

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ダスリ
2009・夏・第7号



広報委員会 スタッフ



ご存知ですか?ピロリ菌



消化器内科 調 佳奈

みなさんはじめまして。消化器内科の調(しらべ)でございます。

いきなりですが、『ピロリ菌』という言葉に耳にされたことはありますか?ピロリ菌とはヒトの胃の中に棲んでいる細菌です。正式名称をヘリコバクター・ピロリ

(*Helicobacter pylori*) といいます。らせん状(ヘリコ)の細菌(バクター)で、胃の出口付近の幽門部(ピロリ)に好んで住み着くため、この名前が付けられました。大きさは約3ミクロン(3/1000mm)で4~7本の鞭毛を持っています。

通常、胃の中は酸があり、最近では棲めないと考えられていたため、1983年オーストラリアの医師がこの菌を発見、発表されて、世界中が驚きました。



この菌は先ほどの鞭毛で活発に動き、胃粘膜を覆っている粘液層の中に潜り込み、粘膜の表面にくっついたりして、胃の酸から自分自身を守るのみならずウレアーゼという酵素を持ってアンモニアを作ること、自分の周りの酸を中和して生きて、さらに様々な炎症を引き起こして胃に障害を与えます。

この菌は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因

であることもすでにわかっており、また慢性胃炎やガンなど様々な病気にも関わっていることがわかってきました。

事実、胃潰瘍の患者さんの65~80%、十二指腸潰瘍の90%以上の方で、この菌が原因であることが証明されています。

これまでの再発性の高い潰瘍も、実はピロリ菌が原因であったことがわかり、除菌により再発(特に十二指腸潰瘍)も激減しました。日本人はピロリ菌の罹患率が高く、特に50歳以上では約7~8割の人がピロリ菌に罹患していると考えられています。

しかし、ピロリ菌がいるからといって心配はいりません。ピロリ菌の感染経路はまだ解明されていませんが、経口感染が主な経路といわれています。

ピロリ菌の検査には、内視鏡を使用して胃の組織から検査する方法と、血液、尿、さらに吐く息(尿素呼気テスト)で調べる検査方法があります。

ピロリ菌の除菌(治療)は、胃酸を抑えるプロトンポンプ阻害剤(PPI)と抗生剤2剤を同時に1週間服用する方法で行なわれます。この方法で通常8~9割の方が除菌に成功するとされています。

ただし残念ながら、現在のところ**胃・十二指腸潰瘍のみが保険適応**であり、慢性胃炎だけでは除菌のための治療費用は自費となります。

もし、ピロリ菌に関するご質問や御相談がありましたら、ぜひ一度、消化器内科に相談してみてください。



博多で学会があればすすんで行くようにしている。なぜなら博多は街が魅力的な上に、意外にも徳島から近いからだ。飛行機を利用すると、飛行時間約1時間＋空港から博多駅まで地下鉄で約10分というお手軽さ。10時に徳島を出ると、もうお昼には『中州』に着いているんです(さすがに屋台は1台もなかった！)。

しかし空路にはどうしても避けられない欠点がある。ご覧のようにコンパクトでしぶいプロペラ機なので、ときどき臍から下がぞくつとするくらい激しく揺れるのだ。この前も、乱気流に出くわしてガクッ、ドン！と縦揺れしたときは縮み上がった。びっくりして周囲を見渡したが、何と皆さん寝ている、イヤ寝ているふりをしているではないか！

…私もすぐ目をつぶりました。

何はともあれ今回も無事に着いた。

博多の街を散策しているといつも天神に辿り着く。天神は博多の隣町で、徳島で言えば佐古や蔵本のようなものだ。しかし街の大きさは地下街を併せると蔵本の100倍はありそうな賑わいである(実感がわかんですね)。その天神の街を目的もなくブラブラ歩いてたとき、細い路地裏に並ぶ長い行列にふと眼が留まった。

あ、『一蘭』だ。

後でわかったことだが、この一蘭というお店は福岡県だけで20件も支店を持つ一大ラーメンチェーン店なのであった。何も知らない私は、ここが唯一の店舗だと思って、無理をして慣れない行列に加わった。

この店の一番の特徴は、カウンターの目の前と隣席が仕切りられていて個々の席が「半個室」的な空間になっていることである。お店に言わせると、周りの雑念を打ち切り、味だけに集中してもらえるようにという狙いらしい。

