

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・秋・第4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)

中央病院・むかしばなし

医療技術局 河田 明男

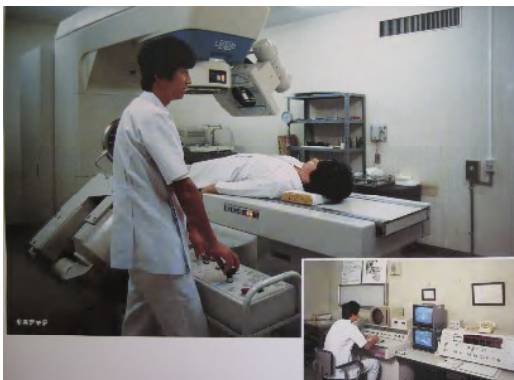


最近とみに自身の年齢を感じます。若かった時、一緒に飲んでスポーツを楽しんだ人達が殆どリタイアし、身の回りに居なくなったからです。昭和48年4月1日から続けて勤務しているスタッフを調べると総職員数663名中わずか16名しか在籍していません。私もその16人に含まれるのですが！

ちょっとした無駄話をしてみたいと思います。その昭和48年4月1日という日は、私が徳島県立中央病院・中央放射線部の一員として配属された日なのです。昭和48年はオイルショックの後、日本が高度成長を突き進む時代でありました。今考えると昭和47年8月某日、中級職員・診療放射線技師採用試験の受験から県庁生活が始まったように思います。

徳島大学蔵本キャンパスからは隣の県中12階建ての白亜の容姿が見えていました。晴れて同級生3名が合格、私と後藤田主幹(三好病院)は県中に、河野主査(徳島保健所)は三好病院へ配属となりました。武市恭信知事から辞令を交付され他職種の人達は、研修所で1ヶ月の研修となりますが、放射線技師と検査技師は直ちに現地勤務だと命令されました。

48年3月末日、当院の放射線技師は総勢4名でした。そこに2名の新人が配属されたのですから増員5割という事になります。現在は、正規技師15名、臨時技師5名の総勢20名を擁する組織に発展しております。



若かりし頃の河田さんと、当時のリニアック



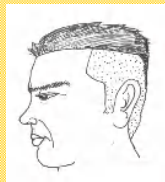
昭和53年夏、28歳でしたがCTを導入するため近畿大学医学部附属病院(大阪狭山市)における1ヶ月の研修を命ぜられ、研修終了後の55年3月末、CT棟が完成し、4月1日よりCT検査を開始しました。当時徳島大学は頭部専用CTのみが稼働し、当院は救命救急対応として全身用CTの最新型装置を導入しました。

ところで、CT棟が建っている場所に防火水槽があるのを知ってますか。消防法に定められている一定量の初期消火用水利確保のため、実はあの廊下の下には幅4m×長さ25mの非常に大きなプールが隠れているのです。

以前、防火水槽は食堂と看護専門学校の間にあって、某先生が買ったばかりツートンのオーディオを突っ込ませた事を思い出しました。でも殆どの人が記憶していないでしょう。さすがドイツの車は堅牢で、某先生翌日は何事も無かったように乗って来ていました。

こんな話が沢山あります。よかったですら続きがあるかも。

～表紙の写真～



知床五湖の一湖にて

事務局 永井 利幸

先日、北海道へ小旅行をしてきました。写真はその時の1枚、知床五湖の一湖を訪れ、写したものです。

最近、特に熊の出没が多く、3つの湖しか見られなかったそうですが、運良く五湖とも見られるとのことでしたので、開場の7時半前には駐車場へ滑り込み、五湖周辺で熊の出没などを監視しているレンジャーの方々以外では、一番乗りになりました。お陰で、その後のお客さんのため、蜘蛛の巣掃いの大役を務めてしまいました・・・。

けれどもそこは、その日まだ荒らされてない森があります。キツツキがコンコンと木を突いて巣作りに励んでいたり、エゾ鹿が寝そべって朝食を取っていたり、大型の鳥(名前不明)が私の足音に驚き、バサッバサッと飛び立ったりと、一番乗りでなければ遭遇できないだろう体験をしてきました。

