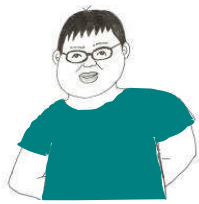


県 中 的 情 報 源 ナニージャ

▲「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ
2008・夏・第3号

発行元 徳島県立中央病院広報部門会議

770-8539 徳島市蔵本町1丁目 電話 088-631-7151(代)



ホットになりすぎて、ホットけん話
～続・まちの救急箱～

救命救急センター 三村誠二

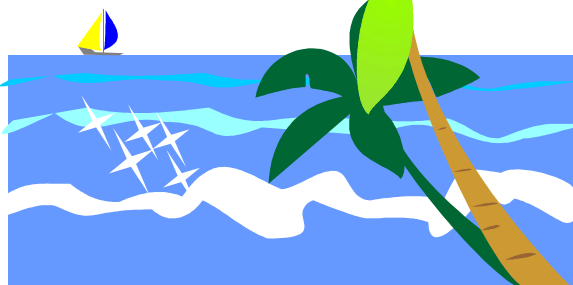
蒸し暑い季節がやってきました。四季のある国ですから、寒暖の差はけっこう健康に影響をおよぼします。（おっと、これは前回の「まちの救急箱」の書き出しと同じだ！）

世界的に「おんだんか」がすすみ、その原因は「たんさんがす」だそうです。むだな電気使用をひかえて、水の無駄づかいをせず、テレビやパソコンもつけっぱなしにしない、クーラーもかけすぎない、扇風機もかけすぎない、冷蔵庫の開け閉めもみじかく、車もなるべく使用せず、燃えないゴミなどもなるべく出さないように、まあ「ちきゅう」の上で共同生活する「じんるい」のマナーのようなものでしょうか。

でも、クーラーのよくきいた部屋で、こうこうと明かりをつけ、テレビでプロ野球中継をみて、ビールをぐぐいっと、やるのもまた人類の醍醐味なんですよ。ああ罪！

暑い季節、もともと人類は亜熱帯でいきる生き物なので、このくらいの温度がよいのかもしれませんが。しかし現代人類は自然にたいしてそんなに強くありません。暑いところではがんばりすぎてしま

うと、いわゆるひとつの「**熱中症**」になってしまいます。



来い、夏！

熱中症とはなんぞや？かんたんに言うと、暑さ（熱さ）にやられて不具合がおこること。暑い場所に「長い時間」「休まずに」「水分なども補給せず」仕事やスポーツを続けると、熱中症というこわい状態になってしまいます。

熱中症の症状は、かるい時は「ふらふら」「手足の筋肉がつる」「体がだるい」などですが、**重くなってくると「意識がなくなる」「痙攣がおこる」**などが出現して、さらに重くなると**「体温がどんどん上がる」「内臓に障害がでる」**などの命にかかわる状況になります。ああ、

せつかくの生命がみなぎる夏の季節に、こんな病気になってしまつてはつまらない話です。ホットになりすぎるのも考えもの、適度にホットな夏を楽しみましょう。

ではそのためにはどうしたらよいのか？暑い場所での作業は、さっきの逆、**「短い時間」「休憩をとりながら」「水分などを十分補給しながら」**行うことです。30分くらいごとに休みをとって、**複数の人数がいるときは声をかけあつて**（そう、なるべくチームで）、水分を日陰でとりましょう。ただ水や茶ばかりだとナトリウムなどのミネラル分が不足してしまいます。

（汗をかくとシャツが塩ふいたようになるでしょう？あれまさに塩、塩化ナトリウムです。）スポーツドリンクなどを適宜はさんで摂るといいと思います。

それから、仕事やスポーツだけでなく、屋内でいるだけでも暑い場所では熱中症になることもあります。クーラーが嫌いな方も多いと思いますが、適度な冷房は熱中症をふせぐことができます。また大切なのは水分摂取、水、茶、スポーツドリンクなどを手元においておき、十分に摂って下さい。

