

県 中 の 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・春・第2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)



徳島マラソンにむけて

後期研修医 山子 泰加

みなさんいかがお過ごしですか？私は徳島県立中央病院の後期研修医として内科系ローテート(各科を回ること)をしています。元気に研修生活を送ってきましたが、実感することは、一にも二にも「体力」です。大学時代に陸上部に所属し、ハーフマラソンやフルマラソンを走っていたので、体力には自信がありました。ところが、研修生活が始まり、運動する機会が無くなり、乱れた食生活も加わって、だいぶ衰えてしまいました。

運動しなきゃ、変わらなきゃと思っていたところに、院内のマラソンランナー達に会い、「とくしまマラソン」に誘われました。まさか、もう一度42.195kmを走ろうとは思っていませんでしたが、勢いでエントリーしてしまいました。こうなったらもう練習するしかありません。まずは少しずつみんなとジョギングを始めました。2月には練習調整ということで、「淡路島うずしおマラソン全国大会」のハーフマラソンに出場しました。極寒、雪、暴風という天候、アップダウンのみといっても過言ではない起伏の多い難コースで、かなり厳しい状況でした。風に飛ばされそうになって、何度もくじけそうになりながらも、仲間の応援もあり、2時間5分26秒というタイムで無事完走できました。

約2年ぶりに臨んだ大会でしたが、久しぶりに学生時代の感動がよみがえりました。あの達成感というか爽快感というか何とも表現できないような感じは走った人だけのものです。このハーフマラソンを機に私のモチベーションがグッとあがりました。

「とくしまマラソン」は私が仕事を始めてから初めての42.195kmへの挑戦でもあります。この記念すべき大会に不安と期待を胸に、今後の医師としての様々な思いをかけて、完走めざして頑張りたいと思います。

上の写真のモデル：本人。
当院生え抜きの3年目医師。
若手のホープとして期待される。

いきなり
コーヒーブレイク



よこはまで 陳麻婆豆腐

皮膚科 敷地 孝法



横浜みなとみらい駅の上のクイーンズスクエアという都会的な建物の一角に私がずっと恋焦がれていた麻婆豆腐専門店がある。その名も「陳麻婆豆腐」！2年ほど前、横浜への出張の際について夢がかない一人で訪れた。

さっそく席について標準語で『麻婆豆腐のランチ一つ。』と注文すると女の子が『お客様、こちらの麻婆豆腐の方は少々辛めになっておりますが、

大丈夫でしょうか？』と確認してきた。『はあ？ハイ(もちろん)。』と平静を装って答えたものの内心びびり気味。待つこと10分、麻婆豆腐にごはん・卵スープ、ザーサイがついた1000円のランチセットが運ばれてきた。『ごゆっくりどうぞ～(ニヤリ)。』出てきた麻婆豆腐、器は小ぶりだがさすがに貫禄がある。赤々としてトロミがない。表面を覆う油のせいかわかり湯気が立ってないのも何だか不気味である。一意を決してパクリ。

…**かっ辛い。何じゃこりゃ～？** ひ～、これ唐辛子も辛いけど山椒が強烈。舌がしびれて味がわからん。**かっつ。**ごはんが無味無臭、お冷が苦く感じる。卵スープなんて舌が痛くて飲めません。かろうじてザーサイでごはんをかき込み、豆腐だけを泣きながらつまんでランチ終了。最後はもう

ザブングルのような顔になっていました。



そもそも麻婆豆腐とは、清の時代に麻(あばた)のある陳婆さんが考案した庶民料理らしいですが、日本に持ち込んだのは陳健民氏(鉄人陳健一氏のお父さん)です。当時は日本人向けにアレンジされた甘口でしたが、最近「陳麻婆豆腐」と称して本格的な四川の麻婆豆腐を供する店ができました。「ラー」の唐辛子の辛味に加えて「マー(麻)」の花椒(ホワジャオ)のしびれる辛味が共存する、これが本当の麻婆豆腐なんです。

ああ、あの麻婆豆腐、もう1回食いたいとは思いますが、できるだけ多くの人に勧めたい、真剣にそう思っています。



意外に知らない耳あかの話

～全ての耳かき愛好家のために～

特別長編

耳鼻咽喉科 松田 和徳



耳かきが今、熱いらしい。多様な耳ケア商品が店頭
に並び、「耳エステ」なるサービスも登場。インターネット
では耳かきをこよなく愛する「ミミカキスト」が“至福の
体験”を語り合う。耳かきへの情熱とこだわりは高まる
一方ようだ。

