　息子が生まれたらサッカーをさせたいですか？

ドウグラス選手　そうだね。本人が希望するならサポートするけど、強制することまでは考えていないよ。

ミスティー　voice（徳島ヴォルティスホームページのコーナーの一つ）で、ドウグラス選手は、毎朝、『自分はサッカーが大好きか』と自分自身に確認しているようだが

ドウグラス　その通りさ。サッカーはモチベーションが一番大切だからね。試合にでていても、いなくてもかわらないよ。このモチベーションがなくなったらやめるときだと思うんだ。

ミスティー　ホームページで旅行がお好きと聞いたが、徳島のどこかいきましたか？

ドウグラス　徳島であれば鳴門海峡にもいった。子どものために公園やショッピングにもでかけているよ。

ミスティー　うどんが好きなようですね。

ドウグラス　大好きさ。

ミスティー　どこが好きですか？ブラジルにも似たようなものはありますか？

ドウグラス　ブラジルにはないね。うどんは汁が暖かいし冬には最高だよ。ネギや魚・エビをいれて食べたら美味しいからね。

ミスティー　ありがとうございました。最後に一言。

ドウグラス　チームがどんどん上にいけるようにがんばるだけさ。

ヴォルタくんのワンポイントレッスン

チームには、フィジカルコーチという人がいるんだ。スポーツ選手にとって、もっとも大切なコンディション（調子）を維持・向上させるために、いろんな練習メニューを組んでいるんだ。目立たないけど、チーム力の底上げのためにとても重要な役割を担う縁の下の力持ちさ。

写真提供：徳島ヴォルティス

ふれあいクリスマスコンサート開催報告

昨年１２月２１日　新病院移転後初めての『ふれあいクリスマスコンサート』を開催しました。

演しものは、中央病院保育園の園児による歌、ハンドベル、ギター弾き語り、チェロ演奏、管楽器アンサンブル、そして、四国圏内でも活動されているジャズバンドによるクリスマスソングと例年にも増して幅広いジャンルが揃いました。

ステージは１階正面玄関横のロビーで、３階まで吹き抜けた広々とした空間に明るいメロディーと拍手の音が響き渡り、大盛況のうちに幕を閉じました。

ご声援ありがとうございました。

看護の日のイベント報告

８北病棟　板東　里紗

看護の日は、国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと１９９１年から制定されたものです。フローレンス・ナイチンゲールの誕生日で国際看護婦デーである５月１２日が「看護の日」に選ばれました。「看護の心をみんなの心に」というメインテーマのもと、中央病院でも毎年、気軽に看護に触れていただけるようにと、新人看護師が中心に催しを行っています。今年は、１２日が土曜日だったため、１１日に開催しました。今年のテーマは「こころまで、看る」ということで、看護師の２４時間を写真入で掲示しました。オープニングでは、保育所の園児たちが一生懸命練習してきてくれた歌とダンスを披露してくれ、そのかわいい姿に自然と笑顔になり、癒されました。その後は、成田さんのピアノ演奏を聞いてもらいながら、資格を持つ看護師によるアロママッサージとフットケアが行われました。参加された方がリラックスしていく変化にうれしくなりました。それと同時に、私たち新人看護師は血圧、身体測定、健康相談を行いました。健康相談では、BMIや食事、運動などの簡単な説明もさせていただきました。

血圧測定では、普段の値と比べる方や健康相談では、熱心に聞いてくださる方が多く健康意識の高さを実感しました。看護の日のイベントに参加させていただき、入院患者さんだけでなくたくさんの方々と触れ合うことができ、病棟とはまた違ったとてもよい経験となりました。私たちの拙い説明にも真剣に耳を傾けてくれ、いろいろな相談を持ちかけてきてくれることは、看護師として信頼してくれているということを実感すると共に、看護師としての責任も感じました。今回は約７５人の方々がイベントに参加してくださいました。昨年に引き続き参加してくださる方もたくさんおり、看護の日のイベントを毎年楽しみにしてくれている方も多かったです。

今回のイベントが、参加してくださった方々に看護の心を知っていただく機会になれば嬉しいです。来年も皆さんのご参加をお待ちしております。

ご意見箱　（皆様方からいただいたご意見にお答えするコーナーです）

ご意見

夜間、家族が救急に受診しましたが、救急担当の先生がご親切に温かく対応してくださり、安心して受診する事ができありがとうございました。ご提案として救急入口までの案内と経路が夜間わかりにくいので、分かりやすい表示があれば幸いです。