みなさんも、ぜひ一度訪ねられ、大自然のパワーを吸収して来られては如何でしょうか！！

いきなり
コーヒーレイク

皮膚科 敷地孝法



釣りの才能？

自慢ではないが私には釣りの才能がない。にもかかわらず高知の病院勤務の3年間(平成5~8年)は、夏は鮎・冬は磯と釣りにどっぷりつかっていた。それは師と仰ぐ整形外科のH先生が寂しそうにしている私に「釣りでもやってみるか？」と声をかけてくれたことに始まる。

ともあれ私の短い釣り人生は季節柄いきなり鮎の友釣りから始まった。難しい釣りであるが、1シーズンに10回近くは出かけていたから3年目ともなればそこそこ上手になったと思っていたが現実はそう甘くはなかった。一度那賀川上流で13匹を掛けて勇んでキャンプへ帰ったら、H先生は何と50

匹以上を掛けられていた。

一この圧倒的な実力の差は何？

おとり鮎の扱い方、手返し(おとり鮎を差し替える一連の作業)の速さ、ポイントの見極め方、竿の値段などすべてが違うのだが、何といっても違うのは「歩く距離」と「手首の強さ」だと私は思う。素人は思い荷物を持って場所を変えるのが面倒になり、ついつい同じ場所で居座ってしまうという。ところができる人は違う。「ここはもうおらん！」と見切って、川原や山の急斜面を猿のようにどんどん移動していく。

また鮎竿は10m近くあり非常に扱いにくい。鮎が掛かったときは右腕を伸ばして竿を立てるのであるが、これが結構腕力を要する。私のような軟弱者は10匹も掛けるともう手がパンパンになっているがH先生は50匹掛けても涼しい顔をしている。なぜならH先生は鮎を釣るために普段からテニスをやって手首を鍛えているからだ。やはりプロは普段の心掛けからして違う。

もう釣りをやめて10年近くになる。そもそも私が「釣りの才能がない…」というかもう釣りは止めた！」と思ったのはH先生から「敷地君は下手やなあ。」といつも言われていたからではない。それは、釣りの後みんなでもバーベキューをして鮎を食べている時、「わざわざ自分で釣りに行かなくても、宴会だけ誘ってくれた方が楽でええのに。」と思う自分に気付いたからである。なーんだ、好きじゃなかったのね。



ワインの話あれこれ

～秋「ボージョレヌーボ編」～

9階看護師 藤原信子

前回は「ワインの話あれこれ」はじめてまして編を読んでいただきました。今回は、秋ということもあって11月に解禁となるボージョレヌーボについてちょっと…

「ボージョレヌーボ」

…フランスのボージョレ地区で収穫された新酒(ヌーボ)という意味ですが、11月の第3木曜日にあたる午前0時の解禁ということで有名になりました。日本でも、バブルの時代頃からでしょうか…0時の解禁と同時に乾杯して楽しんでいる様子が放映されているのをご記憶の方も多いと思います。

では、なぜ11月の第3木曜日？なのでしょうね。新酒(ヌーボ)は当地の農民が収穫を祝ったのが始まりのようですが、輸出が始まり、よく売れるようになると、各メーカーはどこよりも早くヌーボを出荷しようと競い合った結果、ワインとして十分出来上がっていないにもかかわらず出回ってしまったからだとか…

解禁日が決まってからは、解禁日までしっかりとワインを造りこむことができるようになったということです。フランスでは、ワイン法というのがあるので…それによると、11月の第3木曜日に解禁を決めたということです。

では、お味は？

基本的には、フルーティーで軽快でさわやかな味とされています。そして、解禁日とともに飲み始める訳ですから、若々しいうちが飲み頃なワインです。ですから赤ワインでありながら、「冷やしてなるべく早く楽しむのが美味しいこつ」と言えるでしょう。ま
ちがっても熟成のために寝かしておこう…なんて思わないでくださいね。

