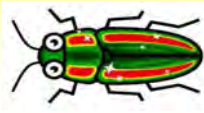




県 中 的 情 報 源

ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院ナニージャ作成委員会
〒770-8539 徳島市蔵本町1丁目10-3
電話 088-631-7151(代) 平成23年8月発行(年4回発行)



研修医が主役

臨床研修医1年目

三橋 乃梨子



はじめまして、臨床研修医1年目の三橋乃梨子(ミハシノリコ)と申します。今年の3月に栃木県にある自治医科大学を卒業し、4月からこの県立中央病院で研修させてもらっています。

働き出してからなかなか心に余裕が持たなくて、自信がなくて、自分を見失うことが多いのですが、みなさんは普段「自己表現」できていますか？トーク、執筆、歌、音楽、絵画、スポーツ...人によってその方法は様々だと思いますが、今回は私なりの表現方法を紹介させていただきますと思います。

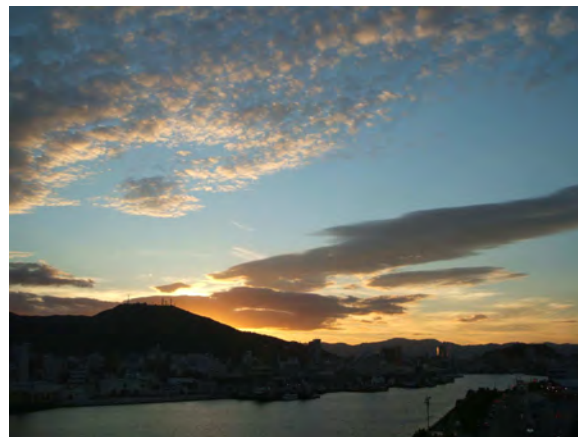


★Jazzは、音楽の中でも最も自由に表現できるジャンルだと思います。楽譜という枠にとらわれず、真っ白なキャンパスに描いていくように、心の赴くままに音を出す。正解なんてなくて、毎日が一度きりの演奏。

★写真はレンズを通して見ることで、普段見ているものも風情あるものに見えてきます。刻々とかわっていく空や雲の姿、道ばたの草にのっている雨のしずく、四季折々の花...その瞬間にだけその人の目に、レンズに、映ったものしかとらえられない貴重な1枚1枚。

★Classical Balletは、手を出しにくい分野に感じるかもしれませんが、最近は大人から始めるクラスも増えていたり、ダイエットに取り入れられたりと身近な存在になってきています。普段はあまり使わない筋肉をストレッチさせ、姿勢もよくなり、顔の表情や指先の細かい仕草などもつけて音楽に合わせて体を動かすと、体も心もリラックス。

私もたまには時間を見つけて、自分を表現できる機会を保ちたいと思います。みなさんも自分なりの表現方法を確立してみてくださいね。



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】

来年春～秋には、県立中央病院も新しくなると聞き、喜ばしいことですが、歯科がなくなるのは、本当でしょうか？

【お返事】

ご意見をいただきありがとうございます。

申し訳ありませんが、新病院では、歯科の診療科は設置されておりません。ご自身の病状にあった、かかりつけ医を探していただき、治療を受けられることをおすすめいたします。



いきなりコーヒーフレイク
皮膚科 敷地 孝法

『個のちから』

「医療はサッカーである。」

これは前病院管理者が唱えた名言である。サッカーというスポーツは、Aという選手が動くとBがこれに合わせて動き、Cはこれをカバーするために守備の方にまわる。すべての選手は、一つボールが移動すると、これから展開される幾通りものパターンが頭の中にシミュレーションされ動き出さなければならない。攻めるも守るもファインネットワーク（緻密な連携）なしでは成り立たないのだ。医療も然り。前管理者は、他職種からなるチームがまとまってこそ医療が成り立つということを言いたかったのではない。

私は恥ずかしながら小学5年生から40過ぎまでずっとサッカーばかりやってきた。足も遅く下手であったがこれほど続けられたのはやはりサッカーがよほど好きであったからだと思う。