また、お客がしゃべらなくていいよう

に徹底されている。例えば、注文は食券方式で、麺の堅さなど細かい注文は紙に書いて渡すだけ。冷水器は席に据え付けられているし(写真の左の青い物体)、替え玉を頼むときは食券を置いてボタンを押せばチャルメラが鳴って勝手に持ってきてくれる。女性にうける理由であろうか。私が発した唯一の言葉は「写真撮っていいですか？」だった。

肝心の味は、さすがに洗練されたとんこつラーメンで、乳化したコクのあるスープは徳島県人にも十分に受け入れられるおいしさでした。

こっそり言いますが”秘伝のたれ”という赤いやつは、辛いのが苦手な方は入れないほうがいいですよ！



ごはんもいっしょに頼んでしまってますみません！でもこの日はかなり歩いたから許してね。

研修医が主役

とある阿波弁について

臨床研修医 神村 盛一郎



梅雨の曇り空の隙間に覗く青空に夏の気配を感じる。今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。徳島県立中央病院二年次研修医、神村盛一郎と申します。

僕は高知県出身ですが高校を卒業と同時に徳島に住みはじめ、今年で8年目を迎えました。今では立派に阿波弁を使いこなし、童謡「阿波の狸」はフルコーラス、晩酌はすだち酒、尊敬する人は？と問われれば「瀬戸内寂聴」と即答する、等と阿波男児っぷりを呈しております。しかし、初めて徳島に来た頃は同じ四国とはいえ、言葉の違いに驚いたものです。特徴的な阿波弁は多数ありますが、その中でも僕が最も驚いたのは、しばしば語尾につく「～いえ」です。実習先の病院の入院患者さんと以下のような対話をしました。

「最近天気が悪いですねえ…。」

「いえ。」

「今も雨が降り出しましたよ。」

「あ、雨ふんりよるんじゃ」

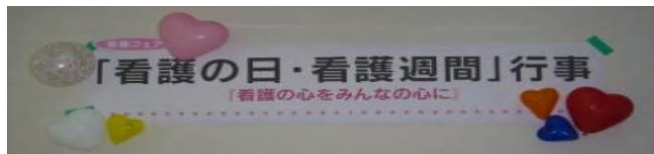
「はい。洗濯物を干したままなんですよ～」

「ええ～、いけるんいえ？」

……意外かもしれませんが、この「いえ」の解釈が当時の僕にとって難解でした。いいえ…？、家…？、…YEAH？ とっさの文脈判断で沈黙は免れましたが危ないところでした。もしここに、「せこい」や「あるでないでえ」、「おちんこま」などといった難語が加わっていたら会話の崩壊は必至だったと思います。言い換えるとすれば一つ目の「いえ」は「はい」、二つ目の「いえ」は「～ですか？」といったところなんでしょうか？今では僕も流暢に使いこなし、県外から来た人にこれらの方言を浴びせ掛けています。この読み物のタイトル「ナニージャ」も、最初に見たときは全く意味するところが解らず、「何者」なのかインドの「マハラジャ」みたいな意味かと思っていました。

編集部からのつつこみ

「ええ」じゃなくて「いえ」。するどい指摘です先生。これはおはようとかしまの阿波弁講座にも出てこんだろ。



8階病棟 看護師 多田恭子

5月12日は看護の日です。看護の日は、「看護の心」「ケアの心」、「助け合いの心」を、多くの国民が分かち合うきっかけにするために90年に厚生労働省が制定しました。ちなみにナースの日の誕生日です。

中央病院でも、5月12日に図書コーナーで看護の日のイベントが行われました。そして私は新人看護師としてこのイベントに参加しました。

今年のテーマは

「一生ものの資格を一生ものの仕事にしよう」



というもので、看護師による趣味の作品や職員の子供の絵画などを展示しました。本当に素敵な作品ばかりでした。

また、今年はオカリナ演奏があり、とても好評でした。オカリナの音色は心地よく、良い癒しとなりました。



健康診断では、主に受けに来てくれた方の血圧、身長、体重、腹囲の測定を行い、その方に合ったBMIやメタボリック等について説明させていただきました。やはり、腹囲測定は遠慮される方が多く、自宅でこっそり測れる簡易式のメジャーは人気で、すぐに無くなってしまいました。

また、血糖値や骨密度測定を希望される方も多く、今後取り入れることができれば良いと思いました。

今回のイベントをきっかけに、少しでも多くの方が自分の健康に関心を持ち、また看護の日について知ってもらえることができれば嬉しいです。来年は、皆さんもぜひ、ご参加ください。