お値段は？

解禁日に乾杯！…という方は、航空便で到着のボージョレになるので高めの値段を覚悟しないといけません。船便を待てるという方は、その半分以上で購入できます。そのかわり、時間はかかりますけど…秋の夜長…ワイングラス片手に乾杯！フランス料理じゃなくても、串揚げなんか美味しそうに思えるんですけどね。(_) = ☆





連載 ～ロバートの自転車旅行記（４）～

～鹿児島爆走編その４～

事務局 環 隆志

平成18年11月24日（金）12:58

本日のお昼ごはん：うどんと握り鮨のセット（ありきたりだ～）

大隈半島（鹿児島県の右っかわ）を20キロくらい走った垂水という所で昼食休憩である。

雨のためテンションは下がりまくり、思ったほど距離が伸びない。しかも海沿いなのに起伏が激しく、坂道を登ったり降りたりという予想外のコースで、私は距離の割りに既に打ちのめされていた。

観光スポットの多い薩摩半島（鹿児島県の左っかわ）と裏腹に、大隈半島（右っかわ）はあまり見るもんもなかった。「旅行記を書くなら行った人しか知らないおすすめスポットを書いたらいいよ」とアドバイスしてくれた人がいたが、そんなものは見当たらなかった。という人がいないよ！！

ようやく見つけたのは〇〇茶屋とかいう感じの、よくある和風レストランの類であった。靴箱の木の札を取りながら、私は午前中を振り返った。

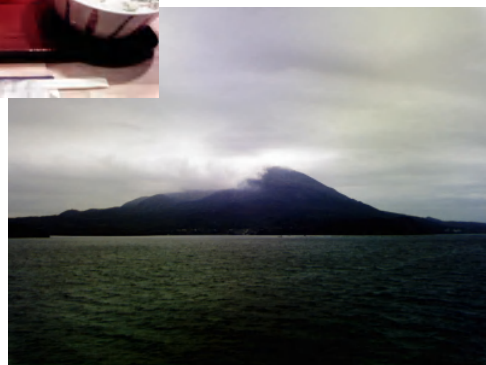
…オフシーズンの極みの時期、誰もいない雨の大隈半島をぬれながら自転車こいでる私って…もしかして馬鹿？ しかしそんな私にもお仲間がいた。途中ご同類若干2名にすれ違ったのだ。向こうが嬉しそうに手を振ってきたので、私もにっこりと手を振りかえした。11月の平日というのに、みんな何をやっているんだ（笑）。

さて、計画ではこの後、桜島を經由して鹿児島に渡ることになっていた。予定よりかなり遅れている。早く行かねば。

全身黒色のサイクルウェアという、完全に場違いなスタイルの私は茶屋を出た。桜島がどんよりとした雨雲に包まれていた。

……………パスだ。

私は桜島をカットして、ここ垂水から出ているフェリーに乗り直接鹿児島市に入ることにした。（つづく）



研修医が主役

はじめまして

1年目研修医 山田 眞一郎



阿波踊り、北京オリンピックと激しく燃え上がった夏も矢のように過ぎ去り、秋の訪れに思わず詩を吟じてしまいそうになる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。初めまして、臨床研修医1年目の山田眞一郎です。私はこの7月から県立中央病院で研修をさせて頂いております。今現在(9月初旬執筆)、救急救命センターで素晴らしい指導医の先生方、菩薩のように優しい看護師さんたちに囲まれて充実した毎日を送っております。嘘偽りは一切ございません。直面すること全てが新鮮で、感動的で、ファンタスティックであります。至らない点は多々ございますが、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

こんな私にも悩みがございます。腹回りが徐々に、しかし確実にだらしなくなっているのです。ちなみにまだ24歳です。サッカーをしておりました学生時代の写真を見ますと、見事に割れた腹筋をこれでもかと披露しているものが多く、裸の写真がほとんどです。自分でいうものなんですがめちゃくちゃカッコいい。