お返事

感謝のお言葉をいただきありがとうございます。今後も患者さんやご家族の皆さんに満足していただけるよう、職員一同優しさを持って医療・看護に専心してまいります。また、ご提案をいただいた救急までの表示については、案内板を照らし経路をわかりやすく表示いたしました。現在も旧病院の取り壊し工事を行っており、敷地内整備も未完成な状態です。暫くご迷惑をおかけいたしますが、昼夜を問わず気をつけて通行してくださいますようお願いいたします。

研修医が主役

臨床研修医　藤田沙弥香

4月から中央病院で研修させて頂いております。病院の中で、**てるてる坊主のような白衣姿**や、青い雪だるまの様な術着姿のちびを見たらそれはきっと私です。
4月から2か月ずつ、内科、消化器、呼吸器、救急、循環器、外科をまわらせて頂きました。早1年が過ぎようとしています。そこで1年を振り返ってみることにしました。

内科。最初は電子カルテの使い方すらおぼつかず。1日20回はすみませんと言う。鑑別診断があり過ぎてカルテ前でフリーズ→昏迷状態に陥ること多し。

消化器。自治医大はカメラ出来なあかんぞ！と耳にタコが出来るくらい言われているので必死にカメラを握らせてもらうも、幽門を超える時には自分の体にカメラがぐるぐると巻きついている。なぜ？ここはどこ？

呼吸器内科。徳島県全域から肺癌、肺炎、誤嚥性肺炎etc…が押し寄せる。病棟管理とは何かを学んだ。

救急。き、来たっ‼…と、**バンビの様な足取り**で救急車を迎えに行く。魔法の呪文はABC。背後から忍び寄る招き猫さんを見た人がいるとかいないとか。

循環器。カテーテル検査では、見たい方向と逆にフレーミングしてしまい、現場を混乱させてしまうこと多し。ICUに…とりあえず行く。IABPに、ノルアドに、カタドブに…また**足がバンビになる**。

そして現在**外科**。時間が経つにつれ重さを増す胸腔鏡の下敷きになりそうになりながら日々是VATS。二週間でぷよぷよの二の腕に力こぶが出来た。

…と、振り返ってみるとダメな事だらけなのだが、何とか研修を続けていられるのは温かく見守りご指導下さる先生方、スタッフの方々のおかげであり、励まし合える仲間がいるからと思います。感謝の気持ちを忘れず、二年目も一日一日、頑張って行こうと思いますのでこれからもよろしくお願い致します！

※幽門：胃の出口、IABP：大動脈バルーンパンピング（心臓の治療の一種）、ノルアド、カタドブ：血圧を上げる薬、VATS：胸腔鏡手術

研修医が主役

臨床研修医　木下　大

こんにちは。初期臨床研修医1年目の木下大(ゆたか)です。
研修医一年目、社会人一年目も残すところ1ヵ月となりました。早いですねー(◎　◎;;)
ちょうど一年前は国家試験を終えて卒業旅行に飲み会に大忙しでした（笑）

卒業式を終え、大学の仲間との別れを惜しんで帰って来た徳島で久しぶりに見る徳島城公園の桜がとても懐かしく、新生活の始まりを飾るにふさわしい景色だと思ったのが昨日のことのように思われます。

さて、この度またもや光栄にも敷地先生よりナニージャの執筆依頼を頂きました。今回も数日間何を書けばいいのか迷ったのですが、暖かい春も間近であり（まだまだ寒い日が続いていますが…）、今回は前回の投稿に続いて春の景色に、花見のBGMにピッタリな“春ソング”を探してみました。（大して詳しくありませんのでどうかご勘弁を。。）
皆さんご存知の曲もあると思いますし、この投稿を見て「あの曲久しぶりに聴いてみたいな」なんて思っていただければ幸いです。

春の歌 － スピッツ➡タイトルはそのまま（笑）軽快なリズムが春の陽気を感じさせます。

CHE.R.RY － YUI➡曲名の.R.がサクランボの形に見えるように「.」を入れたそうです。

赤いスイートピー － 松田聖子➡皆さんご存知のハズ。S内科の某先生のカラオケの定番！名曲！

桜の時-aiko➡歌詞が女性の共感を得て女性に大人気です。

桜坂 － 福山雅治➡有名な話ですが曲名のモデルとなった坂は東京都大田区にあり、デートスポットになっているそうです。

SAKURA － いきものがかり➡春は出会いと別れの季節ですねー。

さくら － 森山直太朗➡春が近づくとどこからかしらで必ず耳にします。

さくら － ケツメイシ➡桜のある景色は変わらなくても、もう恋人がいないということだけ違うという曲です。

さくら － 川本真琴➡早口の歌詞から繰り出されるリズムが特徴的。デビュー当時、女性一人でギターを持って歌っているアーティストは僕にとっては新鮮でした。

春風 － くるり➡春の風といえば春一番と強風のイメージもありますがこの曲の春風はとてもやわらかくそよ風のような風です。Vo.の岸田繁が自身の結婚式で歌った曲だそうです。