また自分は団体生活や、「先輩後輩」や、はたまた『チームワーク』なんてものは脳みそまでしみついており、チームワーク至上主義という旗を持った自分が今でも頭の中を胸張って歩いている。



しかしもう一人の自分がいる。

医学部レベルで言えば（失礼！）、11人中、国体選抜メンバークラスのやつが3～4人と、強力なリーダーシップを持ったキャプテンが1人いれば西日本の大会ではまず優勝できる。ある程度のレベルまでは、「個のちから」がアップし、それ×人数分あればチームワークなどあまり重要ではない。日本代表のサッカーが最近とみに強くなったのは、結果的にみれば強豪の中で経験をつんだ「海外組」が増えたからであるが、実は10年以上かけてジュニアの強化と指導者の育成に取り組み、その結果が今になってやっと芽生えてきているからだ。

つまり個人の技術やスピード、また指導者の能力が格段に上達しているからなのである。

さて、今の日本の政治はどうであろうか。今日本は未曾有の大震災に原発問題という史上最大の危機に直面していると言っても過言ではない。誰が悪い、これは天災ではなく人災だ、などという責任のなすりつけ合いはどうでもよい。一刻も早く日本が復興できるよう、それだけを考えていけばよいのである。

今のこの時代に、もしも坂本龍馬が生きていればどうするだろうかと考えるのは私だけであろうか。

「個のちから」が日本を変えるかもしれない。膨大な復興費に関しても彼ならきつこう言うだろう。

「弥太郎、おまんが出しや。」と。



『看護の日』イベント報告

6階病棟 坂本 由里絵

5月12日はフローレンス・ナイチンゲールの誕生日。それにちなんで5月12日が「看護の日」と制定されました。中央病院でも「看護の日」には毎年地域の人々をはじめ、多くの皆さまに「看護の心」を知っていただく催しを開催しています。

今年は、オープニングで保育所の園児たちが、一生懸命練習してくれて歌とダンスを披露してくれ、私たちも親になったような気持ちになり、感動し癒されました。その後は、安部さんのピアノ演奏をバックグラウンドミュージックに押し花アートを楽しんでいただきました。色とりどりの花を使い自分だけのコースターやランチョンマットが作られていきました。どれも個性溢れる作品ばかりでした。

私たち新人看護師は主に、血圧・身体測定、健康相談を行いました。

約70人の方が参加してくださいました。健康相談では、BMIや食事・運動の簡単な説明もさせていただきました。特に記念品でお渡ししたカロリー表記しているレシピ本は大人気！「すごく分かりやすいなあ。」「これ見ながら頑張ってみるわ。」など、たくさん嬉しいお言葉をいただきました。

これらの催しと並行して、東日本大震災への支援活動の紹介や現地で頑張る医療従事者の方へのメッセージの受付も行いました。支援活動の紹介を熱心に見てくださる方、また、応援メッセージを書いてくださる方など、東日本の復興を願う気持ちが伝わってきました。



義援金箱には、7,780円の義援金が寄せられました。この義援金は徳島県看護協会を通じて被災地に届けていただきました。ご協力いただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

今回は、「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出来ました。「楽しかったよ。」「ありがとう、いろいろ相談に乗ってくれて。」と言われた時は、心が通じ合えた気がして、本当に嬉しかったです。

今回のイベントが、参加して下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。来年は皆さんも是非ご参加ください。