「どうで、今回もええ話やったやろ。次回もたのしみにしとてな。」



いきなり コーヒーレイク 皮膚科 敷地孝法



さっぽろで ハタハタの塩焼き

今から15年ほど前のグルメ番組全盛期、片っ端からそれらを録画して暇があれば繰り返し見ていた。当時のテープは今でも数十本は残っており、それぞれを100回以上は見たと思う。その中のひとつ、「超お得なお任せ料理の店」という番組で札幌の「味処たいせん」という居酒屋が紹介されていた。そのコース内容とは、イクラの醤油漬け、甘エビやホタテの刺身、ハタハタの塩焼き、白子の茶碗蒸しなど計8品ついて3500円というウソのような安さであった。朝霞真由美さんが目を丸くしてリポートしていたのを今でも鮮明に覚えている。そのメニュー内容もさることながら、店の大将の気さくなキャラと演歌歌手風の浅黒い顔が妙に忘れられず、札幌に行くことがあれば必ず寄るんだと心に決めていた。

それがなんと平成19年10月に学会で札幌に行く機会に恵まれ、15年越しの夢がかなってこの大将に再会(いや初めてです)できることになったのである。「予約しておりました徳島の…」「シキジさんって…15名様ね、いらっしやい！どうぞ！」大将は予想通り(テレビ通り)の顔とお声で何か懐かしい気がした。こちらとしては店の間取りからグリルの位置まですべて把握しているものだから「勝手知ったる」立ち振る舞いである。ドカドカと奥の座敷に上がりこみ開口一番、「大将！今の北海道の匂って何？」「サンマ！今のサンマはおいしいよ！」「(……。)」

コースは予想通りイクラの醤油漬けから始まり、すべてそれはそれは非常においしかった(と思う)。期待していたハタハタの塩焼きがサンマに替えられていたので追加で注文した。ハタハタ(実は秋田の名物)は卵が納豆のように粘る脂ののった小ぶりの魚で、酒飲みにはたまらなくおいしい。徳島では味わえない北海の幸を十分に堪能して全員大満足。最後に店の前で記念写真をパチリ。

見よ！このなれなれしい態度を！こちら(ビデオで)100回以上会ったことある常連だからわかるが、大将の方も嫌な顔ひとつせずピースなんかしてくれて、グスン…本当にありがとうございました。(し)



大将の肩に手を回している好青年が筆者。耳元で、「ほのゆう、毛ガニがなかったでえ。」とささやいている。

ワインの話あれこれ ～「はじめまして」編～

9階看護師 藤原信子



「ワイン」のイメージってどんな感じですか？ちょっとおしゃれな感じはするけど、選ぶのが難しそう…家でワインなんて…とっていませんか？

酒屋さんに行っても、ワイン倉庫にずらりと並んだ横文字のワイン、ただでちょっと後ずさりしそうになり、説明をしてもらってもいまひとつしっくりこないというのが本音でしょうか。ワインを銘柄や生産地やブランドで選ぼうとすれば、多くの知識も必要になるし、とてもハードルが高くなってしまうんですが、自分の予算と味(辛口とか甘口)で選ぶとしたら、なんとなく肩の力がぬける感じがしませんか？

ワインには ・ さっぱり辛口タイプ(赤・白・ロゼ)
・ こくのある辛口タイプ(赤・白)
・ 甘口タイプ(白・ロゼ) があります。

たとえば、「ボージョレーヌーボ」毎年11月の第3木曜日に解禁となることで有名なワインですが、赤のさっぱり辛口タイプです。ボージョレー地方でとれた新酒ですので、渋みが少なく、軽い感じで飲みやすいのが特徴です。日付変更線の関係上「日出ずる国、日本」が一番はやく飲めることでも有名になりました。ワインに親しむ第一歩として「ボージョレーヌーボ」もいいですね。

また、はじめてだけど失敗したくない…と言う人は、1000～2000円くらいの予算で、甘口か辛口か自分の好みと思われる味のタイプや、味のタイプが表示されたお薦めワインを試してみることです。「どんな味なんだろう…」ってわくわくしながら栓を抜くのも楽しいものです。ワインで肉じゃが、ワインで刺身、充分美味しくいただけます。

白ワインが魚料理、赤ワインは肉料理なんて決めつけしないで、自分の口に合ったワインをみつけて楽しんでみてください。

Fu～





連載 ～ロボットの自転車旅行記（3）～

～鹿児島爆走編その3～

事務局 環 隆志

平成18年11月24日（金）10:20

「雨かよ…」

朝からどんよりとした空模様だったが、いざ自転車を漕ぎ出そうとしたその時になって、霧雨のような雨が降ってきた。

ここは、鹿児島県鹿屋市のバスターミナル。今回の自転車旅行の、いわゆる漕ぎ出し地点である。

私は、タマピューター（※）が立てた今回の旅行計画を思い出した。それによると、「雨が降った場合は、自転車をたたんでバスか汽車で移動する」となっていたのだが、いざこの地点で雨に降られた場合、具体的にはどうすればいいのか？