人はなぜ耳そうじをするのでしょうか。なかには、「耳
そうじが快感だから」という人もいるでしょうが、本来の
目的はたまった耳あかを取り除くことにあります。では、
その耳あかとは一体、どんなものなのでしょうか。

耳あかは、外耳道(耳の穴)の皮膚にある皮脂腺、耳
垢腺というところから出る分泌物(汗などと同じ汗腺の
一種)と古くなった表皮、外から入ったほこりなどが混
ざり合ったものです。汚いと思われている耳あかにも、
次のような重要な働きがあります。

耳あかは酸性で、殺菌作用がある。

耳あかは蛋白分解酵素があり、殺菌作用を果たす。

耳あかには脂肪が含まれており、適度な潤いを与え、
皮膚の表面を保護してくれる。

(過去に誰かの耳をなめて「苦っ!!」みたいな思いをし
たことはないだろうか?…)

また、耳あかの種類には**コナミミ**(粉状・カサブタ
状)と**アメミミ**(湿気・粘着質)があります。専門的に
はそれぞれ乾性耳垢(かんせいじこう)と湿性耳垢
(しっせいじこう)といいます。日本人をはじめとする東
洋人(黄色人種)は全体の3/4が乾性耳垢で、残りの
1/4が湿性耳垢です。欧米人やアフリカ系の人は逆に
ほとんどは湿性です。耳垢が湿性か乾性かを決定す
るのはDNAの塩基配列の1か所の違いであることが判
明しています。「Nature Genetics」という有名な医学論
文に発表されていますが、それによれば、16番染色体
上に存在するABCC11遺伝子の違いにより生じるよう
です…しかし、内容が難しすぎる!!!!!!。簡単にいう
と、遺伝する→アナタの母親・父親または血のつな
がった人がそのタイプの耳あかであるってことです…
家族の絆っていうのは耳あかにも現われると思うと感
慨深いですね…

ところで、通常外耳道というのはmigrationといって外耳
道の奥の耳あかも自然に耳の穴の方に外耳道皮膚の
働きによって運ばれ、ぼろっとでてくる場合があり、耳
あかを掃除しなくても基本的にそれほど大きな害にな
ることはないと言われています。しかし、注意すべき点
もいくつかあります……

★耳あかをためすぎると難聴の原因に

耳垢腺の分泌物やはがれた皮膚、ごみ、毛などが固
まって外耳道をふさぐと、難聴や耳鳴りなどの原因にな
ります。外耳道が完全につまってしまうと、家庭で取る
ことはできなくなってしまいます。特に水泳や洗髪など
で耳に水が入ると、耳あかがふやけて膨らむので、注
意が必要です。

★耳あかの取りすぎは外耳道炎のもと

逆に、耳あかを取りすぎて外耳道を傷つけると、皮膚
のびらん、耳だれ、さらにはカビが生えてかゆみが増
すなど、慢性の外耳道炎を引き起こすことにもなりかね
ません。慢性の外耳道炎は、耳あかの取りすぎが原因
のことが多く、耳あか掃除もほどほどが良いと言えます。

★耳あかを取るときの注意

耳かきは正統的なフォームで行う:中指で耳かきの背
を押さえ、親指と人差し指をあわせた3本の指で構えま
す。そして、かき出すときは、薬指をそっと自分のほほ
にあてます。

1) **周りに子供がいないところで取る**:子供がぶ
つかって鼓膜を破る事故が少なくありません。

2) **光を十分に耳の中に入れる**:耳たぶを後ろに
ひっぱると見えやすくなります。

3) **耳かきを奥へ入れすぎない**:耳あかは外耳道
の入り口から3分の1のところにとまりやすく、また、鼓
膜や耳の奥の皮膚が傷つきやすいので注意が必要で
す。

万が一、鼓膜が破れた場合には、激しい痛みや出血
を伴いますので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。処置す
れば鼓膜は再生します。

日常の習慣として、何気なく行っている耳そうじ。と
いっても、そのやり方は人によって千差万別。耳かきで
ポリポリ耳そうじする人もいれば、綿棒で耳そうじする
人。あるいは、毎日こまめに耳そうじする人もいれば、
気がついたときにちょちょっとする人もいます。

