

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・冬・創刊号

発行元 徳島県立中央病院 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)



発刊によせて

病院長 永井雅巳

ちょっと一服
しませんか



みなさま、明けましておめでとうございます。当院は、厚生省所管の「国立徳島病院」を前身に、昭和28年7月「徳島県立中央病院」として発足しました。以後、県民の皆様に安心と安全な医療を提供出来るよう努めてまいりました。現在の建物は、昭和48年12月に開院したもので、老朽化が進んでおりいろいろご迷惑をおかけしております。現在、病院南の隣接地に平成23年開院をめざして、改築のための整備を進めているところでございますが、今しばらくご迷惑をおかけしますがご辛抱下さい。さて、改築にむけて、ハード面だけでなく、ソフト面も充実させ、みなさまから親しまれ、みなさまに育まれる病院として、一層飛躍していきたいと考えております。そのために、みなさまとの交流の場として、今回、機関誌〈ナニージャ〉発刊の運びとなりました。本誌は、職員手づくりの情報誌であり、みなさまに、より多く県中のことを知っていただきたいとの想いを込めさせて頂いたものです。本誌がみなさまと本院の心の架け橋となることを期待しています。

「ほなけんど何いじゃ先生。」
「どうされました？」
「何いがな...あれじゃあ先生、ほのゆう、足が、何いじゃ。」
「足がかゆいんですか？」
「ほのゆう何いがあれして、ここがなあ...。」
「ああ、これは水虫ですねえ。」
「ミズムシ〜！？何いが水虫で？」
「何いって何ですか？」



いきなり
コーヒーブレイク



ナニージャ最高！

皮膚科 敷地孝法

「ほなけんど何いじゃ」を標準語訳すると「しかし何ですなあ」ということにでもなろうか。話の切り出し口によく使われるディープな阿波弁である。何いのすごいところは、会話の潤滑油になるだけでなく、それ自体が主語・述語として使われ、聞く方もある程度（完璧ではないが）納得してしまうところだろう。極端な話、「何いが何です。」だけで、会話の流れから「はは一ん、足がかゆくて何いができとんやな。」と察してしまうのだ。（ん？）

この小冊子ナニージャの名前はそんな親しみやすくてかわいらしい阿波弁からとらせていただきました。病気と闘っている患者様に少しでも笑いと癒しをご提供できれば幸いです。



おまはんも、聞いていかなで

～まちの救急箱～

救命救急センター 三村誠二

さむい季節になりました。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及ぼします。いまは「糖尿病は万病の元」と言われていますが、むかしは「風邪は万病の元」といわれてきました。

「風が吹けば桶屋がもうかる」は、その流れをなかなか変えることができません。「風邪をひけば命にかかわる」は、桶屋よりはわかりやすい話です。ちょっと風邪気味だったただけなのに、熱を出して寝込んで、肺炎になって人工呼吸器！なんて怖い話でしょう。それだけではありません、風邪をこじらせて持病の心臓病が悪くなったり、糖尿病が悪化したりと、怖いことだらけ。

じゃあ、どうすればいいのでしょうか。風邪の季節はまず人ごみをさけること。もちろん仕事などでさけられないことも多いと思います。でも、不要な人ごみはさけるようにしましょう。買い物もしなかったのに「風邪のウイルス」を「お持ち帰り」してしまいます。

それから大事なことは「うがい」と「手洗い」です。外出から帰ったときだけでなく、**1日のうち何回もうがいや手洗いをしましょう**。風邪はのどや鼻からうつるだけでなく、手に付着した菌やウイルスが口から体に入ります。じつはこのうつり方が大変多いのです。食事の前や、仕事の合間、しっかりと手を洗いましょう。指先や、親指は洗い残しがおおくなる部分なので、特に注意深く洗いましょう。

寒い季節、**重ね着をしすぎていませんか**。下着やシャツを何枚もかさねて、からだをギューギューしめつけてしまうと、結局熱はその線維をつたわって逃げていきます。さらに動きにくくなって、交通事故にあいやすくなったりします。ゆったりとした服で、服と服の間に空間（すき間）があることが重要なのです。その空気の層が断熱効果（だんねつこうか）をもたらしてくれます。しめつけないので動きやすいし、経済的にもやさしい、洗濯物も増えません。でも、あんまり寒い朝は、少し暖くなるまで外出はひかえて下さい。心臓病や脳卒中のもととなります。

「どうで、ええ話やったやろ。また、よっていったな。」



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）

以前より不思議に思っておりました預かり金のことです。市民病院・鳴門病院他では精算の方がおられますのに県中がどうして担当者を置かないのでしょうか？

ご指摘有難うございます。

夜間、休日等の料金精算につきましては、以前より検討をしているところですが、配置のための経費などの問題で現時点では困難な状況にあります。しかしながら、ご指摘のようなご要望が多いこともあり、今後とも配置に向けた検討を重ね、ご要望に応えて行きたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。（事務局医事課）