待ち時間でえ・・・



フキストレッチ～！！



リハビリテーション技術科

理学療法士 近藤 理恵

みなさんはじめまして、今年の5月からここ県立中央病院で勤めています理学療法士の近藤理恵です。

このたびプチストレッチのコーナーを担当させていただきますことになりました。

診察の待ち時間や仕事で疲れているときに、効果的なストレッチをご紹介しますので、ぜひ一緒にやってみてください。それでは、いきまーす！！

1. 肩のリラクゼーション

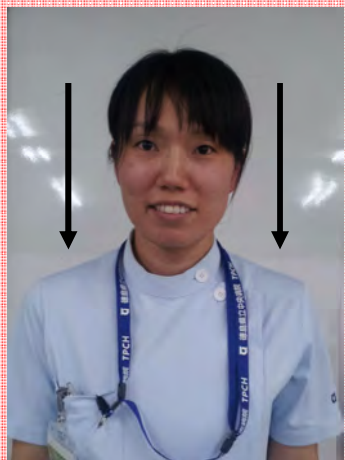
1

両肩を耳に近づけるようにあげて、ゆっくりと呼吸を3回繰り返します。



2

息を吐きながら、ストンと肩の力を一気に抜きます。



2. 首の緊張をほぐす

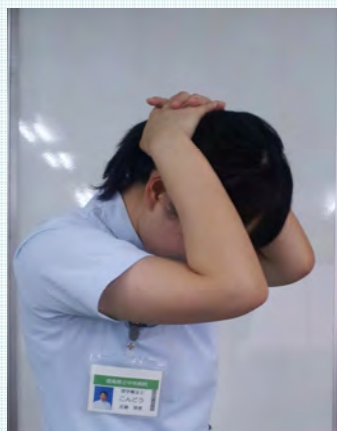
1

肩の力を抜いて、頭の後ろで両手を組み、背筋を伸ばします。



2

両手で頭を下に押し、ゆっくりと前に倒します。この時、首は手を押し上げるようにして、5秒間静止し、スッキリするまで繰り返します。



3. 腕&手首ストレッチ



1

右手の指を左手で手前に引いて、手首を伸ばします。



2

今度は反対に右手の甲を外に向け、左手で右手の指を手前に引いて前腕を伸ばします。



* 左右交互に3回程度繰り返します。

酔っぱらいの たわごと

13

小児科
湯浅安人



飲酒運転による出来事で、当院に激震が走った。不適切な？タイトルのこの欄も、そろそろ消滅するべき潮時かもしれない。

飲酒して運転をすることはあり得ないことであるが、飲酒しての自転車運転も予想以上にその罪は重い。五年以下の懲役もしくは百万円以下の罰金が課せられる。罪に問われるから飲酒運転をしないというのは本末転倒で、事故を起こさず、他人や自分が安全にというのがその本筋であろう。

職員全員が、いま改めて飲酒運転防止を再認識しているところである。

ただ、誤解を招きそうであるが、お酒をまったく飲まない人間にしてみれば特に意識しなくても飲酒運転は絶対にならないわけで、迷惑な話ということであろうか。

これと同様のことがタバコについても言えるのでは。歩きたばこはやめましょう。吸い殻のポイ捨てはやめましょう、敷地内禁煙にご協力を、

といっても、喫煙しない人は努力の必要もなくすべからずクリアしているわけで、これもわざわざ啓蒙されること自体、迷惑な話ではなからうか。

しかし、現実に飲酒運転をする人間がおり、ポイ捨てをする人間がいるわけで、何とかしなくてはいけないことではある。

「ハンドルを握らぬ勇気、縄のれん」

これは、飲酒運転撲滅をめざして、全職員から募集した標語の一つである。作者はもちろん・ボク。最優秀作品かどうかは不明。

幸か不幸か、家から秋田町までは歩いて十分以内の距離にある。いつも思うことであるが、秋田町の道路両側に夜間駐車中の車の多いこと。どう考えても所有者は飲食店に用事のある人間であらうし、ジュースやお茶を飲みに残り物で秋田町に来ると思えない。代行運転の車の数の何倍あることか。これが翌朝にはいなくなっていることを考えると・・・。

今一度「飲むなら乗るな、乗るなら飲むな」。古い標語であるが、小生の作品はやはりチョット負けている様な気がする。だが、飲酒運転をしないという気持ちには自信あり。



リハビリテーション技術科



【編集後記】

特に何の節目でもないのですが、ナニージャも今回で、はや第15号となりました。

このナニージャ、某個人様のブログで紹介されたり、「酔っぱらいのたわごと」に対して匿名のファンレターが届いたりと密かに人気があるらしい。

第1号から作成に携わらせていただき、継続することのむずかしさと同時に、多くの人に支えられてきたナニージャであることを強く感じました。

改めまして。今後もナニージャをよろしく願います・・・真面目か！

ナニージャ作成委員 有馬