

看護学生による音楽リハビリ

私たちは、入院中（7階北病棟）の患者を対象に、音楽リハビリ（音楽を用いて楽しみながら運動や発声を働きかけ、気分転換や闘病意欲の向上を図る）を実施しました。当日は基礎実習中の2年生6名の協力も得て行いました。

まず、徳島の伝統芸能である阿波おどりと、北海道民謡のソーラン節を用いた身体の運動を行いました。その後、「ふるさと」「春が来た」「見上げてごらん夜の星を」の三曲をみんなで歌いました。曲は誰もが聞き覚えのあり、メロディーを聞くと歌い出したいくなるものを選びました。

実施する前は、考えた運動や歌は難しくないだろうか、楽しんでいただくことが出来るのかと不安がありました。しかし、始めてみると患者様同士で交流される姿があり、笑顔の絶えない時間になりました。参加された皆様からは「知っとる曲やけん、楽しめたわ。」や「またこんな機会があったらええなあ。」と言葉をいただきました。私たちも患者様の入院生活における気分転換の場を共有することができ、嬉しかったです。今回の実習は、看護学生として最終の実習でした。音楽リハビリを実施できたことは学生時代の貴重な学びの一つです。ご協力頂いた患者様・スタッフの皆様、ありがとうございました。

徳島県立総合看護学校
第一看護学科3年生（6期生）4名



微笑む、リズムをとる、口ずさむ、歌う、踊る、笑い合う…。自由の利かない体で声で…。30分という短い時間の中で、患者さんがどんどん変わっていきます。みなさんの表情がみるみるうちに生き活きとしてきます。ビックリです！！

音楽は『記憶の扉をあける鍵』とも言われています。子供の時に歌った歌や、若い頃に流行った曲を聴くと、昔のことを思い出してリラックスしながら脳が活性化します。学生さんが企画・実施している『音楽リハビリ』では、このことを毎回見て感じさせてもらっています。患者さんが持っている力を引き出してくれてありがとうございます。これからも患者さんのために楽しい時間をお願いします (^_^)v

7階北病棟 スタッフ一同



看護学生による音楽リハビリはこの度、初の試みで、今年度、9回開催いたしました。



酔っぱらいのたわごと
ワインはつらいよ
桜眉会 湯浅安人

「フランスはポルドー地方、ジロンド川左岸のメドック地区サン・ジュリアン村の醸造所で生まれたこのワイン、人呼んでシャトー・ラグランジュと発音します。JGのワインになると、そのラベルに生産国フランスとか、ブドウの品種などは記載されないで、それらに情報は当然理解されるべきものらしい。ちなみに、メドック地区の赤ワインのブドウ品種は、カベルネ・ソービニオンが主体のこと。」

このワインの生産年は、ラベルのすぐ判るところには書いていなかった。ラベルの中に二人の騎士の絵があり、騎士の持つ三角旗の中に1949の数字がさりげなく書かれていただけであった。先「やっ」とそのボトルを開けた。さてその中味であるが、これが、トラサン映画あきまりの最後のシーンのように「たいへん」らしいものであった。正確に言うと、開ける前から結果は判明していた。ダメなワインの第一条件に「キャプシールがまわらない」次に「液面が下がっている」等々、全くその通りの状況であったから。

その香りも味も、十数年前に徳島県立中央病院の院長と、精神科の〇先生にごちそうしていただいた「ロマネ・コンティ」に比べ、雲泥の差であった。いや、普通以下であった。かくして、六十七年間の私の人生は、高額ワインとともに流れ去ったのである。やはり「ワインはつらいよ」と感じた一日でありました。

研修医が主役 花田健太

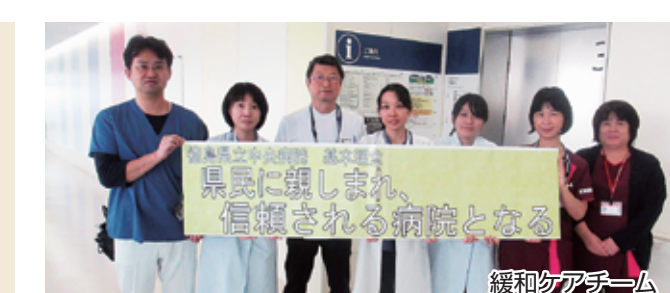
はじめまして、初期臨床研修医1年目の花田健太と申します。私は徳島文理高校を卒業後栃木県の自治医科大学で6年間を過ごし今年の4月から徳島に戻ってきて初期研修を開始することになりました。大学の頃は硬式テニス部に所属しており毎日のようにコートで練習していました。社会人になると運動量は激減しましたが最近マラソンを始めたのでその経緯と今後の目標について書いていきます。