ワインの話あれこれ

～「夏だ、白ワインだ！！編」～
9階看護師 藤原信子

夏と言えば白ワイン！というほどメジャーにはなってませんが・・・とりあえずビール！という季節になってきました。相性のイイのは何と言っても枝豆でしょうね。

でも、今日は白ワインをお勧めするというので、ちょっとひと手間かけてみましょう。

その前に、白ワインと赤ワインの違いって、色だけ？とお思いませんか。

葡萄の種類は多すぎて分からないことだらけですが、醸造法が違うようです。赤ワインは果実を皮付きで丸ごと発酵させてあるので渋みを感じることが多いのですが、白ワインは色の淡い葡萄の果汁のみを発酵させているので渋みがなく、スッキリとした味わいになるようです。



ちょっと夏向き・・・という感じですね。

「では、白ワイン向きの一皿を」

最近甘くて美味しいと評判のフルーツトマト。冷やしたフルーツトマトをスライスして塩をまぶしただけならビールに。

でも、スライスしてスモークサーモンと組み合わせると、何となく白ワインに合いそうじゃないですか！！？

- 1 フルーツトマトのへたを取り除き、切ったトマトを皿に並べる
- 2 トマトに軽く塩をかけ、スモークサーモンをそれぞれのトマトにのせる
- 3 オレンジを横半分に切り、2に、ギュッと絞る
- 4 エキストラ・バージンオイルを数滴たらす

これでできあがり！！

フルーツトマトにパラッと塩をふることで、甘みが際立ち、キリッと冷たい白ワインにぴったりです。手頃な値段の白ワイン(辛口)を冷蔵庫で冷やして、



試してみてください。ラベルの名前なんて読めなくても、美味しいワインを手にするのはできますよ。



酒屋さんに行って、自分の好みの味とその時の予算を伝えれば・・・難しくないでしょ。

そして、あまり飲めない人にお勧めなのは、“白ワインのソーダ割り”です。ジュース感覚で飲めますので、レモンをギュッと絞ってどうぞ。

健康志向からワインというと、赤ワインの持つポリフェノールの印象があまりに有名になり、白ワインの存在を、つい見ないがしろにしがちですが、お酢による殺菌作用に負けず劣らずの効果が見込めるようです。白ワインの中に含まれる酸の成分が活躍してくれるのだとか・・・

これからの季節、食欲が・・・と偏った食事になりがちな時、白ワインと相性のいい料理考えてみませんか。夏に向かい食欲増進、気分爽快に一役かってくれそうな白ワインに、トライしてみましょう！！



連載 ～ロバートの自転車旅行記（7）～

～鹿児島爆走編その7(最終)～

事務局 環 隆志

平成18年11月25日（土）16:06

今日はこれからフェリーに乗って大隈半島に渡り、バスで鹿屋市の宿屋まで行くだけだ。

しかし、指宿温泉を出て少し北側のフェリー乗り場へ行くと、そこには誰もおらず、「フェリーは悪天候のため欠航」という張り紙が… これから陸路で鹿屋まで行くのは絶対に不可能だ！

茫然としていると、詰め所から突然人が出てきた！

「予約の人全員に連絡したが、あなただけ連絡が取れなかったの
で待っていた。3km南の港から、今から約1時間後に代わりの便
が出港です。」



フェリー（上の写真）から降りると、辺りはもう暗くなっていた。
幸い、鹿屋市行き最終バスにも間にあい、そのバスの中で、地元のお
ばあちゃんに競輪選手と間違われた。

何とか計画通り、鹿屋太平温泉（旅館）に到着。再びゆっくりお風
呂につかり、豪華な晩ご飯にありついたのであった。（左の写真）



平成18年11月26日（日）

鹿児島自転車旅行も今日が最後のヤマだ。「ツール・ド・おおすみサ
イクリング大会」に参加である（右の写真）。今思えば、最初の自転車
旅行にしては、イベントを盛り込みすぎではないか。しかも、大隈半島
の中央に位置する鹿屋市を起点に、大隈半島を西から東まで周っちゃお
うという70kmのコースである。無茶だってば。（笑）



写真では空が結構明るいですが、実際は暗雲がたれこめて今にも雨が
降りそうであった。これからのレース、大丈夫なのか？というか私
の場合は、この会場にたどり着くまでに既にかかなりの体力を消耗し
てしまっていた。実はこのスタート地点は、結構な山の上に設定さ
れていたのである。地元の参加者は
車でスイスイと登っていったが、私は麓から自転車を漕いで行った
のでヘトヘトである。先に言ってよ。