それに比べて今やどうでしょう。かつての肉体は見る影もなく、ほどけた靴ひもを結ぼうとしゃがむ際に「うっ」と声

が出てしまいます。やせた方には分からないでしょうが、お腹の肉がつかえるんですね。しかし**救急外来の美人看護師さん達にお腹をつままれ、「先生、ポニョやなあ～」と言われると興奮を隠しきれません。**世の中悪いことばかりではない。愛してください、私を、この腹を。

世の中には臭くて美味しいものがたくさんある。徳島県ではあまりなじみがないが日本では「くさや」がその代表格だろう。そういう私もくさやを食べたのは一回きりで、しかも居酒屋の「珍味」で注文した小鉢のみである。しかしその臭いは今でも鮮明に覚えており、例えるなら「肥」の臭いだ。

**ふたたび
コーヒーフレイク**

臭いけど美味しい
食べたいけど不安

世界に目を向けると、「1キロ先まで匂う」といわれるスウェーデンのシュール・ストレンミングという鯀の缶詰、韓国のエイを発酵させたホンオ・フエ（テレビで見たけどホント気持ち悪い）、台湾の屋台街に香り立つ文字通り臭い臭豆腐など臭いものがわんさかとある。しかしそれらはすべて「味は非常に美味しい」といわれている。確かに鍋によく入れるタラの切り身も、かすかにアンモニア臭がするが逆にそれが味のアクセとなっていていい味を出しているような気もする。…前述の逸品は部屋の中では食べられないものが多いが、何とかして一度挑戦してみたいと思う。

徳島を語る ～高知県人より～

消化器科 北添健一



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、食欲の秋にぴったりのメニューを紹介します！

タンドリーチキン丼



材料(4人分)

鶏もも肉	400g	A
プレーンヨーグルト	300ml	
カレー粉	大さじ2	
ケチャップ	大さじ2	
塩	小さじ1	
にんにくすりおろし	適量	
しょうがすりおろし	適量	B
だし(あじ・鰹・いわし・さば)	100ml	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
濃口醤油	大さじ1・1/2	
砂糖	小さじ2	
しらがねぎ・青ねぎ・福神漬	適量	
ごはん	800g	

<作り方>

- ①ボウルにAの材料を合わせて鶏肉を10分ほど漬け込む
 - ②フライパンを熱し、たれから取り出した鶏肉を中火で両面焼く
 - ③鍋にBの調味料を合わせ、一煮たちさせる
 - ④丼にご飯をもり、削ぎ切りした鶏を盛り付ける
- ③のたれを回し掛け、ねぎ・福神漬を好みで添える

ワンポイント

丼ものは塩分過剰になりがちですが、カレー粉やにんにく・しょうがを使うことで薄味でもおいしく食べられます。塩分に特に気をつけていらっしゃるかたは、Bのたれや福神漬を除くとよいでしょう。

また、ヨーグルトを料理に使うことで効率よくカルシウムを摂ることができます。

家庭でも簡単にできますので、ぜひお試しください！

光栄にも、今密かなブームを呼んでいるナニージャより原稿の依頼があり、はたと気が付けば徳島生活も14年が経とうとしていました。

我が家は、私は土佐っ子、妻は讃岐っ子、息子2人は阿波っ子で育っています。ある時は鯉のタタキと屋台を堪能し、ある時は美味しい讃岐うどんと屋島から眺める夜景を堪能し、そして阿波おどりシーズンが到来するとヒャラヒャラとうちわ片手に息子2人と踊っているのです。

記憶にある徳島に初めて来た時の印象は、何と言っても吉野川の大きさでしょう。阿波っ子の皆さんは何とも思わないかもしれませんが、高知出身者にとっては驚異的な大きさに戦慄すら覚えました。高知は、小さな川が沢山あって、泳いで対岸に渡れて、モリで川魚を獲る場所であって、吉野川の橋を渡る度に「やっぱり渡れないよな。」と思ってしまいます。