医学生の間から医者というのは同業者同士の場合だとお互いに時間を合わせるのが難しいため一人でできるランニングを趣味にしている方が多いと聞いていました。実際動いてみると確かにその通りで、徳島マラソンに参加する医師の数は驚きました。そんなランニング愛好家の多い職場の中で様々な診療科

をローテートするうちにマラソン好きな先生にも出会うわけです。とある診療科を回っていると指導医から「先生は学生の頃テニスをして走った経験があるから走れるよ！ぜひ一緒に走らないか」とのお誘いを受けました。とりあえずモノは試しということで週に1回ランニングを始めることになりました。1回に走る距離は8~10kmでした。8kmというと中央病院から四国三郎橋までの往復くらいです。考えただけでもぞっとしませんが、実際に走ってみても想像していたとおりで、その後1週間は筋肉痛になってしまいました。トホホ。体力というのは伸ばすは時間がかかるのに落ちるのはあっという間ですね。

そんなこんなで2回目のランニングの日がやってきました。快く「今日もいきます」と指導医には伝えたもののまたあの筋肉痛とつきあうのかと思うと少しイヤな気持ちもありました。しかし実際に走ってみると意外といけるものです。走った後の筋肉痛も1回目ほどひどくはないのです。2日間の筋肉痛ですみました。とりあえずイヤにならずになんとかランニングを続けられそうです。

研修医のうちに42.195kmのフルマラソンを完走することを目標にこれからも空いた時間を見つけて走っていきたく思います。



近隣の病院も同様であり、料金についても差異はないものと存じます。何卒ご理解下さいますようお願い申し上げます。

あなたの声ポスト

テレビ・冷蔵庫カード代金

ご意見
テレビ・冷蔵庫のカード代金が高すぎます。

回答
当院のテレビ・冷蔵庫につきましては、専門業者が準備したものをご利用頂いております。

【編集後記】
今年はいろんなことがあった
1位 広島カープが25年ぶりにリーグ優勝
2位 広島カープの黒田投手が引退 & 背番号15永久欠番
3位 広島カープの鈴木選手がきっかけとなった「神ってる」が流行語大賞 全部カープじゃん！

とにかく2016年はカープファンにとっては史上空前の喜びに満ちた1年であった。日本シリーズは残念だったが、来年はリベンジしてほしい。しかし、大谷君は本当にバケモンだ。追伸：チケット代が定価の5倍になったクライマックスシリーズに行かせてくれた家族に感謝！！

ナニージャ副編集長 有馬信夫

2016. 12月号

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みぐすり

ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会 県中の情報源

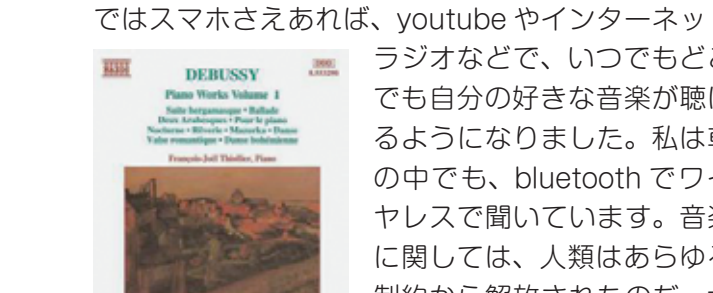
世界糖尿病デー やまももブルーライトアップ

ロボットの自転車旅行記16

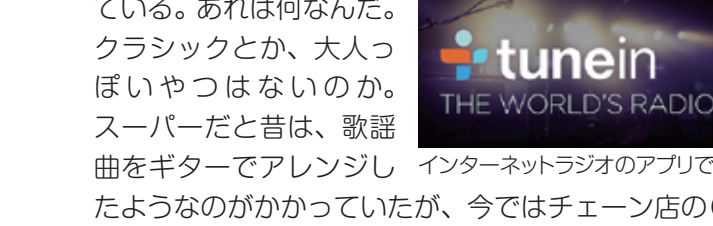
音楽の捧げものの巻

事務局 環 隆 志

秋になると私の中ではブラームスの4番がかかります。深秋の深谷を流れていく川のように、生じたゆらぎがつぎつぎに展開しながら、決して止まることなく流れていくような感じ。昔はCDがないと聞けなかったが、インターネットの普及により、今ではスマホさえあれば、youtube やインターネットラジオなどで、いつでもどこでも自分の好きな音楽が聴けるようになりました。私は車の中でも、bluetooth でワイヤレスで聞いています。音楽に関しては、人類はあらゆる制約から解放されたのだ。大げさか。ところが、ガソリンスタンドに行くと申し合わせたように必ず、じゃかじゃかしたJ-POP? がかかっている。あれは何なんだ。クラシックとか、大人っぽいやつはないのか。スーパーだと昔は、歌謡曲をギターでアレンジし