一年後にも私は、北海道で知床に入る直前に雷に合うことになる。

自転車旅行では、天候不順の場合にどうするか、いろんなケースを想定して装備やルートなどの対策をあらかじめ立てておく必要がある。今回は初めての自転車旅行ということもあり、雨具の用意すらしていなかった。

もしこの記事を読んでこれから自転車旅行に行こうという方がいらしたら、是非気をつけていただきたい。誰もいないか。

「ま、いつもいつもうまい具合には行かんでよ…」と私は、ペダルに足を掛けた。

霧雨だしいまさら自転車をたたむのもめんどくさいしまあいつか～ …ということで、私は雨の中自転車を漕いでいくことにした。まあいつか～で場当たりの生きてきたのが私の人生だ。

（その4に続く）

※タマピューターとは

困難な旅行計画に対してもベストな経路と宿泊先を見つけ出す旅行経路計算用コンピューター。

今回、鹿児島行きが3週間前に決定したため、飛行機が取れず困っていたが、大阪南港経由フェリーで鹿児島に入るというルートをはじき出した。

（Wikipediaより）



西郷どんの前にて
以降、本人が写っている
写真はほとんど
ありません。あしからず。

研修医が主役

ある研修医のつぶやき



臨床研修医2年目 田畑 良

夜、新宿の雑踏の中を一人歩いていた。東京にいる友人と待ち合わせがあるからだ。徳島なら阿波踊りでもないこんな人混みに出会わないだろう。東京では毎日が阿波踊りらしい。西武新宿駅の前の交差点で一人の少女が歌っていた。かなり上手である。音楽のことをまったく知らないぼくが言える立場でもないのだが、本当に上手かった。Judy and MaryのYUKIのような声で、キーボードの音色とよく合っていた。人々は足を止め、その少女と一定の距離を保ちながら、それぞれ聴き入っていた。友情を歌った一曲目が終わる。誰も拍手はなかった。「聴いてくださってありがとうございます。」誰も動かない。「次の曲ですが、いす取りゲームから、ふと思ひ浮かんだことを曲にしました。みなさん、いす取りゲームをしたことがありますか。」誰も動かない。誰も答えない。しかし、その少女は楽しそうに歌い続けた。少女はこれからも歌い続けるだろう。人知れぬところで練習をして、また歌うのであろう。どれだけつらい経験をして、誰かに聴いて欲しくて、多くの人に聴いて欲しくて、また社会にでてくるのであろう。

昨日、このような光景に出会い、胸をうたれてしまいました。研修医であるぼくも、社会にでてきたばかりのひよっこです。みなさんにご迷惑をおかけしたり、心に響かない医療をしたりすることもあると思います。泣きたくなる日々も多いのですが、一人でも多くの人に医療と安心を与えることができるようになるため、こっそり勉強し、またみなさんの前にでてきますので、上記少女ともどもよろしくお願いします。

三〇年程前に比べて最近の蚊は確実に進化しているように思う。まずは飛び方が明らかにおかしい。フラフラと蛇行運転してパチンとたたかれないようにしているのだ、きつと。次に蚊とり器（特にノーマット系）で死なな

ふたたび
コーヒーフレイク

蚊は進化している？

最後は留まり方。昔は蚊が留まったときにはかすかな皮膚の触覚を感じ反射的に手が動いたものだが、今はちがう。空気と化しているかのごとく、本当に上手に着陸するのだ。あの耳元で鳴るキーンという音まで変わってきたように思うのは僕だけ？

い蚊が増えたような気がしてならない。キャンプのときに出没する蚊取り線香に留まっているような野生の蚊は別として、市中の一般家庭にはびこる中流の蚊たちの間でも薬剤耐性の遺伝子変異しつつあるのだ。

徳島を語る

～ 東京都人より～

臨床研修医2年目 田中園美



はじめまして。研修医田中園美です。

出身は東京都青梅市。緑豊かな、清流には鮎、わさび、山菜なんでもありです。高校の時は線路に鹿が飛び出し、遅刻したこともありました。そんなのどかな町で育った私が徳島に来てびっくりしたことを3つほど。