～知ってますか？知らんと思う～

「世界糖尿病デー」

薬剤局 藤古寛子

みなさん、「世界糖尿病デー」ってご存知ですか？

「世界糖尿病デー」は、2006年11月14日に国際連合総会議において制定されました。合い言葉は“unite for diabetes”（糖尿病に対し団結しよう）。何だか大きな話になっていますが、糖尿病は“全世界的脅威”なんです。このように、国連が動くくらい（！）です。これにちなんで日本でも2007年11月14日に東京タワーが青一色にイルミネーションされました。徳島県立中央病院においても、正面玄関のヤマモモの木が神秘的な青色の光に染まりましたが、ご覧になりましたか？これらは糖尿病対策のシンボルが青色のリング（blue circle）だからです。

“全世界的脅威”とか聞くと、何だか身近に感じませんね。でも、糖尿病はとても身近に存在しています。糖尿病は生活習慣病ですから、生活習慣によって糖尿病になる可能性は大いにあるんです。「とうによう」ではありません。「糖尿“病”」です。症状無いけん、薬飲んでええわ。・・・でも、症状が出たときは、もうかなりすんだ糖尿病なのです。なんと徳島県では5人に1人が糖尿病。自分は大丈夫と言えますか？

徳島県立中央病院では、毎週水曜日に糖尿病教室を行っておりますので、是非みなさんお誘い合わせの上ご参加ください。参加は無料ですし、どなたも参加することができます。糖尿病は、知れば知るほど、糖尿の“気（け）”じゃなくて、まさに糖尿の“怪（け）”。糖尿病と診断された方も糖尿病になっていない方も、糖尿病は予防も治療も生活習慣がとても大切で、さらにそのためには正しい知識が必要です。

まずは、今、手にしているジュース。1杯でどれくらいの砂糖が入っているか、一緒に考えるところから始めてみませんか？

糖尿病教室

日時： 毎週水曜日 午後1時00分から1時間半程度
場所： 新館3階

内容： 複数の講師でローテーションしております。
詳しくは内科外来でお尋ね下さい。

外来受付で患者さんを呼ぶ時、個人名でなく、番号などでももらえると良いと思うのですが。

当院では、従来から患者間違いを防止する観点から、順番がまいりましたら患者様をフルネームでお呼びし、確認も患者様にフルネームをおっしゃっていただくことを原則としております。しかし、プライバシーの問題等から個人名による呼び出しを望まれない場合は、事前に係までお申し出くだされば、他の方法により対応したいと考えておりますのでよろしくお願い致します。（事務局医事課）



連載 ～ロバートの自転車旅行記（１）～

事務局企画経理担当の環（通称：ロバートと呼ばれているらしい）と申します。私の趣味はサイクリングで、年1回自転車で日本各地を旅行することを楽しみにしています。

昨年は鹿児島（走行距離150キロ程度）、今年は北海道知床～釧路（走行距離130キロ程度）に行ってきました。（写真は、鹿児島に行ったときに桜島をバックに撮ったものです。）実は、私はたいして持久力のある方ではありません。運動神経もありません。体力づくり・健康維持のため、過去いろいろなスポーツをやってきましたが、どれも長続きしませんでした。ところが一昨年のことになりましたが、たまたま職場が一緒になった人が自転車を趣味にしており、その人からいろいろ話を聞いたのがきっかけで始めました。

旅行記と言いながら、旅行記は次回から始めたいと思います。



◆コラム：自転車は人間と地球にやさしい乗り物です◆

私の乗っている自転車は、ヨーロッパの自転車レースで使われる「ロードバイク」というタイプで標準的なスペックのものです。24段変速となっているため、下り坂ではギアをあげ、疲れたら小刻みに、それも非常に小刻みにギアを落としていくことが可能です。ジョギングですと走るために最低限の速さは確保する必要があり、私はすぐに止まってしまうのですが、この自転車ですと私のようなヘタレでも本当にマイペースで走ることができます。

ほぼ毎週末、那賀川の堤防ぞい56キロを走っていますが、自分でも、これだけの運動が続けられることが不思議です。自転車を始めてから、健康診断の数値も全て良好になりました。

音痴は治る

研修医2年目 井上 篤



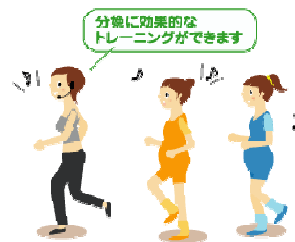
私自身の趣味に「カラオケ」があります。暇さえあれば上司の先生とカラオケに行くのが楽しみな毎日です。歌は自分の感情や考えを伝えることのできる最高の方法であると思います。といいながら実を言うと私は中学校2年生までは音痴でした。当時、徳島駅前にあった大きなカラオケボックスが登竜門のように見えていました。そして思い切ってボイストレーニングのドアをノックしたのです。そして、人生が変わりました…「音痴」は治らないとよく言われますが、ここに完全に治った(?)自分があるわけです。実際にどうしたら治るのか、今回は特別に皆様にお教えします。