ドビュッシー アラバスク No1 フランソワ・ティオリエ

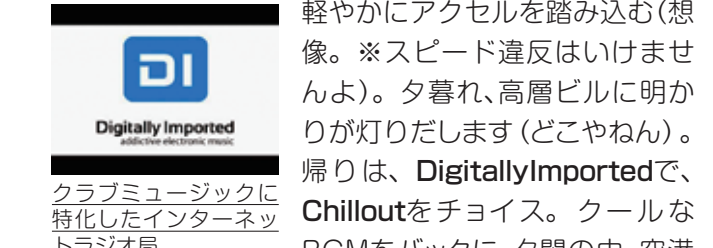


OTTAVA News & Classics

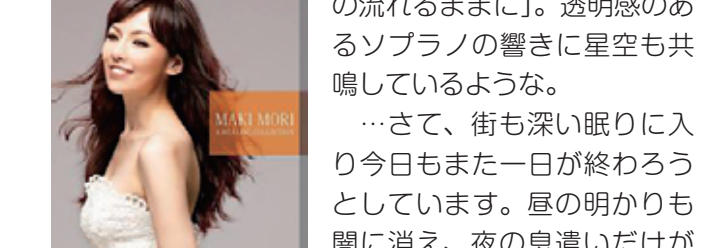
コンテンツポラリクラシック専門インターネットラジオ局

土曜日の朝は、インターネットラジオで OTTAVA を聴きな

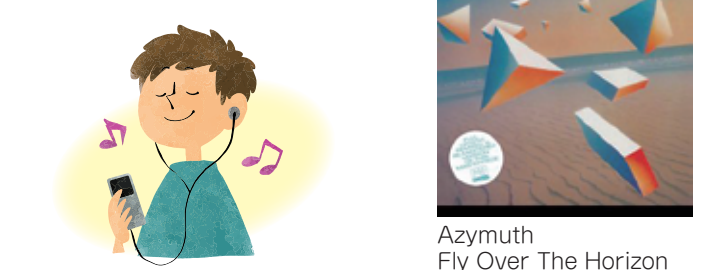
がら、コーヒーとクロワッサンをいただきますよ。Android なら TunelnRadio、Windows ならブラウザで、OTTAVA を検索してください。軽快なコンテンツポラリクラシックを聴いていると、とってもいい週末になりそうな予感がします。午後からは秋晴れの湾岸道路をドライブ(どこやねん)。BGMはスムーズジャズに決まりです。Amazon PrimeMusic (これは有料ですが)のラジオチャンネルをかけましょう。ルーフを開けて涼しい風にあたりながら、



クラブミュージックに特化したインターネットラジオ局



森麻季 涙の流れるままに A HEALING OLLECTION



Azymuth Fly Over The Horizon



- 朝出勤の際、同乗者がエレベーターを降りるのを先に譲ってくれるのは恐縮するが、ドアロックを解除するのは結局自分かよ(笑)といつも思う。
- 大きな台風が日本に近づいていると何故か少し嬉しい(不謹慎ですみません)。
- 県中は、医師と看護師の飲み会(例えば病棟単位)が他の病院に比べて圧倒的に少ない。
- 最近魚屋と八百屋がめっきり減った。しかしごく最近、農家直営の新鮮で安い八百屋を見つけた。(矢三付近です。興味ある方は個人的に。)しかし魚屋は本当に少ない。旬の魚の話や料理方法などを店の大将と会話することはなくなった。県中前にあった『K』の偉大さを改めて感じる。
- 大相撲の徳島場所という興行が最近ときどきあるが、何故か月曜日などの平日にある。行きたくても行けないじゃないか!土日にしたい。
- 徳島ラーメンフェスタはひと工夫して欲しいと思う。ラーメンが何杯も食べられるか?それよりも、徳島の名だたる高級店が500円均一のワンプレートを出す屋台がたくさん並ぶ方が絶対に楽しい。
- 日本は島国だからすべての川を占有できる。大陸の大きな川では複数国にまたがっているため、洗濯したり、上流ではトイレに使ったり各国が自国なりの使い方をしている。日本人はものすごく『水に恵まれている』ということに感謝しましょう。
- 徳島県人の貯蓄率が全国1位ということは有名なが、本当にそうなんだろうか?と常に思う。しかし数人の高知県人に「徳島の間人は、まっことせこいがやさい!」と言われたことがある。
- 夏に鮎喰川沿いを車で走ると「焼き肉臭」が永遠と続く。キャンプやアウトドア(あまり好きな言葉ではない)で、何故炭火でバーベキューばかりするのか?ダッチオーブンを使ったりシユラスコも挑戦して欲しい(難しいか…)。天ぷらも意表を突いて美味しいし、肉だけでなく鮎も焼いて欲しい。養殖でも十分美味しいよ。数年前、沖洲の卸屋で50匹まとめ買いたことがある。キャンプをこよなく愛する椎名誠氏は、キャンプと言えば海岸で流木を拾ってまっばら焚き火である。
- 2000円札はどこへ行ったのか?
- 最近プロ野球界やサッカー界で次々とメジャーリー