耳そうじの仕方は人様々、個人の自由といってしまう
と、それまでですが、やり方によっては耳のトラブルに
つながりかねないので御用心を。



連載 ～ロバートの自転車旅行記（２）～ 旅のプランニングは至福の時

平成18年11月頃、職場の同僚からロードバイクの話を聞いて突如自転車の虜になってしまった私。「どうせすぐ乗らんようになるわ」という、常に妻から吹いてくる冷たい風にもめげず、交渉（詳細省略、書いてたら原稿が終わる、）の末、ようやく購入にこぎつけたロードバイクで、いきなりしまみ海道サイクリング大会に出てしまった。

その結果、40歳前にして「ようやく自分のやるべき趣味を見つけた（かも知れない）」と興奮した私は、「毎年自転車で日本中をサイクリングするのが、これからの目標だ」と高らかに虚空に向かって宣言した。私の脳裏には、伊能忠敬や松尾芭蕉が旅する姿と、自分の姿が重なっていた。さて、皆さんもそうだと思いますが、旅行計画を立てている間というのは、至福の時間ですよ。まずはどこへ行くか。目的地、すなわち、旅のテーマの選定！

今回は、すでに11月に入っている関係で、まだそんなに寒くない日本の南の方。ふっと浮かんできたのは、鹿児島でもさらに最南端。

今後行く機会があるかどうかわからない、指宿の砂蒸し温泉に行ってみたいな〜と。鹿児島市の風流な名前の歓楽街、天文館とか、知覧の特攻隊の歴史も訪ねてみたい。鹿屋で行われるサイクリング大会も絡めて…という、欲張りすぎたプランでした。（私は、バイキングでも常に取りすぎて、後で苦しんでいます。）

というわけで、今回の旅のテーマは、「天文館〜知覧〜指宿〜鹿屋 本州最南端の地に、砂蒸し温泉と田舎の人々のぬくもりを求めて」に決定！！（以下次号）

※「旅行記の前のごたぐたいが長い」というご指摘はごもっとも。でも走り出したら後はほとんどペダルをこいでいるだけで、本編はあっという間に終わってしまうので、あしからず。



H18.11.24 鹿児島志布志港にて
さんふらわあから降りた所です。



研修医が主役

なかちゃん



研修医2年目 手束 文威

はじめまして、研修医2年目の手束文威と申します。突然ですが、自分は県立中央病院の一部職員から那賀川の「なかちゃん」の再来と言われているようです。理由はその「流線型」の体型からではなく、愛らしさと親しみやすさから来ているのではないかと自分なりに考えておりますが…（両方かもしれません）。学生時代、水泳をしていたこともあって、個人的には馴染み深い良いニックネームと気に入っています。自分は大学時代を関東で過ごし、なかちゃんブームを県外で過ごしていたため、全国放送のニュースで毎日出てくる那賀川のなかちゃんを、多摩川のたまちゃんの二番煎じくらいにしか思っていなかったのですが、平成19年4月、

徳島に帰ってからはなかちゃんの人気のすごさに驚いております（お土産や銅像も建っているそうですね）。残念ながら自分が帰郷する8ヶ月前の2006年8月6日、帰らぬアザラシとなってしまったと後に聞き、寂しい思いをしました。

話は変わりますが、徳島を6年間離れていると自分も変化していくことを実感します。自分は那賀川ではなく、吉野川の堤防沿いで育ったのですが、最近が高越山の隣に沈む夕日に心を打たれたり、静かで星のきれいな夜にやすらいだり、母親の朝ご飯にありがたみを感じたり、徳島の良いところを再確認しております。東京には新しいビルが建ったり、新しいお店がオープンしたりしますが、変わらない良いものがある徳島もなかなかええなと最近感じています。

徳島で医者としての第一歩を歩き出したところですが、徳島で良い医療をするためには徳島のことをもっと知らなければいけないと思いました。身の回りのことにもっと関心を持ち、中央病院に来院する方々とお話をするときには、多くの話題で盛り上がればいいなと思います。