あと仕事中に思うこととしては、入院患者さんが退院間近になるとほぼ全員と言ってよい程、「退院日までに入院費の支払いしたいがどうすればよいか。」と聞かれることです。正確にリサーチはできていませんが、私の担当する入院患者さんの9割5分以上の方は、入院費の支払いについて聞かれていますかと思えます。徳島の人には不思議に思わないかもしれませんが、高知や高松で仕事していた時にはこんなにも入院費の支払いを聞かれた記憶はなく、徳島の県民性ではないかと思えます。特に高齢の患者さんはこの傾向が顕著で、中には2日後に退院が決まると、「今日中に入院費の精算をしたい。頼むからお金を払わせてくれ！」とせがまれたり、体調がまだ万全でもないのに、「転院してきた前の病院の入院費用を払いたいから外出させてくれ！」と言う人もいます。私としては入院費は身体の調子が安定してから後日にいつでも結構ですという気持ちがあって(誰かに怒られそうですが)、「支払いは後日で結構です。」と言うと不満そうにされてしまいます。

あと県外人が語るとすれば、すだち、鳴門わかめ、鯛、そして鳴門金時でしょう。あれは絶品です。

また今年初めて経験したこととして、阿波踊り期間中に息子にせがまれて行列に並び、新町川の遊覧船に乗りました。あれは本当に良かったです。涼しい川面から両岸に並ぶ屋台の灯りの眺めは、徳島のひと夏の風景ではないでしょうか。

編集部からのつっこみ

目を閉じると、阿波踊りをヒャラヒャラと踊られる北添先生のお姿が目には浮かびます。(し)



趣味について話すとき「読書」「映画鑑賞」と答えるのは反則だといった話を聞いたことがある。おそらく読書や映画鑑賞をしないひとはいないからだろう。にもかかわらず趣味として「映画鑑賞」を挙げるのは、所謂「大ヒット作」「話題作」からは少しはずれる作品を人より少しばかり知っているという自負からである。

学生時代は暇があれば映画館（シネコンではない）に足を運んでいた。とある雑居ビルにあるその小さな映画館では広く人口に膾炙する名作も上映されていたが、どちらかと言えばあまり話題にならない作品の方が多く上映されていたような気がする。当然そのような作品には「大ヒット上映中」「全米が泣いた」等の惹句もなく、前情報もほとんど無い状態で観ることになるのだが、空席が目立つような不入りな作品が思いがけず

面白かった時は無二の友人に出会えたような嬉しい気分になる。なぜそんな気持ちになるのかというとその映画の面白さもさることながらあまり人からは顧みられない作品に価値を感じ、共感できる自分に陶然となっていたからなのだろう。

こう書いているといかにも友達が少ない閉鎖的な学生時代を過ごしていたように思われるかもしれない。しかし自宅でDVDを観るのと違って、映画館の帰りに話し好きのマスターがいる行きつけの喫茶店に寄り、その喫茶店で少し恐いのが気のいい先輩に出会い飲み誘われ...といったことも多く、「映画との出会い」のみならず「人との出会い」も多かったためなんとか自分の内面だけに沈着せず「引きこもり」にならずに済んだのだと思う。

DVDで当時の作品をもう一度観ることが時々あるが、当時の思いと現在の思いが交錯してまるで日記帳を読み返すような愉しみがある。よくこんなくだらない映画に夢中になっていたな、と思うこともあるし、初めて観た時には見逃していた登場人物の心情の襞にあ

らためて気づいたりといろんな体験ができる。

こんな映画の楽しみ方ができるのも長い時間をかけじっくりといろんな映画を楽しむ機会に恵まれたからだろう。一つ一つの映画との出会いが自分にとって今や大きな財産である。最後に当時出会った映画のいくつかを思いつくままに挙げてみたい。