まず、**鼻歌をやめる**ことです。鼻で歌うと必ず胸式呼吸での発声になります。したがって、少しずつれてしまうのです。ずれた音が耳に入ってきてそれを本当の音程と勘違いすることが音痴の始まりです。そしてこの悪循環が繰り返され、自分の頭の中の音階が壊れてしまうのです。

次に重要なことは、**同じ歌を100回以上聴く**ことです。聴く曲は邦楽に限ります。しかも、100回聴くまでは鼻歌で歌っても声で歌ってもいけません。我慢してください。そして、自分で曲の音を耳で聞いて頭に焼き付けていきます。そして最後の最後に実際に歌って他人に聴いてもらい、間違っていないかの確認をすることです。これを繰り返すだけで必ずうまくいきます。車の中にたった1曲しか入っていないCDやカセットテープを入れておくことをおすすめします。「音痴」は必ず治ります。

マタニティビクス

Let's begin!



分秒に効果的なトレーニングができます



みなさ～ん こんにちはー ♪ ♪

助産師のOkajimaです。院内では毎週金曜日、マタニティビクスのインストラクターをしています。

★マタニティビクスは妊婦さんのためのエアロビクスです。今年“ビリーズブートキャンプ”が爆発的に流行しましたが、すごいいハードなエクササイズらしいですね～。

★ブートキャンプほどハードじゃないけれど、これが結構な運動量なんです。はじめて参加されたかたの多くは「こんなに動いていいんですか～(≧・≦)」ってびっくりされます。でも、汗かいたあとの爽快感がたまらないらしく、みなさん元気に毎週参加していただいています。

★運動経験のない方でも楽しんでいただけるようプログラムしていますし、助産師が安全確認をしながらエクササイズをすすめますので安心です。

★みなさんの感想には「運動すると気持ちいい」「楽しい」という嬉しい声がいっぱいです。「お友達ができました」「マッサージが気持ちいい」というかたも…

★楽しく安産な身体づくりをめざしていますので、お気軽にご参加ください、お待ちしております ♪



形成外科 瀬渡 洋道

ところで徳島に住み始めた頃阿波弁にはかなりの違和感を覚え(すみません。)聞き慣れるまでかなりの年月を要しました。むろん卒業とともに奈良へ戻る予定の自分にとっては阿波弁など無用でかたくなに関西弁を使っていたように思います。ところが、どういうわけか徳島大学の形成外科に入局してしまい卒業後もその阿波弁の中で生活することを余儀なくされました。患者さんに「おなかが痛いのか？息苦しいのか？どこか痛いの？」と聞くとよく「せいー。」と言われとまどったものです。そんな私も徳島でお世話になること20数年、患者さん曰く“ちょっと変な阿波弁”を駆使しながら毎日の診療に従事し、家庭では徳島出身の家内と阿波弁を自由自在に操る子供2人に囲まれ、「お父さん、今度幼稚園で動物園に行くんじよ。」「えー、私はもう行ったけん。」といった姉弟の会話を聞きながら「こいつらの真似したら俺もほんまもんの阿波弁が話せるかも・・・。」とつい関西弁で思ってしまう今日この頃です。

そのおんちゃんも個人的にはこってりラーメンが好きらしいが、高知では絶対に流行らないので、あえてあっさりスープを作っているのだという。神戸出身のある女の子も茶系の徳島ラーメンは苦手で、北海道が本家の某チェーン店のラーメンを絶賛する。

お好み焼きやチラシ寿司に甘い金時豆が入っていたり、ところてんを酢醤油とねぎとからしで食べるのを我々は「普通ちゃうん？」と思うが、県外から来た人は気持ち悪くて食べられないらしい。結局、おいしいまずいは”好み”によるところが大きい。徳島県人は「徳島ラーメンが一番！」と思っていればそれでよいのだ。(し)



毎日寒い日が続きますね。新年を迎えましたし、温かい飲み物で、ちょっと一息いれてみませんか！今回は、そんな飲み物を2つをご紹介します♪少しでもリラックスして、貴方の明日が、素敵な日でありますように・・・



徳島特産の柚子。お料理にも、飲み物にも☆
季節の恵をお楽しみください。

へんてこりんな絵を描きたいと思っている一天真爛漫に花鳥風月を一
渾身のリラックスでもって一枯渇した想像力を呼び戻せるかなあ。
ともあれ ナニージャ創刊おめでとう！ By カトリーヌ

広報委員会 広報誌担当 有馬 信夫