春風 － SOFFet➡優しいメロディー、コーラスが春の暖かい日差しを感じさせます。別れの曲ですが春の暖かい空気を胸いっぱい吸い込んで歩き出していこうという前向きな曲です。

WINDING ROAD － 絢香×コブクロ➡絢香とコブクロのコーラスの掛け合いがスゴい！

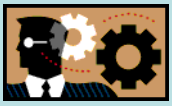
南風 － レミオロメン➡春の訪れが待ち遠しくなるような陽気なメロディーと歌詞が素敵なナンバーです。

稚拙な文章でありましたが、最後までお付き合いいただきありがとうございました。他にも皆さんのオススメの春ソングがありましたら是非教えて下さい！

それではみなさん、春はもうすぐそこです！花粉症は厄介ですが（笑）お花見に遠足に、春の行事を楽しみに寒い冬を乗り切りましょう！

内・観・瞑・想・体・験・記

～自分が消え、感謝に目覚める道～



ロバートの自転車旅行記１３

事務局　　環　隆志

リフレッシュ休暇をいただいたので、以前から興味のあった合宿瞑想に参加してみることにしました。

■朝５時、天井に嵌ったスピーカーからベートーベンの「田園」が大音量で鳴り響く。誰も寝ていられない。しばらくすると朝の日課の説明が流れる。

部屋の一角にある屏風の中にこもり早速瞑想を始める。

…「瞑想」というと、座禅を組んで宇宙でも思い描いているようなイメージがあるが、ここでは、「母親が自分にしてくれたこと」「自分が母親にして差し上げたこと」「迷惑を掛けたこと」を思い出していく。１セッション９０分で、小学校に上がる前、小学校低学年、高学年、中学校１年の時、２年の時…と世代を区切って何度も繰り返す。これが「内観」である。

携帯は保管され、１週間私語は禁止だ。話すことが許されるのは、内観の合間に行われるインタビューの時のみ。

ここへ来て初日に感じたのは「仕事しないで、静寂の中で座っていられるなんて、あぁ、なんて幸せなんだろう！」という至福感であった（笑）。しかし肝心のお題「母親が自分にしてくれたこと」については、いくつか思い出した以降は、何も浮かんでこない。

■２日目、つらい。じっと座っていることに耐えられなくなってくる。とにかく思い出すネタがないのだから。インタビューも適当にすませる。

瞑想を少しでもやったことのある人は分かると思うが、「心は決してじっとしていない」。すぐに関係のない事柄を考え始めてしまう。残してきた仕事。眠い、足が痛い。今日のご飯は何だろか、etc。これは、記憶が浮かんで来ないせいだけではない。みんな心は自分のものだと思っているが、心は絶対に簡単にはつかまらない。自分の意志とは関係なく勝手に活動しているのだ！

内観だけでは初心者はさすがに疲れてくる。そこで食事の時に、過去にここで内観をした人達の体験記がテープで配られ、それを聞きながら食事する。実は、このテープが感動的な内容であり、内観者の洞察を深める助けとなっているのだ。

ここの食事は、質素だが手のかかったとてもおいしいご飯である。内観に集中できるようにと、部屋まで持ってきてくれる。

■３日目、忘れていた記憶が突然大量に蘇ってきた。不思議だ。もしかしたら記憶は、脳ではなく空間のハードディスクのようなものに記録されているのかも知れない。名づけて宇宙クラウド説。あまりにも懐かしい思い出だった。気持ちよく眠れた。

■６日目。私事で恐縮だが、今まで父親のことがあまり好きではなかった。あまり優しくなかったから。しかしこの日、父親の言動にも背景や理由があったこと、またよく振り返ってみると、父親に感謝すべきこともたくさんあって、優しくないと思っていた父のイメージは、自分が勝手に決めていたのだと分かった。どうも、脳の神経回路が組み変わってしまったみたいだ。

日が昇り障子が明るくなってきた。窓の外には、雄大な北アルプス剣岳がそびえていた。

■７日間の研修を終え、家の近くのバス停で妻・子供と１週間ぶりの再会をした。「パパ～」と子供が抱きついてきた。普段の10倍くらいの幸せを感じた。家に帰ってすぐ、長期間不在にしたことを妻と子供に謝罪した。

■仏壇に手を合わせてご先祖様に感謝する。これには深い意味があったのだ。

ＮＩＣＵスタッフ一同

＊**ＮＩＣＵ**･･･早産・低体重・その他疾患をもつ新生児を集中的に管理・治療する部門