『テルミン』 監督：スティーヴン・エム・マーティン

『死ぬまでにしたい10のこと』

監督：イザベル・コヘット

『ビッグ・リボウスキ』

監督：ジョエル・コーエン イーサン・コーエン

『ガタカ』

監督：アンドリュウ・ニコル

『セシル・B ザ・シネマウォーズ』

監督：ジョン・ウォーターズ

『バンディッツ』

監督：カーチャ・フォン・ガルニエ



徳島の県南で生まれ、小学校の夏休みは、川・山・海で、すごした。自分の精神構造を考えると、小学校5年生の8月29日ぐらいで、止まっている気がする。小学校高学年になると、夏休みの早朝は川へ入り、前日に仕掛けたウナギ捕りを上げた。たまに親指大のウナギが捕れると、自分で（一）背開きにし、身とともに骨や頭も焼いて、タレのダシに利用した。七輪で焼けたその香りは、今も思い出される。

7月30日に母が亡くなった。亡くなる4〜5時間前から、母の横で心電図のモニターをずっと見ていた。一人っ子の自分が、母の命の灯りが消えるのを確かめた。看護師も主治医も、気を遣ってか、訪室はなかった。心拍数が120からゼロになるまで、心電図波形の変化を確認しながら、ひとりで見送った。

涙が出るような感慨はなく、母にとってその人生がどうであったのだろうかと思ひ描き、生き物と

酔っぱらいのたわごと

2



小児科
湯浅安人

はこういふものであると、最後に改めて教えてくれた母の手は、すでに冷たかった。

その母が生前、

「あんたが生まれたときは、夜はしようちゅう停電して困ったけん、生後2か月頃は、家の前の川縁で捕まえた蛍を一升瓶に入れて、おしめを替える明かりにしたんじよ。」

と、幾度も語った。その子供は、蛍雪の功とはほど遠く、現在に至る。『ワインで酔っぱらって、クドクドいうオッサン』を、母もこれ以上見たくなかったのかも。

子どもの頃、母の実家の山の畑に、ヤマモモの木が10本ほどあった。その中の1本だけが、特に太く、子どもでは登れなかった。その木の実は、白色に近い、うすいピンク色で、ふつうのヤマモモの実の倍くらい大きかった。もうその木は無い。その後白いヤマモモを他所で見たことはなく、できれば、ぜひもう一回食べてみたいと思う。報を。

（クイズ）『デデギノモリ』とは何？県南出身者で、知っている方はおられるかな。



食中毒に気をつけて！

栄養管理科 技術主任 竹谷水香

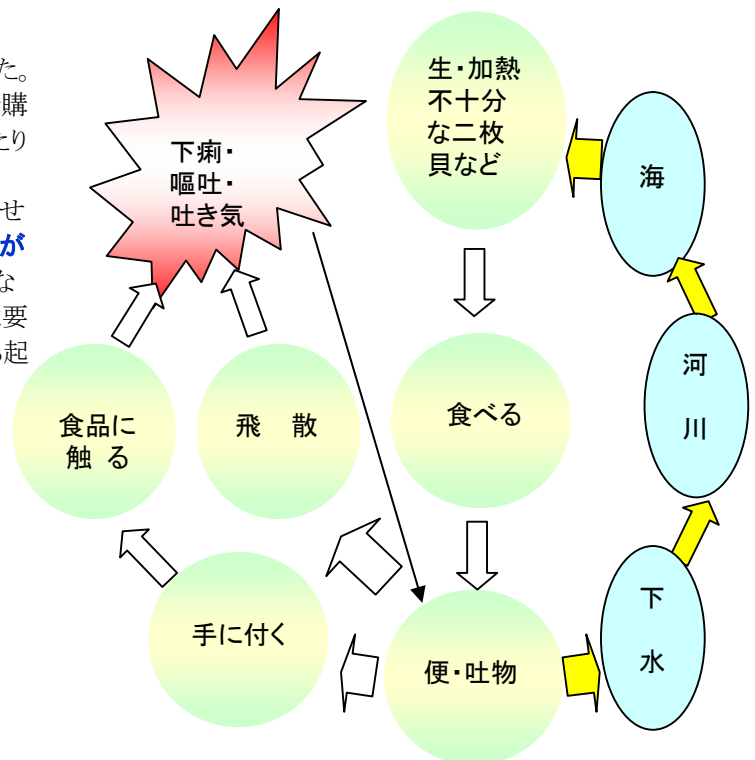
暑かった夏もおわり、過ごしやすい季節になってきました。気温が高い時期はご家庭でも、食中毒に対して食材を購入したらすぐに冷蔵庫に保管したり、手洗いを頻繁にしたりと気をつけていただけていたのではないのでしょうか。