グやユーロで活躍する選手が出てきたが、これらはすべて二番煎じである。何と言っても一番偉いのは先陣切ってアメリカに乗り込んだ野茂英雄であり、サッカー界では15才で単身ブラジルに渡り活躍した三浦知良である。

- スポーツの世界でプロとアマの差が一番大きいのはボクシングらしい。例えば私がプロボクサーに(ボディーを除いて)いくら本気で殴りかかっても絶対に一発も当たらないという(当たり前か)。彼らの動体視力、パンチ力、フットワークや腰の使い方は半端ではないのである。

2016年9月にV11を達成した世界バンタム級チャンピオン:『GOD LEFT』山中慎介。百年に一人の逸材と言われた具志堅用高のV13に並び追い越すことができるかどうか、楽しみに見守っていきたい。



3 南アフリカ 研修体験記



外科 大村 健史

Ninjani?(ニンジャニ), Ngiyaphila(ンギヤピラ)って、もはやおなじみとなった感のある挨拶で今回も研修体験記スタートいたします。最近は病院内のいろんな場所でズールー語が使われるようになり、本当にうれしく思います。

冗談はさておき、今回のテーマは“T.I.A.”についてです。T.I.A.とはThis is Africa.(これぞアフリカ)の略で、アフリカ的なおらかな(悪く言えば大雑把でいいかげんな)風土を表した言葉です。海外からの訪問者が使うことが多いですが、現地人も「おいおい何を急いでいるんだ、ここはアフリカだぜ!」みたいな表現を時々使うので自覚はあるのだと思います。このT.I.A.の対極に位置すると思われるのが日本的なまじめで几帳面な気質だと思います。そのためなかなか相容れず、慣れるまでは大変でした。



外傷ERの一場面

皆さんメールを受け取ったらいつ返事を返しますか?遅くとも翌日?その日のうち?あるいはメール読んだらすぐに返信するという人も多いのではないのでしょうか。これがアフリカだと、返信しない(されない)になります。重要な書類をメールで送っても返事がない、待てども待てども返事がなく、確認のメールを再度送信する。しかし返事はない。送った方は不安になります。運が良ければ5-6回メールしたところで、私は忙しいんだ的な言い訳からはじまる返事をもらうことができます。

病院内でもT.I.A.はあります。まずまったく仕事をしない看護師。傷を縫う縫合セットを使い切っても補充されず、縫合が必要な患者さんが朝まで待たされる

ER。びっくりするくらい仕事をしない看護師。血まみれのベッドはタオルで乾拭きしシーツをかけてオツケなベッドメイク。むしろ感動すら覚えだす仕事をしない看護師。撮影に2時間待たされることが普通のCT室。お腹を銃で2発撃たれていても、患者は自力でベッド移動させられる手術室などなど。



勤務中に髪を結うナース

自動車運転中にもT.I.A.によく遭遇します。まず、信号を守りません。右折レーンで信号待ちしていると後ろからクラクションを鳴らされます。そのまま止まっていると、何事が怒鳴りつけられ!?!そのまま追いつかれます。また、頻りに信号機が停電しています。街角の小さな交差点ならまだしも、片側5車線道路の信号が停電していることもあり。しかも復旧するのが遅く、私が通勤するときに通っていた道の信号停電が回復するには6日を要しました。信号が停電すると大渋滞するのではないかと考えられますが、実際渋滞はするのですが、ここがここだけが?驚きのアフリカンマナーで、1台ずつ順番に譲り合いながら交差点を通過していきます。この部分に限っては、絶対何があっても(事故になっても)側道からの車両を前に入れてやらないぞという、これぞ徳島T.I.T.(This is Tokushima)風土の徳島県民に見習ってほしいところです。