徳島を語る

～長野県人より～

6階看護師 小松美智子



はっぴいレシピー

栄養管理科 宮本彩



☆たけのこ・わかめ・ふきの煮物☆ 材料4人分

生たけのこ(ゆでたもの)	300g	生わかめ	100g
ふき(ゆでたもの)	2本程度	だし	300mg
酒	大さじ 2	みりん	大さじ 1
うすくち醤油	大さじ 1	塩	小さじ 1/5
木の芽	適量		



調理者 調理師 山本光昭

(作り方)

- 1 たけのこは先端から4cmくらいは縦2～4つ割にし、あとは1cm厚さの輪切り、または半月に切る。わかめはざっと洗い、ざく切りにして水気をしぼる。たけのこの長さに合わせてふきを切る。
- 2 鍋にたけのこだしを入れて煮立て、落としふたとふたをして中火で7～8分煮立てる。調味料とふきを加え、さらに20～30分煮る。
- 3 2の煮あがりぎわにわかめを加え、色が変わったら火を止める。わかめを入れるとき、煮汁が不足ならだし(材料外)を足し、味をみて醤油を少々足す。
- 4 器に盛って、たたいた木の芽を飾る。

この時期だけの季節の味わい♪たけのこのうまみ成分アスパラギン酸は疲労回復効果があり、またわかめに含まれるヨウ素は精神安定効果があるとされています。なんと！疲れが取れてほっと落ち着く☆たけのこのあく抜きが少し面倒ですが…ちなみに、ふきは数少ない日本原種野菜の1つだそうです！日本人なら春に1度は食べるべし？！

「濃厚な徳島弁…」

「えっとぶりやなあー」、「いけるでー」、「うまいんじょ」…濃厚な徳島弁も今では違和感をあまり感じなくなってきました。徳島の地へ移住する前は四国の4県の名称を言うことすらできず、全く徳島に住むなどと考えてもいなかった私は日本地図の中央部に位置するアルプスに囲まれた長野県の出身です。徳島に縁がありこの地へやってきて早いもので10年が経ちます。県立中央病院に就職した当初は徳島弁が全く理解できず、検温に回っても、患者様は口を揃えて「いけるけん」、「せこいんじゃ」この2つの言葉を巧みに使うばかり…。ときには高齢者が「やねがこわる」など、どこかの症状かもわからない言葉を発してくる時もあり、約3か月間はこの地でやっていけるのかという不安でいっぱいでした。また、徳島弁が使えないことで、スタッフの輪に加わりにくいと感じていました。しかし、今では、たいていの徳島弁はマスターし、自ら徳島弁を発する毎日です。当初は頭で思ったことをストレートに言葉に変換し発してくる徳島県人に恐怖を抱いていたこともありましたが、今では逆にその人の人柄が捉えやすく、親しみやすいと感じられるようになりました。

真冬でもパンジー咲く温暖な気候が徳島県人の温厚な人柄を形成しているのではないかと思います。今日この頃です。私は海に囲まれ自然が多い徳島が大好きです。そんな徳島県に皆が誇りを持ち、徳島を他県にアピールできればいいのになあと感じています。



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)

予約しているのに、待ち時間が長すぎる

ご意見有難うございます。待ち時間の短縮につきましては、外来サービス改善委員会において検討し、待ち時間の長い診療科には予約人数の調整を行っています。また、待ち時間を避けていただくために、症状が安定した患者さんにはかかりつけ医への紹介をさせていただいております。しかしながら、当院では救急対応もしており、外来担当医が呼ばれることもありますので、待ち時間が長くなった場合には、待ち時間の表示や放送を行なっています。今後とも待ち時間の短縮に努めてまいりますので、ご理解いただけますようお願いいたします。(事務局医事課)

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 編集後記 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

夜中のプロレス番組をみると、中学の時の体育授業でプロレスを取り入れた伝説の熱血教師を思い出す。私は炎天下の運動場で授業の一環としてプロレスをさせられていた。ふざけたことにロープもないのにふられたらかえってこなければならぬというプロレス同様の決まりごとが存在している。しかし、この『ナニージャ』第2号が無事に完成したのも、何事にも一生懸命に取り組む姿勢を(プロレスを通じて)教えてくれたあの熱血教師がいたからこそである…おかげで靱帯をいためたけどねえ。とりあえず、ありがとう伝説の熱血教師m(_ _)m

病院広報部門委員 広報誌担当 有馬 信夫