<其の1>眉山

徳島にやって来た日に、一番最初に気になったのが眉山でした。ん...?なんて読むんだろうと地元の方に尋ねて知ったこの山。特に新緑の季節は最高ですね。すっかり気に入って大学時代は暇さえあれば眉山へ登り、嫌なことがあった日にも嬉しいことがあった日にも夜景を眺めたのでした。後に映画で全国展開した眉山。感無量。

<其の2>鳴門わかめ

はじめて食べた時の「ええっ?なんて肉厚なわかめなんだ!」という衝撃。

鳴門の海沿いのとある定食屋さんの味噌汁には味噌を埋め尽くすくらいわかめが浮かんでいて、とても美味しくて...

それまではお刺身の横にあるわかめに注意も払わなかった私が、妙にわかめのことを気になりだしたきっかけです。

<其の3>すだちがなっとう

徳島に来て間もないある日。友人が「うちにはすだちがなっとうけん。」と言いました。

「.....?すだちが納豆....。ああ、**徳島は納豆にはすだちな**のね。」と私。

阿波弁は奥が深い。

そのみの阿波弁はなんか変なんよなあ...と言われ続けながらも、今では無意識に、ほなけんなあとか○○やけんとか出てくることにちょっと満足していますが、まだまだ。

はやく上手くはなせるようになりたいこの頃です。

今後ともよろしくお願いいたします。

編集者のつつこみ

「納豆にスダチ。ん?いけるかも。汁を搾るより皮を削ってふりかけるほうがおいしそう。高知のゆず豆腐に匹敵するさわやかさかもね。ちなみに東京の人からみれば徳島県人はスダチの搾り方がかなり豪快に映るらしい。確かにサンマにスダチを数滴しか搾らん人がおたらイライラしますわね。ギューって搾れーって。」(し)



はっぴいレシピー



栄養管理科 調理師主任 山本 光昭
管理栄養士 竹谷 水香

栄養管理科では患者様に元気になっていただくために、食事を提供させていただいたり栄養相談を行っています。

今回は、暑〜いこの季節に負けないようなメニューを紹介します!

冷やしスタミナぶっかけそうめん



材料(4人分)

半田そうめん(細め) 4束
だし(鰹・いわし・さば) 50ml
めんつゆ(ストレート) 250ml
酒 大さじ2
A みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1強
赤みそ 小さじ1弱
ごま油 大さじ1

B 錦糸卵
トマト
焼き豚
きゅうり
干し椎茸
ねぎ・みょうが・すだち・チェリー・しょうが

焼き豚は自家製で厚めに切るのがお勧め!
市販の焼き豚でもO.K.!

<作り方>

- ①そうめんは差し水をしながらゆで、冷水でぬめりをとる
- ②Aを鍋で一煮立ちさせ、冷たく冷やしておく
- ③好みでBを用意する
- ④そうめんと具を器に盛りつけ、食べる直前に②をかける

ワンポイント

食欲がなくても具だくさんのおそうめんは、するするっと食べられます。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、夏バテを予防するのに大事な栄養素です。

いつものたれに一手間加えることで、食欲が一層増進されること間違いなし!です。

徳島の食材も盛りだくさんです。是非おためしください。



眉山を歩こう

泌尿器科 稲井 徹

休日の楽しみは、日常の仕事から離れることであります。思い切って戸外に出るといいでしょう。軽快な服装にして、歩きやすい靴を履きましょう。天気と気分に合わせて、帽子をかぶったり、サングラスに替えたりしてみましょう。

眉山には、たくさんの登山ルートがあります。以前は、佐古小学校の近くの万年山を登ることがお気に入りでした。今は、西部公園まで車で行き、自動車道を歩いています。山頂まで片道約3.5kmで往復2時間程度です。準備体操をして筋肉をほぐします。歩き始めは、スローペースがお勧めです。体が温まってくると、余分な脂肪が燃焼している感じがします。山の空気は、車の排気ガスもなく、新鮮で酸素が多いような気がします。

1年を通じて、結構たくさんの人に会います。ジョギングやサイクリングの人にもいます。木々の間から徳島市内がよく見えます。天気が良ければ、鳴門の橋や淡路島も視界に入ります。拓魂碑を過ぎると、眉山縦走路入口があります。これを西に尾根をたどれば、地蔵越から地蔵院に行けます。さらに地蔵越を西に進み、ゴルフ場の横を辿れば、鮎喰川に出ます。時間と体力が必要ですので、山になれない人にはお勧めできません。