信号が停電

ともかく、仕事熱心な看護師と仕事できる現状をありがたいと思い、留学経験を活かして四国初の外傷センター設立(来春予定!!)に向けて整備を進めていきたいと思っています。

県民公開講座 開催しました

事務局 鎌田芳彦・有馬信夫

平成28年11月5日 県民公開講座を開催しました。午前第1部の糖尿病医療では、「どうなる?どうする?糖尿病対策」をテーマに、当院糖尿病代謝内科部長白神より、糖尿病患者さん対応マニュアルについての講演がありました。南海トラフ地震が起こった直後には水などのライフラインはもちろんんインスリン・内服薬も入手が困難になることが想定され、「3日間」は自力で生き延びることができるような準備の重要性を伝えていただきました。

後半の特別講演では熊本大学大学院糖尿病分子病態解析学特任准教授 本島寛之先生をお招きし、先生ご自身が経験した熊本地震後の糖尿病治療の現状をお話し頂き、糖尿病患者さんは、震災に備え何をすべきかをお話いただきました。糖尿病患者は災害弱者であり、熊本震災でも食料が行き届かない中で、低血糖発作を起こす患者が多くいたことから、日頃から患者さん自身が、自分が何を内服しているか・どのインスリンをどの量を取っているかを知っておくことが重要であると言われておりました。

講演会終了後は、恒例の当院職員による血糖チェックコーナーや栄養相談コーナーを設置し、参加者からも好評でした。



約120名のご参加がありました。



血糖チェック&栄養相談コーナー

午後からの第2部のがん医療では、「住み慣れた場所で自分らしく生活するために」をテーマとして、はじめに豊田内科 豊田健二先生をお招きし「安心な生活をみんなで支える」とくしまの在宅医療」という演題で、講演を頂きました。

近年めざましい医療の進歩をもってしても老化と死はとめることができない。「ピンピンコロリ」で亡くなる人は5%であり、多くの方は死ぬまでに健康でない期間が約10年ある。その期間を安心して可能限りに在宅で過ごすためのサポートとして在宅医療がある。

徳島市には在宅医療を支える拠点として徳島市在宅医療支援センターがあり、そこでは、さらに在宅医・訪問看護師・ケアマネジャーといった在宅医療のキーマンになる職種が定期的に研修を行っており、また、がん拠点病院や歯科医師会・薬剤師などの職種との連携も積極に行っていることを報告頂き、他にも在宅で看取る時の心構え、自宅で亡くなった時の対応、在宅医療でかかる費用などを丁寧にお話し頂きました。

後半のシンポジウムでは、在宅医の立場からかさまつ在宅クリニック 笠松哲司先生、ホームホスピスの紹介・訪問看護の立場から大神子訪問看護ステーション安部五月先生、リハビリの立場からあおぞら内科 理学療法士 秦野正範先生、薬剤師の立場から北常三島調剤薬局 管理薬剤師 伊勢佐百合先生、急性期病院の立場から当院外科部長 広瀬敏幸をシンポジストとして、それぞれの立場での取り組みや在宅医療でサポートできることを報告いただきました。

最後のディスカッションでは事前に参加者からいただいた在宅医療に関する質問内容に対し、シンポジストから回答・アドバイスをいただきました。

参加者からも活発にご意見や質問も多数いただき、有意義なシンポジウムになりました。



第2部 特別講演 豊田内科 豊田健二先生



第2部 シンポジウム

第1部 糖尿病医療講演会 『どうなる?どうする? 災害時の糖尿病対策』

一般講演 10:30~11:00	「糖尿病患者さんの災害対策マニュアルについて」 糖尿病・代謝内科部長 白神 敦久
特別講演 11:00~12:00	「糖尿病患者さんの災害への備え ~自分の治療内容への理解と災害時の応用~」 熊本大学大学院 生命科学研究部 糖尿病分子病態解析学 特任准教授 (NPO法人ブルーサークル2050幹事長兼任) 本島 寛之 先生

第2部 がん医療講演会 『住み慣れた場所で自分らしく生活するために』

特別講演 13:30~14:00	「安心できる生活をみんなで支える」とくしまの在宅医療」 豊田内科 院長 豊田 健二先生
シンポジウム 14:00~16:00	「住み慣れた場所で自分らしく生活するために」 座長 豊田内科 院長 豊田 健二先生 シンポジスト かさまつ在宅クリニック 院長 笠松 哲司先生 大神子訪問看護ステーション 所長 安部 五月先生 あおぞら内科 理学療法士 秦野 正範先生 北常三島調剤薬局 管理薬剤師 伊勢 佐百合先生 徳島県立中央病院 外科部長 広瀬 敏幸