But!!!食中毒が発生するのは夏に限ったことではありません！**ノロウイルスによる集団食中毒は、これからの季節がもっとも発生しやすいと言われています。**特に抵抗力のない小さいお子様や高齢者のかたがいらっしゃるご家庭は要注意です。次のポイントに気をつけていただき、家庭から起こる食中毒を予防しましょう！

予防のためのポイント

- ①手洗いの実施:トイレの後や調理の際は必ず手洗いをしましょう。石けんでよく泡立てて指の間まで丁寧に洗浄したあと、流水でよく流しましょう。
- ②調理器具の洗浄:洗剤をつけて十分洗いましょう。できれば塩素系の消毒剤でこまめに除菌しましょう。
- ③食材の加熱:2枚貝などは85℃1分以上中心部まで過熱しましょう

ノロウイルスのサイクル



知っていますか？

糖尿病と足との関係

内科 白神 敦久



糖尿病には3大合併症と言われる神経障害、網膜症、腎症があります。その合併症の中でも早期に現れるのが神経障害です。ただなかなか気づかないまま、放置されがちです。常に足の症状や外観に注視して、神経障害のサインを見つけましょう。

全国約20万人の糖尿病受診患者さんで調べたところ、糖尿病神経障害ありと診断できた人は約半分の47.1%、そのうち何も症状のない人は40.3%でした。これだけたくさんの方が、症状がないまま放置されています。足の手入れを怠ると、早めに発見できる火傷、ケガ、たこ、うおのめ等から傷口が化膿してしまい、放っておくと入院が必要になり、さらに血流が悪いと、壊疽といって組織が死んでしまいます。状況によっては切断しなければなりません。特に、糖尿病歴が長い方は要注意、アツという間に悪化することもしばしばです。それを守るには血糖コントロールが必要で、日頃からの足の手入れ(フットケア)が重要になります。

ポイントは毎日観察すること、足を清潔に保つこと、爪は正しく切ることです。日常生活での注意点は、

- ①自分にあった靴を履きましょう。
- ②火傷やケガに注意しましょう。
- ③靴下を着用しましょう。
- ④禁煙をしましょう。
- ⑤定期的な診察を受けましょう。

です。

当院でも火曜日の午後に**フットケア外来**や糖尿病教室でもフットケアについて講習をしています。興味のある方は内科外来まで、ぜひご相談下さい。



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)

どうして県立病院は、書や絵ばかり購入するのですか？
もっと有効な事(医療)にお金を使ってください。

ご意見有難うございます。

書や絵のことについてですが、有志の方々からの寄付や貸出の申し入れがあったものを展示しておりまして、購入している訳ではございません。

なお当院は、県立近代美術館のサテライトギャラリーとしての機能も担っておりますので、外来受診された患者さんや入院患者さんが、展示している書や絵を見て、少しでも心を癒していただきたいと思います。

今後も病院についての疑問やご意見がございましたら、ご意見箱にご投函ください。

(事務局医事課)

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 編集後記 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

前号の編集後記で、私の記事(編集後記)が一番最後になることを述べたが、これに対して深く考えてみた。

単純に私のとりかかりが遅いからといってしまうが、そうなのだが、編集後記はすべての記事が出来上がって、あまった部分に簡単な編集エピソードを書くので、どのくらい書けばよいのか最後までわからない。よって、「遅いのは仕方ない」という答えで納得していただけるだろう。

そして、限られたスペースで最後の締めを綴る。なんてカッコいいことさせてもらっているんだろうと、ありがたく思うし、そんな自分に泥酔してしまっております。ペロペロでございます。

これからもナニージャから溢れ出るパッションを感じていただけることを願いつつ、私のご挨拶とさせていただきます。

広報委員会 広報誌担当 有馬 信夫