蜂須賀の墓とかんぼの宿を横目に見て、山頂に向かいます。山頂は海拔276mで、徳島市内、紀伊水道が見えると楽しい。吉野川には、徳島環状線の橋が工事中です。休憩を終えると帰路につきます。軽い下りなので楽です。

桜の季節には、大勢の花見客でにぎわいます。

そのほかにも、登山ルートはたくさんあります。諏訪神社、天神社、金比羅神社などから登れます。また、眉山病院から神武天皇像にいたる中間道があり、眉山東側中部を横断しています。水平な道で、登りが苦手な人も大丈夫です。

徳島県には、糖尿病の割合が多く、その原因のひとつに運動不足があげられています。

平均1日1000歩ほど少ないといわれています。決意して歩きましょう。眉山は身近にあり、四季の変化も感じられますので、お勧めいたします。

参考文献 ウォーク阿波のみち 徳島新聞社

酔っぱらいのたわごと



小児科
湯浅安人

酔っぱらいのたわごとには、たいてい内容のないことは、世の常である。同じ話を繰り返すようになる、その先はもう見えていたのか。しかし、クドクドと繰り返すのが、酔っぱらいである。

話その1：阪神大震災のあと、災害拠点病院の確保の計画などに、某病院も加わった記憶がある。そのころ、宇高連絡船などの廃止が決められたが、数千トンの廃船を病院船として、瀬戸内海のどこかの1つの港に係留し、災害発生時には被災地沿岸に移動させる。維持経費がかかるエンジンを取り除き、移動はタグボートで可能。被災から1〜2日後に南海地震の懸念される全地域に移送できる。船内には、電源設備・食料・水・医薬品の他、レントゲン装置・C撮影装置（新築病院があれば以前のを寄付してもらつておく）等をあらかじめ

積み込んでおき、医師さえ来てくれれば、立派な中規模病院になる。寒空の野外テントよりはましな病室も同時に確保。

：県外からの援助を要請するような状況で、地域の災害拠点病院に稼働能力が残っているか大いに疑問。また耐震構造の病院建設にかかる費用はいかほどのものか。

話その2：地球環境の破壊で、動植物の絶滅危惧種は増える一方。また、象牙・犀（サイ）角を目的とした密猟も跡を絶たぬとのこと。そこで、その目的である象牙・犀角を、その国の正規の動物監視員が麻醉銃で眠らせて切り取ってしまう。その象牙・犀角を国が売却して、得た利益は象牙・犀の保護人件費に使う。一定の数に回復したら、切り取り事業は中止する。牙のない象牙・角のないサイは、横を通っても密猟者にねらわれることはない。

：ただし、象牙・角のない状態で、象牙・サイが生産・繁殖可能かどうかは、知らない。

というようなショウモナイ話をする、メタボリックな勤務医風のオッサンを、毎晩のように居酒屋で見かけるといふ話。（おそまつ）



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

外来通院中ですが、いろいろな検査を行なった際、口頭で数値を言ってくれるだけなので、検査値を個人的に渡していただくとありがたいです。

回答

ご意見有難うございます。患者様のいろいろな検査結果につきましては、診察時に主治医に申し出ていただければ、検査結果をコピーしてお渡ししております。

ご意見

高額療養費の還付請求の仕方についてですが、初心者には戸惑いを感じます。どうすればいいのかわかりません。患者家族にすぐ理解できる簡単なパンフレットなどを正面玄関近くのカウンターに置くなりサービスしていただけないでしょうか。

回答

高額療養費制度とは、同一月に病気療養中にかかる医療費のうち健康保険を利用した場合の自己負担が一定額を超えた場合に本人の申請により支給される制度。現在、高額療養費制度についてまとめたものを外来と病棟に掲示しております。なお当院1階の地域医療センターでは個別に相談させていただいておりますのでお気軽にお越しください。

市民公開講座のお知らせ

もっと知ろうおなかの病気: 最近話題の検査と治療

会期 平成20年10月4日(土) 午後1時から5時まで

会場 徳島県郷土文化会館

(徳島市藍場町2丁目14番地 088-622-8121)