気をとりのおして出発！鹿屋市を出て一路西へ。小雨がぱらつく
ものの西海岸に出たまでは順調であった。

しかし、大隈半島を再び越えるため進路を東に変えると、コースはひたすら続く上り坂に！ここま
では、ある程度集団を保っていた参加者たちも急ばらばらとなり、前後に誰も見えなくなってしまった。
既に体力は切れて気力だけで漕いでいた。そして、出発から1時間半くらいで、本降りになってきた。
一体これからどうなるんだ。

終いには、バケツをひっくり返したような雨になってきた
よ！着ているカップが用をなさず、既に中もずぶ濡れ。私
はついに自転車を漕ぐのを止めた。

結局、その後雷も発生したため、サイクリング大会は途中
で中止となってしまったのであった！

全ての体力を使い果たした私は、もはや帰る気力すらな
かったのだが、帰りは大会スタッフが車でスタート会場ま
で送ってくれた。皮肉なことにその頃には雨も止んでいた。
（上左の写真）

こうして、私の鹿児島自転車旅行は終わりを告げた。最
後も、宿屋の晩御飯の写真で締めくくりたい。すき焼き。
美味しかった。（右の写真）



※次回からは、北海道編です。（笑）



徳島を語る

～佐賀県人より～

放射線技術科 岩永 崇(いわなが たかし)



はじめまして。放射線技術科1年目の岩永と申します。徳島にて大学の4年間で過ごした後に3年間は福岡で働き、技師4年目の今年、また徳島に舞い戻って参りました。

私が生まれ育ったのは九州でも1、2を争うほどの都会と名高いあの『佐賀県』であります。皆さんはご存知でしょうか？佐賀県が九州のどの位置にあるかを。徳島の人で佐賀県に行ったことがある方はなかなかいないと思いますが、「通過したことはあるよー」という方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか。そうなのです！高速道路を使用する場合、九州では佐賀県を通過しないことには福岡以外のどの県にも行くことができないのです！！皆さん、もうお分かりでしょう。あの有名な高速鳥栖ジャンクションは佐賀県なのです☆ そういう訳で、高速道路1000円時代の現代日本における佐賀県の重要度の高さが認識いただけたのではないのでしょうか。

とは言いつつも、私が育ったのは佐賀県の中でもかなりの田舎で、あの『ガタリンピック』(有明海の干潟にて毎年5月に開かれるスポーツの祭典)が行われる鹿島市のとなりの白石町です。数年前の市町村合併で近くの3つの町で合併したのですが、市になりきれずにいまだに町のままだという悲しい過去がありつつも、自然の恵みを存分に受けることができ、おいしい特産物が沢山あります。皆さんも今週末、佐賀県旅行などは如何でしょうか？

さて、ほぼふるさと自慢になってしまいましたが、県外人から見た徳島県について少しだけ書かせていただきます。私が初めて徳島県に来たのは今から7年前になります。来た当初は徳島の方言と佐賀の方言とは全く会話が成立せずに悩める日々を送ったのを覚えています(笑)。なも私を悩ませた徳島の方言は『いけるん！？』という言葉です。初めは全く意味不明でした。何度も聞き返していました。でも、そんな私にも徳島の方々は諦めずにフレンドリーに接してくれたおかげで、すごく居心地のよく徳島生活を送ることができました。徳島にはフレンドリーな方が本当に多いと思います。3年振りに戻って来た今も、いろんな方に親切にいただき、本当に感謝しております。今後ともよろしくお願い申し上げます。院内で見かけた際には気軽にお声をお掛けいただけたら嬉しいです。

編集部からの突っ込み

一度だけ学会で佐賀県に行ったことがありますが、2日間博多から電車で通いました！ごめんなさい。しかし佐賀県にはあの有名人、はにわがいるじゃないですか。あと高校野球も一度優勝しましたよね！



一はっぴいししぴー



栄養管理科 管理栄養士 黒田 裕子

平成21年4月より、当院では日清医療食品(株)とともに病院給食を提供しています。献立も新メニューが導入されていますので、おすすめメニューを紹介します。

松風焼



写真・調理提供：日清医療食品(株)

材料(4人前)

A	鶏ひき肉	300g
	卵	1／2個
	パン粉	30g
	玉葱(みじん切り)	120g
	砂糖	20g
	みりん	小さじ1
	赤みそ	大さじ1

油	小さじ1	エネルギー
ごま	適宜	260kcal
トマト・レタス		(1人前)

作り方

- ①材料Aをよく混ぜ合わせる。
(フードプロセッサーで練るまたは、すり鉢でよくすると、さらに食感がなめらかになります)
- ②流し型に、油をひき①をすきまがないようにつめて表面を平らにならして、ごまをふりかける。
(流し型がない場合はアルミホイルやクッキングペーパーで包む)
- ③180℃のオーブンで20分～25分ほど焼く。
- ④型から出して冷めてから切り分ける。

・しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこんなどのみじん切りを 加えて野菜嫌いの子供さんに

・冷めても美味しいのでお弁当のおかずに

・鉄分不足が気になるかたは、肉の半分量を鶏レバーに

酔っぱらいの たわごと

5



小児科
湯浅安人

「深夜放送」

四十数年ほど前、受験勉強をしていた高校生の頃、ラジオの深夜放送が人気であった。その中で、今は落語界の大御所となった笑福亭仁鶴などが活躍していたヤングリクエストという番組が、私のお気に入りだった。

聴取者が葉書で投稿する、「宛て字コーナー」というのがあり、「便秘れ下痢れ」と書いて「おそかれはやかれ」と読むというような、このよっぱらいのたわごとになさわしい内容であった。全国の誰が投稿したのかもちろんおぼえていないが、これだけの時間私の記憶に残るこの作品を作った人はすごいと思う。(いや、こんなしょうもないことを四十数年も覚えている私の方がもつとすごいかも)。

あと、「ブラックユーモア」という、投稿コーナーもありましたね。

その一

一人の男が、朝、鏡を見て毛ぞりをしている。「あ、しもた。まゆ毛そつてしもたがな、あつ鼻もや。口もそり落としてしもた。のつぺらぼうやがな……。どれ、朝ご飯食へようか」。

現実にはおこりえないこの話をきいて、ユーモアを感じてくれる人はどれだけいるでしょう。その後に、ゾツとするこのニヤンスを判つていただけるかな？

その二

公園のベンチで一人の男が眠っていた。

「あー、よう寝た。あれ、まわりの様子が変やで。わつ、まわりは猿ばつかりで、人間おれへんや。ワータイヘンヤ。」これを遠くで見ていた親子連れが、「おかあちゃん、見てみ。ベンチの上の猿が、なんか叫んどるで」。

これらの話は、その後、本になって発売されていたが、購入したその本はもうどこかへいつて手元にはない。もつと大切な医学の知識はそうとう失われたのに、こんな役に立たないことばかり記憶していて、何かの拍子にふと思ひ出す。これは本当に老化に向かつてまつしぐらの証拠ですなあ。それも当然、この五月で還暦ダ。



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。

県外から徳島に帰省し、ゆっくりする間もなく2、3日の間に高熱と喉の痛みに耐えかねて、中央病院の救急でお世話になりました。飲まず喰わずの連日で衰弱仕切っていた私を救ってくださったのは、主治医の先生でした。徳島弁を挟みながらの診察には私の心に大きく故郷の懐かしさと安心感を与えてくれ精神的にも、すごく癒されました。

また、1週間ほどの入院生活ではありましたが、昼夜問わず24時間体制の厳しい労働条件の中、看護師さんの懸命に患者さんに接している姿を見せて頂き、並々ならぬご苦労と痛感致しました。主治医の先生は勿論の事、看護師さんには本当に感謝しております。

この中央病院の職員さんの温かい人間味を感じ、私は徳島故郷に帰ることを決心致しました。近々、家族と話し合い徳島県人として戻ってまいります。本当に本当にありがとうございました。

感謝のご意見をいただきありがとうございます。

これからも、職員一同「笑顔を絶やさず、患者さんに親しまれ、信頼される病院」を目指して、治療及び看護に専心してまいります。今後もお気づきの点やご要望がございましたら、ご遠慮なくお申しつけください。

編集後記

最近、新しい趣味を見つけました。『書道』です。10年ぶりに筆を持つのに、大変躊躇しました。といいますのも、私は学校教育における書道の世界では常に影・・・いや、暗黒にいる生徒だったからです。

『自分の名前くらいは、丁寧に書こうよ。』

『さっきも言ったと思うけど、ここはもっと撥(は)ねようね。』

『うへん・・・どうして有馬君はまっすぐ縦線が書けないのかなあ』

容赦なく浴びせられる・・・

ありがたきご指導(卒業式調)

耐え切れず逃げこんだ・・・

視聴覚室(卒業式調)

3年B組・・・金八先生一(オープニングver.)

授業のたびに気分が沈んでいくのを覚えてます『先生が引いたルール(手本)の上をたどる人生なんて、もうまっぴらだ!!』(by 井上マー)

ってことで今は、自由気ままに好きなことを書いて楽しんでます。あの頃があったからこそ、この開放感に喜びを感じるのでしょうか。

道具は百均で全て揃います。皆さんもやってみてはいかがでしょうか。

広報委員会 広報誌担当 有馬信夫