司会 徳島県立中央病院 消化器科 矢野充保先生

講師 1) 新しい内視鏡(経鼻内視鏡)

徳島大学臓器病態治療医学 岡村誠介先生

2) 食道炎と胃潰瘍(ピロリ菌のかかわり)

徳島県立中央病院 消化器科 中本次郎先生

3) 胃癌の内視鏡治療(カメラでとれる癌)

徳島県立中央病院 消化器科 青木秀俊先生

4) 胆石の治療(最近の外科治療)

徳島県立中央病院 外科 藤野良三先生

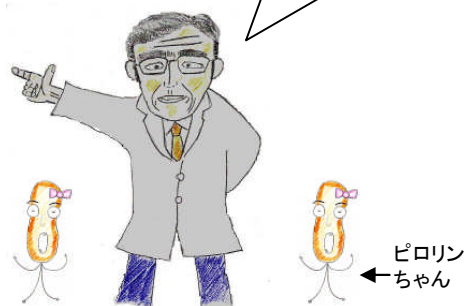
質疑応答、健康相談もあります

予定人数 200名

みなさんこんにちは。消化器科の矢野です。ええ~この度、市民公開講座を開催させていただくこととなりました。『もっと知ろうおなかの病気』というテーマで、みなさんの普段の生活にかかわりが深い消化器領域の病気についての講演を予定しています。また、講演以外にも個別の質疑応答や健康相談も予定しています。有意義な会にしていきたいと思います。申し込み手続きは必要ありませんので、お誘いあわせの上、気軽にご参加よろしく願います...

待ってるよ(^O^)/

消化器科 矢野充保



とくしまマラソンを終えて

内科 山子泰加

4月27日の「とくしまマラソン」、無事に完走しました!!

忙しい毎日ですが、仕事の合間にトレーニングし、1週間前からは食事調整にも入りました。大会当日、特にスタート地点ではいろいろな思いが駆けめぐり不安になりました。明らかに練習不足だなあ、本当に完走できるかなあ、完走できなかったら...などいろいろな考えてしまいました。スタートの合図で走り始めると、ただ前を見て走るのみ。前半20kmは2時間切りで入れていいペースでした。やはり後半には疲れが出て、ペースダウンしてしまいましたが、沿道からはスタート地点からゴール地点まで県中のスタッフをはじめ、たくさんの人が応援に来てくれていて、

そのたびに元気になりました。給水もこまめに設けられていたし、沿道での面白い応援もあったし、42.195kmを楽しみながら走ることができました。記録は4時間29分20秒。女子総合192位(762人中)、女子一般の部150位(708人中)でした。学生時代の4時間12分56秒を目安に、4時間10分切りを目標にしていたのでちょっと残念でしたが、無事に完走できたことにとっても満足しています。

沿道で応援をしてくれたみなさん、病院内で声をかけてくれたみなさん、本当にありがとうございました。とくしまマラソンを運営してくれた地域のみなさんにも心から感謝しています。約4年ぶりでしたが、フルマラソンを完走できたことで、また新しい自分に生まれ変わった気がします。仕事でもまだまだ修行中の私には、これからも山あり谷あります。マラソン完走を機に、気持ち新たに、仕事にも専念したいと思っています。

また来年、とくしまマラソンが開催されたら是非...?!

◆◆◆◆◆編集後記◆◆◆◆◆

筆者がまともに広報に取り組んだのは小学5年生の時の学内新聞以来だが、広報誌をつくることの大変さは知ってるつもりだ。

広報誌を作るさいに苦労するのはもちろんネタ(内容)集めである。だから、日頃からアンテナを張り巡らしネタ探しをしなければならぬし、発刊後にはすぐに次号の作成に取り掛からなければならぬ。

だが、筆者は極度のスロースターターでなにに対しても取り掛かりが遅い!! 無論、記事依頼も遅い。そのくせ記事提供者に対して激しく催促する。しかも、だらだらとひっぱった結果、最後に出来上がるのはこの編集後記だ。

スタッフ~(狩野英行風)には申し訳ないがそれが現実だ...ごめん。

さて、話はかわってナニージャ第3号は6ページと内容盛りだくさんです。強力なスタッフのもと、イラスト・レイアウトも工夫して、今までとは一味違うナニージャに進化したので、持ち帰って広めていただければ幸いです。

病院広報部門委員

広報誌担当 有馬 信夫